

Résultat d'apprentissage général n° 4

GESTION PERSONNELLE ET RELATIONS HUMAINES





Tableau synthèse de Gestion personnelle et relations humaines

L'élève doit être capable de se connaître lui-même, de prendre des décisions favorables à sa santé, de coopérer avec les autres en toute équité et de bâtir des relations positives avec eux.

Lettre	Domaine	Sous-domaines	Indicateurs d'attitudes
A	Développement personnel	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conscience et estime de soi 2. Établissement d'objectifs 3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes 	<p><i>L'élève doit :</i></p> <p>4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.</p> <p>4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.</p> <p>4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.</p> <p>4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de collaborer avec les autres.</p> <p>4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.</p> <p>4.6 Aimer participer et apprendre.</p>
	Relations humaines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Responsabilités sociales 2. Rapports 3. Résolution de conflits 4. Stratégies d'évitement et de refus 	
	Développement affectif	<ol style="list-style-type: none"> 1. Sentiments et émotions 2. Facteurs de stress 3. Effets du stress 4. Stratégies de gestion du stress 	
A	Développement et application des habiletés de gestion personnelle et des habiletés sociales dans le contexte de l'activité physique et du maintien d'habitudes de vie saines	<ol style="list-style-type: none"> 1. Établissement d'objectifs et planification 2. Prise de décisions et résolution de problèmes 3. Habiletés interpersonnelles 4. Habiletés de résolution de conflits 5. Habiletés de gestion du stress 	

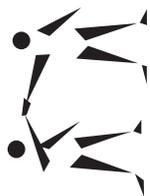


Tableau synoptique du résultat d'apprentissage général n° 4 — Gestion personnelle et relations humaines

		Sous-domaines										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Connaissances	Domaine A	<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		✿	<input type="checkbox"/>									
		<input type="checkbox"/>										
	Domaine B	<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		✿	<input type="checkbox"/>									
		<input type="checkbox"/>										
	Domaine C	<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
	Habiletés	Sous-domaines										
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2
Domaine A		<input type="checkbox"/>										
		✿	<input type="checkbox"/>	▮▮▮	▮▮▮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	▮▮▮	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										
		<input type="checkbox"/>										

✿ éveil acquisition ou développement ▮▮▮ maintien



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.1 L'élève sera apte à :

Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) **ainsi que des manières** (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) **de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.**

Suggestions pour l'enseignement

Définir stéréotype

- Présenter aux élèves des vidéos ou leur lire des textes où l'on peut identifier des stéréotypes et en reconnaître la source : sexe, âge, races, etc. Utiliser les connaissances antérieures pour répertorier d'autres stéréotypes possibles. Amener les élèves à définir le concept de stéréotypes. Faire un remue-méninges dans le but de nommer des sources de stéréotypes et des façons de les éliminer.

Recherche dans les médias

- Demander aux élèves de :
 - définir « stéréotype » et discuter des effets des stéréotypes;
 - chercher des exemples de stéréotypes provenant des journaux, des revues, d'Internet ou d'autres médias;
 - donner au moins trois exemples de stéréotypes et présenter les exemples en classe ou en petits groupes, et discuter de la façon dont on peut changer chaque stéréotype pour favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres.

Voir « La société : les stéréotypes », p. 241 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Pour de plus amples renseignements sur les stéréotypes à propos des autochtones, consulter le site : SCHOOLNET.CA.

Voir p. 296 dans *Médias à la une* pour des renseignements sur les stéréotypes sexuels.

Arrêter les stéréotypes

- Demander à des groupes d'élèves de produire une liste de stéréotypes et de manières de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres. Les élèves devront indiquer leurs idées dans le tracé d'un panneau d'arrêt. Faire un plan pour approfondir les idées au cours des prochains mois.



Suggestions pour l'évaluation

Recherche dans les médias

- Vérifier si l'élève est capable :
 - de définir le mot stéréotype oui non
 - d'examiner les effets des stéréotypes oui non
 - de trouver au moins 3 exemples de stéréotypes dans les médias oui non
 - de discuter des manières qui favorisent l'acceptation de soi et l'acceptation des autres oui non

Arrêter les stéréotypes

- Demander aux élèves de décrire dans leur journal un incident qu'ils ont observé et qui se rapporte aux stéréotypes. Ils pourront analyser la situation et ses effets ainsi que proposer des façons de prévenir ou d'empêcher la manifestation de stéréotypes liés à l'incident qu'ils ont décrit.

Remarques pour l'enseignant

Définition

Un **stéréotype** est une généralisation au sujet de l'apparence, des habitudes ou du comportement d'un groupe de personnes.

Exemples de stéréotypes :

- le personnel en sciences infirmières est entièrement féminin;
- seules les femmes nettoient la maison et font la cuisine;
- seuls les hommes font vivre leur famille;
- seuls les hommes peuvent être mécaniciens;
- les adolescents sont de mauvais conducteurs d'automobiles;
- les blondes sont moins intelligentes;
- les patineurs artistiques mâles sont homosexuels;
- il faut être mince pour être belle;
- il faut porter des vêtements de certaines marques pour être cool;
- les motocyclistes font tous partis de gangs;
- certaines races sont inférieures à d'autres;
- les enfants n'ont pas de droits.

Traiter de ce résultat d'apprentissage avec délicatesse. Éviter de citer des exemples personnels. Mettre plutôt l'accent sur des exemples tirés de sources génériques tels les romans et les films.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

CANADIAN MOTHERCRAFT SOCIETY. *Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants – Transition à l'adolescence*, [en ligne],

<http://www.growinghealthykids.com/francais/transitions/adolescence/home/index.html>, (janvier 2004).

[Thèmes qui se rapportent au passage positif de l'enfance à l'adulte]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

DUNCAN, Barry, et Marcel BOULERICE. *Médias à la une : guide d'enseignement*, Montréal, La Chenelière, 1995, 124 p. (DREF 302.23 D911m)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Outils pour la vie*, [en ligne], 2003, <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/myself/tools.asp>, (janvier 2004). [Divers thèmes incluant la violence, les mauvais traitements]

LE RÉSEAU CANADIEN POUR LA SANTÉ DES FEMMES. *Les filles et l'image corporelle*, [en ligne], 2003, <http://www.cwhn.ca/ressources/faq/image-corps.html>, (janvier 2004). [Importance de l'image corporelle saine]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU ÉDUCATION-MÉDIAS. [En ligne], 2002, <http://www.media-awareness.ca/fre/minorite/pres/detecpre.htm>, (janvier 2004). [Diverses ressources sur les stéréotypes via les médias]

SCHOOLNET.CA. *Images of aboriginal people in contemporary media*, [en ligne], <http://www.schoolnet.ca/aboriginal/issues/media-e.html>, (janvier 2004). [Perceptions et préjugés visant les Autochtones de l'Amérique du Nord]*

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.2a L'élève sera apte à :

Élaborer des stratégies (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) **et des critères** (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) **d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.**

Suggestions pour l'enseignement

Élaborer des stratégies

- Définir avec les élèves le mot « stratégie ». Présenter aux élèves la question suivante : « Lorsque vous voulez réussir un projet, quelles stratégies utilisez-vous? » Réfléchir seul, partager ensuite avec un autre, et faire un remue-méninges. Dresser une liste de plusieurs stratégies utilisées pour atteindre ses objectifs.

La formule MORECA

- Présenter l'acronyme « MORECA ». Guider les élèves pour les aider à déterminer ou à nommer les critères représentés par chacune des lettres. Ajouter les critères au tableau ou sur une affiche.
 - Mesurable
 - Organisé
 - Réalisable
 - Échéance
 - Clair
 - Aide/soutien
- Demander aux élèves de donner des exemples d'objectifs collectifs et d'objectifs personnels. Chaque élève devra formuler un objectif pour lui-même et appliquer les critères suggérés. Il partagera cet objectif avec un partenaire à qui il demandera de faire une vérification à partir des critères.

Entre camarades

- Demander à chaque élève de se fixer un objectif personnel qu'il poursuivra durant un mois. Chaque élève devra choisir un compagnon qui l'aidera et qui fera un contrôle durant le mois. Les élèves, groupés par deux, indiqueront les stratégies d'autorégulation qu'ils pourraient utiliser (p. ex. mesures d'encouragement quotidiennes ou hebdomadaires, rédaction de journal, vérification du calendrier, consultation des agendas, vérification au téléphone, rappels par courriel) pour s'assurer qu'ils réalisent leur objectif. À la fin du mois, demander aux élèves de partager leurs expériences.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trimestres, demander aux élèves :
 - de choisir un ou deux déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées à tous les déterminants de la condition physique.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir les RAS H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3b, C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.4.8.A.1, C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b (Se fixer des objectifs, déterminants de la condition physique), H.2.8.A.3b, H.2.8.A.3a (Évaluation des déterminants de la condition physique), H.2.8.A.1a, C.2.8.C.2 (Principe F.I.T.T. et objectifs).

Suggestions pour l'évaluation

La formule « MORECA »

- L'enseignant demande aux élèves d'appliquer la formule MORECA à chaque énoncé suivant :
 1. Je mangerai des aliments sains durant une semaine.
 2. Je ferai plus d'activité physique.
 3. Durant le mois, je serai plus compréhensif face aux autres.
 4. Je ne serai plus jamais impoli envers les autres.
 5. Je lirai plus de livres.
 6. Notre groupe terminera le projet.
 7. Notre groupe travaillera ensemble.

- Demander aux élèves d'inclure une liste de stratégies de contrôles et des critères pour atteindre un des objectifs. Leur demander d'élaborer un barème d'évaluation personnel pour suivre leur progrès.

Journal de conditionnement physique

Critères suggérés	Oui	Non	Commentaires
Mon objectif est clair, mesurable et réalisable.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai un plan organisé.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai établi un échéancier réaliste.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai identifié les obstacles et j'ai trouvé des façons de les surmonter.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai déterminé des objectifs appropriés en cours de route.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai élaboré des stratégies de contrôle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
J'ai établi un barème d'évaluation personnel qui mesure mon progrès.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Suggestions pour l'évaluation (suite)

- Après la réévaluation des déterminants de la condition physique, amener les élèves à écrire dans leur journal leurs réflexions sur tout obstacle auquel ils ont dû faire face dans la réalisation de leur plan d'action.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève exploite le principe F.I.T.T. pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Note :

« La démarche VASI » de résolution de problème, p. 182 dans *Le défi canadien Vie active*, s'applique bien à l'établissement de critères en vue de poursuivre un objectif.

Remarques pour l'enseignant

Critères pour l'établissement d'un objectif personnel ou collectif :

Mesurable – on devrait pouvoir mesurer l'objectif (p. ex. accomplir 10 pompes en 5 secondes).

Organisé – les étapes pour atteindre l'objectif sont bien développées.

Réalisable – les objectifs devraient être réalistes, et la personne ou le groupe devrait être capable d'atteindre les résultats escomptés. Un objectif devrait présenter un défi, mais il devrait également être réalisable.

Échéance – il faudrait déterminer le délai dans lequel l'objectif sera atteint. Les objectifs peuvent être à long ou à court terme. Il est préférable de décomposer des objectifs à long terme en plusieurs objectifs à court terme.

Clair – un objectif devrait être clair et concis pour toute personne engagée dans la démarche.

Aide/Soutien – indiquer les personnes, les endroits ou les choses qui aideront à atteindre l'objectif (p. ex. parent, aînés, entraîneur, club, centre d'accueil, centre d'entraînement).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans*. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Le guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], 2002, http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html, (janvier 2004). [Guide alimentaire et autres ressources en nutrition]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



HOWDEN, Jim, et Marguerite KOPIEC. *Structurer le succès : un calendrier d'implantation de la coopération*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, 1999, 184 p. (DREF 371.36 H854s)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.2b *L'élève sera apte à :*

Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) **influent sur la planification et l'établissement d'objectifs.**

Suggestions pour l'enseignement

Étude de cas

- Préparer un exemple de scénario où certains facteurs ont de l'influence sur la planification et l'établissement d'un objectif. Lire l'exemple et demander aux élèves de remplir la fiche à l'annexe 29. Faire une mise en commun et ajouter d'autres facteurs qui n'étaient pas dans l'exemple. Revoir le texte dans le but d'assurer une bonne compréhension des facteurs. Les élèves pourront indiquer par ordre de priorité les facteurs les plus importants pour eux en plaçant le facteur le plus important en haut de la liste.



Dans le but d'améliorer mon vocabulaire français, j'ai décidé de lire un livre français par semaine pour 4 semaines. Mes parents m'encouragent parce qu'eux aussi pensent que je pourrais améliorer mon vocabulaire. Mon enseignant m'encourage aussi. Je sais qu'un bon vocabulaire pourrait m'être utile plus tard. Mes amis pensent que je suis un peu fou puisqu'il fait beau dehors et qu'ils font des randonnées à bicyclette pendant que je lis. L'autre soir, lorsque je lisais, j'entendais à la télé le reportage de la partie de hockey entre les Canadiens de Montréal et les Maple Leafs de Toronto. J'ai tout laissé là et j'ai rejoint ma famille devant la télé. À cause de la motivation d'atteindre mon objectif, je me suis levé le lendemain matin pour compléter la lecture des pages que je m'étais promis de lire la veille. J'en ai même lu en surplus pour m'avancer pour ce soir puisque j'ai ma leçon de musique. Je suis pas mal fier de ce que j'ai lu à date. Je suis en avance dans ma lecture. Peut-être que je vais lire plus de livres que ce que j'avais prévu ou lire des livres plus difficiles. En ce moment, je pense que je vais réussir.



Voir l'annexe 29 : Facteurs qui influencent l'établissement d'objectifs – Feuille de travail.

Note :

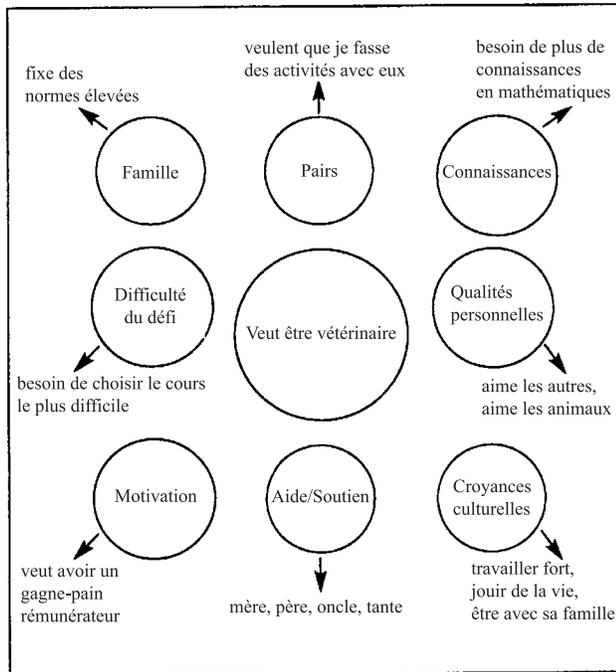
Pour des renseignements sur les stéréotypes et la façon dont ils influent sur notre façon d'agir ou de décider, voir les ressources du RAS C.4.8.A.1.

Plan de match

- Demander aux élèves d'indiquer un de leurs objectifs personnels au centre d'un cercle. Les élèves devront énumérer tous les facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leur objectif dans des cercles plus petits autour de l'objectif. Préciser l'influence du facteur près du cercle de chaque facteur.



Suggestions pour l'enseignement (suite)



Sondage à la course

- Former des équipes de trois ou quatre élèves pour une course à relais.
 - Le premier élève court à l'autre bout du gymnase et écrit sur la feuille qui s'y trouve un facteur qui, selon lui, influence la planification et l'établissement d'objectifs, puis revient vers son équipe.
 - Le deuxième y court à son tour, etc.
 - Une fois que chaque équipe a complété le relais deux fois, le premier élève doit aller chercher la feuille de son équipe.
 - Regrouper les élèves et lire les listes pour en faire une seule pour le groupe.
- À partir de cette liste, déterminer combien de fois certains facteurs ont été nommés. Illustrer les résultats par un graphique.
Variante :
Avant de commencer la course, décrire une situation concrète aux élèves et leur demander de faire le jeu d'après la situation énoncée.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir les RAS H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3b, C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.4.8.A.1, C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b (Se fixer des objectifs, déterminants de la condition physique), H.2.8.A.3b, H.2.8.A.3a (Évaluation des déterminants de la condition physique), H.2.8.A.1a, C.2.8.C.2 (Principe F.I.T.T. et objectifs).



Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer plusieurs facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leurs objectifs personnels et leur demande comment ceux-ci influencent le processus.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut indiquer plusieurs facteurs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut expliquer leur influence sur la planification et l'établissement de ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'expliquer et d'analyser au moins 5 facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de leurs objectifs personnels et de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Nomme 5 facteurs qui influent sur la planification et l'établissement de tes objectifs?*
 - *Donne une raison pour laquelle chacun des facteurs a une influence?*
 - *Nomme le facteur le plus important dans ta décision et dis pourquoi il l'est?*
 - *Nomme un facteur auquel tu n'avais pas pensé avant cette activité?*
 - *Ce que tu as appris en faisant cette activité?*

Sondage à la course

- Demander aux élèves d'écrire leurs réflexions quant à leur participation à cette activité et d'y inclure les trois principaux facteurs qui ont une influence sur la planification ou l'établissement de leurs objectifs.

Remarques pour l'enseignant

Exemple d'un objectif personnel : Améliorer ma condition physique au point où je pourrai courir huit kilomètres aisément.

Les facteurs négatifs pourraient inclure :

- Responsabilités familiales (surveiller ses frères et sœurs);
- Petit ami ou petite amie (vouloir passer plus de temps ensemble);
- Manque de motivation ou d'intérêt;
- Responsabilités scolaires (devoirs et projets);
- Argent (ne peut pas se payer de bons souliers de course);
- Santé (atteint d'asthme).

Les facteurs positifs pourraient inclure :

- Réussir de petites étapes de l'objectif;
- Relations améliorées;
- Santé améliorée;
- Incidence de stress réduite;
- Meilleure estime de soi;
- Augmentation du niveau d'énergie;
- Meilleur tonus musculaire;
- Meilleur contrôle du poids-santé.



Remarques pour l'enseignant (suite)

Note :

Les facteurs peuvent varier d'une personne à l'autre selon les circonstances (p. ex. différences culturelles, croyances, intérêts.)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ALBERTA. ALBERTA LEARNING. *Santé et préparation pour la vie, Maternelle à la 9^e année*, [en ligne], 2002, <http://ednet.edc.gov.ab.ca/french/sante/sante.pdf>, (janvier 2004). [Programme d'études de l'Alberta]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADIAN MOTHERCRAFT SOCIETY. *Grandir en santé au Canada : Guide pour le développement positif des enfants : Transition à l'adolescence*, [en ligne], <http://www.growinghealthykids.com/francais/transitions/adolescence/home/index.html>, (janvier 2004). [Thèmes qui se rapportent au passage positif de l'enfance à l'adulte]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

La crise d'adolescence, [enregistrement vidéo], réalisé par l'Association des services de réhabilitation sociale, Montréal, l'Association, 198?, 1 vidéocassette de 30 min, guide d'accompagnement. (DREF BSOE/V8074 + G)

DIRECTION DE SANTÉ PUBLIQUE DE MONTRÉAL. *Ça bouge après l'école : Pour attirer de nouveaux jeunes aux activités physiques et sportives*, [en ligne], 2003, <http://www.santepub-mtl.qc.ca/kino/jeune/pdf/cabouge2003.pdf>, (janvier 2004).
[Influences de la participation et de l'abandon de l'activité physique]

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

GAGNÉ, Pierre-Paul, Danielle NOREAU et Line AINSLEY. *Être attentif... une question de gestion! : un répertoire d'outils pour développer la gestion cognitive de l'attention, de la mémoire et de la planification*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c2001, coll. « Chenelière/Didactique Apprentissage », 1 livre de 173 pages, 1 CD-ROM, 1 affiche. (DREF 153.1532 G135e)

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



JEUNESSE, J'ÉCOUTE. *Outils pour la vie*, [en ligne], 2003, <http://jeunesse.sympatico.ca/fr/myself/tools.asp>, (janvier 2004). [Divers thèmes incluant la violence, les mauvais traitements]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)

UNIVERSITÉ D'OTTAWA. *Succès scolaire : se fixer des objectifs*, [en ligne], 2003, <http://web.sass.uottawa.ca/scolaire/guides/objectifs.php>, (janvier 2004). [Ce qu'est un objectif, pourquoi et comment le fixer]

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.A.3 L'élève sera apte à :

Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) **et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.**

Suggestions pour l'enseignement

Consensus du groupe

- Demander aux élèves, en deux groupes de nombre égal, de résoudre un problème ou de prendre une décision (p. ex. quel jeu jouer, comment faire une expérience scientifique, quel livre la classe devrait lire). Dès que la décision a été prise ou que le problème a été résolu, revenir au grand groupe et discuter des facteurs sociaux qui ont influencé leur processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes (p. ex. estime de soi, champs d'intérêts, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles).

Prise de décisions

- En petits groupes, demander aux élèves de planifier une sortie récréative. Leur demander de s'entendre sur l'emplacement choisi, l'activité et les plans pour mettre le tout en marche. Demander aux élèves de faire une liste des facteurs sociaux qui ont influencé leur décision et des problèmes qu'ils ont eus à résoudre.

Créer des liens sociaux

- Demander aux élèves de décrire les facteurs sociaux qui influent sur le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes lorsqu'on crée ou qu'on brise des liens avec des amis, ses parents, ses enseignants ou d'autres personnes dans différents scénarios. Demander aux élèves de jouer les rôles de tous les personnages inclus dans les scénarios qui suivent.

Exemples de scénarios :



Paulette veut que Nathalie l'accompagne dehors pour fumer. Nathalie ne fume pas et décide de ne pas l'accompagner. Paulette est visiblement irritée.

Paul et Marc sont de bons amis. Ils font partie de la même équipe de basketball. Marc passe beaucoup de temps sur le banc lors des parties. Paul ne choisit pas Marc comme partenaire lors des exercices d'entraînement, ce qui blesse Marc.

Plusieurs membres de la classe excluent Suzanne du groupe lors d'activités hors du contexte de l'école. Suzanne est ta voisine et ton amie mais, si tu tentes de l'inclure dans ces activités, tu risques également d'être exclue par les autres.

Variante :

Demander aux élèves d'inventer des scénarios où au moins deux personnes ont de la difficulté à s'entendre. Pour chaque exemple, discuter des facteurs sociaux qui influent sur la décision prise dans le scénario ainsi qu'une façon par laquelle on pourrait résoudre le problème.

Voir « Revaloriser moi-même », p. 149 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « La résolution de conflits », p. 208 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Voir « La démarche VASI », p. 182 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « Les valeurs », p. 225 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Suggestions pour l'évaluation

Consensus du groupe

- L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Quelles décisions as-tu de la difficulté à prendre lorsque tu fais partie d'un groupe? Explique pourquoi.*
 - *Quelle chose ou quelle personne a une grande influence sur les décisions que tu prends?*
 - *Que fais-tu lorsqu'une personne qui compte pour toi n'aime pas ta décision?*
 - *Que ressens-tu lorsqu'une personne qui compte pour toi n'aime pas ta décision?*
 - *Que fais-tu lorsque quelqu'un prends une décision qui te blesse ou te fâche?*
 - *Pour toi, quels sont les 5 facteurs sociaux qui influencent le plus ta prise de décisions?*

Note :

L'enseignant peut évaluer les réponses selon la qualité de la réflexion que l'élève aura portée sur chacune des questions.

Remarques pour l'enseignant

Même si nous prenons des décisions qui nous donnent une plus grande satisfaction de soi, nous prenons également des décisions qui nous aident à nous faire accepter par des personnes qui comptent pour nous, comme les copains, les membres de la famille et les membres de la communauté.

Parfois ce que nous recherchons, ce n'est pas la même chose que ce que les autres veulent pour nous. Lorsque cela se produit, il y a un certain conflit et c'est plus difficile de prendre une décision.

Certaines influences sont positives alors que d'autres sont négatives. Ultiment, nous devons prendre une décision. Il est tout aussi important de tenir compte de ce que l'on pense et de comment la décision nous affectera que de l'influence de la décision sur les autres.

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123 : « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »



Remarques pour l'enseignant (suite)

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir.

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.

Note:

Le terme « Église » sous la lettre **C** a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.



Voir l'annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE.

Autres exemples de problèmes à résoudre ou de décisions à prendre :

- La classe de 8^e année est responsable de préparer des activités pour les élèves lors de la journée d'accueil. Quelles activités ferons-nous?
- Un groupe d'amis veut aller au cinéma. Il y a 2 films qui semblent très populaires ces temps-ci. Comment décider quel film choisir?

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (janvier 2004).
[Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – Introduction – Les pairs*, [en ligne], 2000, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ove_pee_fr.htm, (janvier 2004).
[Programme de promotion de formation pour les pairs]

GEOCITIES. *Les grands changements : les relations entre amis*, [en ligne], 2001, <http://www.geocities.com/changements/amis.htm>, (janvier 2004).
[Explication de phénomènes de changement à l'adolescence]

GLASSER, William. *Choisir d'apprendre : la psychologie du choix en classe*, traduction de l'américain par Jean-Pierre Laporte, Montréal, Logiques, c1998, 168 p., coll. « Réalisation ». (DREF 370.15 G549c)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

SERVICE VIE-SANTÉ. *Vivre avec un adolescent : La communication et la négociation*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Sante_ados/Ados23042001/ados23042001.html, (janvier 2004). [Outils pour faciliter la communication entre parents et adolescents]

Les stéréotypes dans les vidéoclips : unité intégrée pour la 7^e année : unité modèle, [enregistrement vidéo], réalisé par le ministère de l'Éducation, de la Formation et de l'Emploi de la Saskatchewan, Regina, le Ministère, 1994, 1 vidéocassette, 121 p., guide d'accompagnement. (DREF 42741/V8171)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.1a *L'élève sera apte à :*

Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité

(p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) **dans divers contextes** (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).

Suggestions pour l'enseignement

Ton paillason

- Inviter les élèves à nommer des personnes qui manifestent un sens de responsabilité et qui respectent la diversité. Expliquer le mot « diversité », en trouvant la racine du mot et sa définition. Diviser la classe en groupes et inviter les élèves à noter les comportements des personnes listées comme ayant un sens de responsabilité et qui font preuve de respect envers la diversité. Faire une mise en commun. Demander ensuite à des petits groupes d'élèves de faire un paillason à partir de papier pour cartes géographiques. Les élèves devront indiquer tous les comportements qui dénoteraient le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité. Ils écriront un slogan ou une devise qui figurera au centre de leur paillason (p. ex. égalité pour tous, respect de chacun). Afficher les paillasons à l'entrée du gymnase ou de la classe.

Voir « Les habiletés de communication PACTE », p. 75 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

R et R

- Demander aux élèves de trouver des exemples de comportements dénotant « la responsabilité et le respect » au cours des mois suivants. Lorsqu'on observe un comportement, écrire le comportement sur une pancarte. À certains temps prévus, demander aux élèves de présenter le comportement en expliquant comment il manifeste le sens de la responsabilité ou le respect de la diversité. Pour chaque comportement, la classe peut mériter un point. Lorsqu'elle s'est fait attribuer un certain nombre de points « R et R », la classe pourra célébrer en tenant une activité de « repos et de relaxation » (p. ex. marche dans la nature, jouer un jeu préféré).

Qui est mon coéquipier?

- Lorsqu'un partenaire ou une équipe est requis pour une activité, demander aux élèves de se choisir un coéquipier ou de former des équipes en se basant sur des critères tels que les suivants :
 - Couleur des cheveux;
 - Couleur des yeux;
 - Taille des souliers;
 - Grandeur des mains;
 - Taille;
 - Nom;
 - Date de naissance;
 - Âge;
 - Couleur de chandail;
 - Etc.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Cette stratégie peut encourager l'ouverture d'esprit et permettre à tous les membres de la classe de mieux se connaître et de mieux s'apprécier. Elle peut aussi avoir des répercussions importantes qui peuvent être le sujet d'une discussion de groupe, dirigée par l'enseignant.

Activités sportives

- Organiser un jeu ou un sport collectif en formant cinq équipes. Prévoir deux terrains de jeux. Deux équipes s'affrontent sur chaque terrain et la cinquième équipe s'occupe des tâches d'officiels (p. ex. entraîneurs, arbitres, pointeurs, chronométreurs). Effectuer une rotation périodique de façon à ce que chaque équipe ait la chance de jouer le rôle des officiels. Au cours de chaque jeu, les officiels notent les comportements qui sont responsables ou respectueux et les comportements qui ne le sont pas. Cette information est remise à l'enseignant pour qu'elle fasse l'objet d'une discussion ultérieure.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable de décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité dans différents contextes.

Barème d'évaluation				
Contexte	1 toujours	2 souvent	3 parfois	4 rarement
Sports				
Participation aux activités physiques				
En classe				
Travail de groupe ou en partenaires				
Dans la communauté				
Dans la famille				
Autre				

Qui est mon coéquipier?

- Animer une courte discussion après l'exercice pour en expliquer le processus. Demander aux élèves d'expliquer, dans une présentation orale ou dans un journal, si certains regroupements favorisaient ou défavorisaient certains groupes, si les regroupements étaient équitables et favorisaient le respect de toutes les personnes et ce qu'il faudrait faire pour rectifier certaines situations.

Remarques pour l'enseignant

Encourager les élèves à discuter des questions telles que le respect pour les officiels, l'esprit d'équipe, la coopération et la participation équitable.

Veiller à ce que les conversations entre les élèves soient positives.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SPORT CANADA. *Pour une éthique sportive*, [en ligne], 2003, http://www.pch.gc.ca/progs/sc/pubs/london_f.cfm, (janvier 2004). [Une déclaration adoptée par les ministres fédéral, provinciaux et territoriaux du Sport]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Règlements administratifs – Championnats provinciaux et des ligues collégiales*, [en ligne], 2002-2003, <http://www.fqse.qc.ca/file/ADM02-03.doc>, (janvier 2004). [Section importante sur l'éthique sportive]

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

GLASSER, William. *La théorie du choix*, traduction de l'américain par Gervais Sirois, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 281 p. (DREF 153.83 G549t)

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PLANÈTE AUTOCHTONE. *Jeunes autochtones*, [en ligne], 2003, http://www.dfait-maeci.gc.ca/foreign_policy/aboriginal/750/international/in youth-fr.asp, (janvier 2004). [Programmes pour les jeunes Canadiens autochtones]

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.1b *L'élève sera apte à :*

Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.

Suggestions pour l'enseignement

Journée culturelle

- Activer les connaissances antérieures des élèves dans le but de relever des exemples d'activités dans leur famille, école, communauté, province ou pays qui favorisent l'intégration de tous et la diversité culturelle (p. ex. Folklorama, Festival des nations, Festival du Voyageur). Tenir une journée culturelle en classe ou au gymnase pendant laquelle les élèves, organisés en petits groupes, partagent une activité physique ou un événement social qui favorise l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés (p. ex. danse folklorique, bricolage artisanal, jeu, cérémonie traditionnelle). Chaque groupe démontrera l'activité à la classe ou parlera d'un événement social se rapportant à une culture précise. S'assurer que chaque activité intègre tout le monde. Demander à chacun des élèves de déterminer son rôle et ses responsabilités dans l'organisation et la tenue de la journée.
- Consulter les ressources de RAS C.4.8.A.1 sur les stéréotypes et les préjugés pour plus de renseignements sur l'intégration de tous et le respect de la diversité culturelle.
- Voir les rubriques « Personnes handicapées », « Personnes âgées », « Groupes ethniques » et « Autochtones » sur le site Web Réseau canadien de la santé.

Réflexion et partage

- Après une classe d'éducation physique ou un événement spécial (p. ex. activité intra-murale, assemblée, sortie pédagogique), demander aux élèves de noter individuellement comment ils ont participé et comment ils ont contribué à inclure ou à accepter les autres pour promouvoir l'intégration et la diversité culturelle. Par la suite, leur demander de partager leurs réflexions avec un partenaire. Enfin, demander à certains élèves de présenter leurs réactions à la classe.

Maire un jour

- Demander à chaque élève de planifier un « événement communautaire fictif » qui favoriserait l'inclusion de tous et la diversité culturelle. Par exemple, un élève pourrait planifier une journée du drapeau où chacun dans la communauté produirait un drapeau pour représenter sa culture. Les élèves de la classe joueraient le rôle des membres de la communauté, et l'élève coordonnant l'événement prétendrait être le maire ou le député de l'endroit.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- Demander aux élèves de réfléchir et de noter dans leur journal les façons par lesquelles ils peuvent personnellement favoriser l'intégration et la diversité culturelle dans leur communauté.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



AOUNIT, Mouloud, et Alain SERRES. *Le grand livre contre le racisme*, Voisins-le-Bretonneux, Rue du monde, 1999, 115 p. (DREF 305.8 G753)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LES NATIONS UNIES. *Forums jeunesse contre le racisme*, [en ligne], http://www.unac.org/yfar/resource_f.htm#ressources, (janvier 2004). [Ressources éducatives et liens Internet dans le domaine de la lutte contre le racisme au Canada]

Combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1982, 101 p., coll. « Cahier de pédagogie progressiste ». (DREF 305.8 C729)

Dites non au racisme, [enregistrement vidéo], Hull, Québec, Patrimoine canadien, 1996, 1 vidéocassette de 2 min, feuillet de discussion. (DREF KAMT/V4533 + G)

Dites-le! Être jeunes et Noirs en Nouvelle-Écosse : 1^{er} ex., [enregistrement vidéo], Halifax, Office national du film du Canada, Région de l'Atlantique, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide d'utilisation. (DREF JYSE/V8727 + G)

Les fondements de l'équité : Qu'est-ce qu'un préjugé? – Allégorie en noir et blanc – Masques, [enregistrement vidéo], Fredericton, Nouveau-Brunswick, la Commission des droits de la personne du Nouveau-Brunswick, 1994, 1 vidéocassette de 28 min, guide. (DREF KCQD/V8754 + G)

HOWDEN, Jim, et Huguette MARTIN. *La coopération au fil des jours : des outils pour apprendre à coopérer*, Montréal, Chenelière/McGraw Hill, c1997, 264 p. (DREF 371.36 M381c)

MANITOBA. IMMIGRATION ET MULTICULTURALISME. *Le multiculturalisme au Manitoba*, [en ligne], <http://www.gov.mb.ca/labour/immigrate/multiculturalism/1.fr.html>, (janvier 2004). [Thèmes liés aux droits et activités de multiculturalisme au Manitoba]

MUSÉE VIRTUEL CANADA. *Traditions vivantes des musées saluent les jeux Autochtones de l'Amérique du Nord*. [En ligne], 2003, <http://www.virtualmuseum.ca/Exhibitions/Traditions/Francais/index.html>, (janvier 2004). [Divers jeux autochtones et leur historique]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Autochtones*, [en ligne], <http://www.reseau-canadien-sante.ca/2autochtones.html>, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les Autochtones]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Groupes ethniques*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2groupes_ethniques.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les groupes ethniques]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Personnes âgées*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2personnes_agees.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les personnes âgées]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Personnes handicapées*, [en ligne], http://www.reseau-canadien-sante.ca/2personnes_handicapees.html, (janvier 2004). [Ressources ayant pour thème les personnes handicapées]

RIPLEY, Dale, et Roderick BROOKS. *Découverte de la culture au Canada*, Edmonton, Éditions Duval, 1998, 144 p. (DREF 305.800971 R589c)

Vivre ensemble notre avenir : outil pédagogique pour prévenir et combattre le racisme, Montréal, Centrale de l'enseignement du Québec, 1992, 70 p. (DREF 370.196 C397v)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.2a L'élève sera apte à :

Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**

Suggestions pour l'enseignement

Se retirer

- Discuter des stratégies qu'utilisent les personnes qui veulent persuader quelqu'un et des stratégies qu'utilisent les personnes qui ne veulent pas se laisser influencer. Donner des exemples où les élèves devraient résister aux pressions négatives exercées par les pairs (p. ex. refuser ce qui le met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres). Demander à la moitié des élèves de jouer le rôle de ceux qui persuadent et à l'autre moitié, le rôle de ceux qui résistent. La personne qui persuade doit tenter d'amener un membre de ceux qui résistent à faire quelque chose de négatif (p. ex. voler, être désagréable envers quelqu'un, exclure une personne, fumer, mentir). Arrêter et inverser les rôles. En grand groupe, discuter de l'expérience des élèves lorsqu'ils ont résisté et lorsqu'ils ont persuadé ainsi que leur expérience lorsqu'ils se sont laissé influencer.

Inscrire les différentes réponses à l'aide d'un tableau à 3 colonnes.

Ceux qui résistent	Ceux qui persuadent	Ceux qui sont influencés

Variante :

Former trois groupes et demander à un groupe de jouer le rôle d'observateur et de prendre des notes durant l'activité.

Voir « Les relations », p. 229 et 234 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

Voir « Identité personnelle », p. 21 - 23 dans *Prendre sa vie en main*.

Voir « Estime de soi », p. 31 dans *Prendre sa vie en main*.

Voir « Gestion de soi », p. 49 dans *Prendre sa vie en main*.

Formulaire de prédiction personnelle

- Demander aux élèves de réagir à un texte qu'ils ont lu, vu ou entendu au sujet d'adolescents qui résistent à la pression des pairs. Utiliser un formulaire de prédictions tel le suivant pour réfléchir et développer des prédictions, des opinions, des conclusions, et une nouvelle compréhension d'une question.



Suggestions pour l'enseignement (suite)

Formulaire de prédiction				
Nom _____		Date _____		
Texte lu, vu ou entendu	Noter idées, observations, expériences, réflexions	Élaborer des prédictions	Exprimer des opinions	Arriver à des conclusions ou des nouvelles compréhensions
J'ai lu :	J'ai observé :	Je prédis :	Je crois :	Maintenant je sais :
J'ai vu :	J'ai pensé :		Selon moi :	Maintenant je pense :
J'ai entendu :				

Adapté du programme d'études *English Language Arts*, niveaux 5 à 8.



Voir l'annexe 31 : Résister aux influences négatives – Formulaire de prédiction.

Suggestions pour l'évaluation

Se retirer

- L'enseignant demande aux élèves de donner des exemples de comportement marquant l'affirmation de soi face à un pair. Cocher les réponses qui sont mentionnées :
 - Refuser;
 - Démontrer de la confiance;
 - Utiliser des messages « je »;
 - Inclure les autres qui sont laissés de côté;
 - Donner son opinion;
 - Agir à part du groupe;
 - Quitter la situation;
 - Inventer une raison pour quitter la situation;
 - Autres.

Remarques pour l'enseignant

Discuter de comportements physiques qui manifestent de la confiance :

- Se tenir droit;
- Fixer le regard devant soi;
- Parler clairement et calmement;
- Marcher normalement, sans hésitation;
- Regarder l'interlocuteur dans les yeux (si cela est culturellement approprié);
- Autre.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

Apprendre à dire non, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1984, 1 vidéocassette de 23 min, guide du professeur. (DREF JLHB/V4249)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

Bonne répétition, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTJ/V8558 + G)

CENTRE JEUNESSE DE MONTRÉAL. *L'estime de soi et l'intervention*, [en ligne], 2003, http://www.mtl.centresjeunesse.qc.ca/cmulti/Defi_jeunesse_9712/L'estime_de_soi.htm, (janvier 2004) [Aspects théoriques de l'estime de soi]

FONDATION CANADIENNE DE LA JEUNESSE. *Le milieu familial – La violence faite aux enfants – Les pairs*, [en ligne], 2002, http://www.cyf.ca/100/private/francais/famcon_ca_pee_fr.htm, (janvier 2004). [Aide que peuvent apporter les pairs dans la violence familiale]

Influences, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTH/V8556 + G)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître, 2^e édition*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p. (DREF 370.11 B858p M)

ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>, (janvier 2004). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PANDA. *L'estime de soi – comment aider votre enfant à l'acquérir*, [en ligne], <http://panda.cyberquebec.com/estime.html>, (janvier 2004). [Définition et suggestions pour favoriser l'estime de soi]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Le pouvoir du moi : comment développer la confiance en soi, [enregistrement vidéo], Scarborough, Ontario, Sunburst Communications, 1983, 1 vidéocassette de 30 min, guide du professeur. (DREF JLGW/V4250)

Qui suis-je?, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTE/V8554 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.B.2b L'élève sera apte à :

Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).

Suggestions pour l'enseignement

Entrevues

- Nommer des personnes (p. ex. de la classe, de l'école, de la communauté) qui ont des liens positifs avec les autres. Demander aux élèves d'interviewer ces personnes pour connaître les rôles et les obligations de tisser des liens positifs avec les autres. Préparer, avec les élèves, des questions d'interview ou utiliser les questions à l'annexe 32. Une fois l'interview complétée, faire la mise en commun en classe.



Voir l'annexe 32 : Interview – Rôles et obligations.

Jeter les fondations

- Demander aux élèves d'indiquer les rôles et les obligations de chacun qui favorisent des liens positifs avec les autres. Indiquer les mots et les phrases sur un morceau de papier rectangulaire (de la forme d'une brique). Mettre toutes les briques l'une à la suite de l'autre pour encercler la classe ou le gymnase afin de symboliser la fondation d'un édifice. Expliquer que les rôles et les obligations sur les briques forment la base de liens positifs. Les liens positifs reposent sur une base solide constituée des rôles et des obligations.

Membre d'une équipe sportive					
juste	honnête	responsable	respectueux	travaillant	loyal
attentif	engagé	encourageant	obligeant	coopératif	

Voir « Des interactions multiples », p. 142 dans *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*.

Voir « La nature et le rôle des valeurs sociales », et « Mes droits et mes responsabilités », p. 142 et 159 dans *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*.

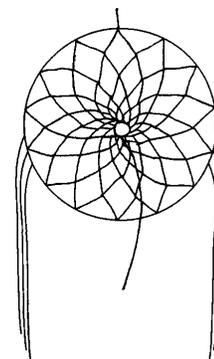
Voir « La société », p. 241 dans *PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*.

L'attrape-rêves de l'amitié (Friendship catcher)

- Demander à chaque élève de concevoir un attrape-rêves de l'amitié sur papier ou d'entourer de ficelle un cerceau. Les élèves devront indiquer trois symboles différents qui représenteraient les principaux rôles et les principales obligations qui favorisent des liens positifs. Par exemple, si un élève croit qu'un ami devrait être capable de bien communiquer, il pourrait placer l'illustration d'un appareil téléphonique dans l'attrape-rêves.

Variante :

Inviter une personne à venir en classe pour montrer aux élèves comment faire un vrai attrape-rêves. Demander à un aîné de venir parler aux élèves de



Suggestions pour l'enseignement (suite)

la signification culturelle de l'attrape-rêves. Pour encourager l'écoute active, demander aux élèves de compléter un cadre ÉPIER (voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.57).

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves d'indiquer des rôles et des obligations qu'ils doivent cultiver pour tisser des liens positifs avec les autres.

Chercher des caractéristiques telles que :

- loyauté
- honnêteté
- dévouement
- appui
- respect
- considération
- bienveillance
- optimisme
- coopération
- fidélité
- justesse
- capacité de pardonner
- capacité d'écouter
- compréhension
- compassion
- patience
- politesse
- encouragement
- autre

Remarques pour l'enseignant

Définition

Un **attrape-rêves** est un cerceau dans lequel passe un tressage, à la manière d'une toile d'araignée et qui, une fois suspendu au-dessus du lit d'un enfant, agira comme un filtre, ne laissant pénétrer que les rêves empreints de douceur. Les cauchemars y seront retenus prisonniers pour disparaître au moment du réveil comme l'insecte dans la toile lorsque revient l'araignée.

Souligner que, pour jeter la base de liens solides, il faut procéder une brique à la fois. La plupart des gens ont de la difficulté à entreprendre une relation d'amitié, car c'est quelque chose de nouveau et d'inconnu. Jeter une base solide pour une relation, cela prend du temps, des efforts, de la pratique et de la patience. Lorsque de bonnes bases sont jetées, la relation peut durer toute une vie.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : livre du maître*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 381 p. (DREF 370.115 F796)

BEAUCHAMP, Louise. *FPS, formation personnelle et sociale, 1^{er} cycle du secondaire : manuel de l'élève*, Sainte-Foy, Septembre, 1987-1989, 183 p. (DREF 370.115 F796 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : guide pédagogique, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1990, 339 p. (DREF 370.115 R771 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Les relations avec les camarades*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/dca-dea/publications/pdf/hpsc_04ch4_f.pdf, (décembre 2003). [Rapport sur les facteurs d'influence des relations positives entre camarades]

FÉDÉRATION QUÉBÉCOISE DU SPORT ÉTUDIANT. *Règlements administratifs – Championnats provinciaux et des ligues collégiales*, [en ligne], 2002-2003, <http://www.fqse.qc.ca/file/ADM02-03.doc>, (janvier 2004). [Section importante sur l'éthique sportive]

HÉBERT, Jean-François, et Janick AUDET. *La résolution de conflits et la médiation par les pairs au secondaire : guide d'animation et trousse du médiateur*, Montréal, Centre Mariebourg, c1998, (302 p.), guide, (57 p.), trousse, coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

ONTARIO. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Valeurs, influences et relations avec ses pairs*, [en ligne], 1996, <http://mettowas21.edu.gov.on.ca/fre/document/resource/vip.html>, (janvier 2004). [Guide pédagogique avec suggestion d'activités et de comportements appropriés]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, l'évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>, (janvier 2004). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.1a *L'élève sera apte à :*

Indiquer comment lui (p. ex. en acceptant ses sentiments), **ses pairs** (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) **et sa communauté** (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) **peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.**

Suggestions pour l'enseignement

Cercles de soutien

- Présenter aux élèves un Jet de mots à l'aide de l'annexe 33. Tracer trois cercles au tableau, c'est-à-dire « Soi », « Pairs » et « Communauté ». Inviter les élèves à déterminer seul, ensuite avec un partenaire, le sujet à l'étude. En profiter pour développer et expliquer certains mots de vocabulaire. Faire une mise en commun pour faire le partage des prédictions. Demander aux élèves d'indiquer tous les facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être des gens dans chaque catégorie.



Voir l'annexe 33 : Jet de mots – Rôles et obligations.

Note :

Pour des exemples de bénévolat, consulter des sites Web tels que ceux qui sont en liste sous la rubrique Ressources suggérées. Consulter les ressources du RAS C.4.B.A.1 pour d'autres suggestions en vue de prévenir la discrimination raciale dans sa communauté.

Recherche dans la communauté

- Demander aux élèves de faire une carte de leur communauté et d'indiquer les personnes et les choses qui contribuent à la santé et au bien-être des gens (p. ex. école, gymnase local, centres d'accueil, centres de bien-être, services infirmiers, organismes sociaux, travailleurs sociaux, garderies, centres d'amitié, conseillers).

Liens curriculaires :

Programme d'études des sciences humaines – Production de cartes.

Dépliant

- Demander aux élèves de concevoir un dépliant à l'aide d'un programme d'édition, si celui-ci est disponible, ou à la main. Les élèves devront diviser le dépliant en trois parties égales (soi, copains et communauté) et indiquer comment chacune contribue à la santé et au bien-être des gens.



Suggestions pour l'évaluation

Recherche dans la communauté

- L'enseignant demande aux élèves d'apporter leur carte à la maison et de la faire évaluer par un parent ou un tuteur à l'aide de la légende appropriée pour l'évaluation.

Barème d'évaluation	
Résultat :	
1	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué peu de personnes, d'endroits ou de choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information n'est pas structurée.• L'élève n'a pas tenu compte des catégories.
2	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué quelques personnes, endroits ou choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information pourrait être mieux structurée.• L'élève a bien rempli 2 des catégories.
3	<ul style="list-style-type: none">• L'élève a indiqué plusieurs personnes, endroits ou choses dans la communauté qui contribuent à la santé et au bien-être des gens.• L'information est présentée de manière structurée et logique.• L'élève a bien équilibré les contributions dans les 3 catégories.

Remarques pour l'enseignant

Exemples de facteurs qui contribuent à la santé et au bien-être des gens :

- Soi – confiance en soi, objectifs personnels réalisables, partager, faire de son mieux, maintenir une bonne condition physique
- Pairs – partage, acceptation des autres, encourager les autres
- Communauté – participer à des activités communes, faire partie de clubs ou d'associations à buts méritoires, bénévolat

Pour exploiter l'annexe 33, placer les mots sur acétate. Faire lire les mots aux élèves et leur faire prédire le sujet à l'étude.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



AMBULANCE ST-JEAN AU CANADA. [En ligne], 2003, <http://www.sja.ca/french>, (novembre 2003).
[Formation en santé et conseils en sécurité]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉNÉVOLES CANADA. [En ligne], <http://www.benevoles.ca/benevolescanada/>, (janvier 2004).
[Voir la rubrique « Programmes » pour consulter une variété de programmes de bénévolat au Canada]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



La communication, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles Sainte-Marie et associés et la Société Radio-Canada, Montréal, Gilles Sainte-Marie et associés, Société Radio-Canada, 1983, coll. « Salut santé », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF BMOV/V7090)

CROIX-ROUGE CANADIENNE. [En ligne], 1999-2003, <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=000006&tid=003>, (janvier 2004). [Services offerts par la Croix-Rouge canadienne]

LE BÉNÉVOLAT ÇA MARCHE. [En ligne], <http://www.volunteer.ca/camarche/index.htm>, (janvier 2004). [Profil et expériences de bénévoles]

NONPROFITSCAN.CA. [En ligne], <http://www.nonprofitscan.ca/fr/home.asp>, (janvier 2004). [Nouvelles, recherches et programmes en bénévolat]

PATRIMOINE CANADIEN. *Le bénévolat en famille : des liens qui unissent*, [en ligne], 1995, <http://www.pch.gc.ca/progs/pc-cp/pubs/f/Famille.htm#Exemples>, (janvier 2004). [Ce qu'est le bénévolat dans la famille canadienne aujourd'hui et idées de projets de bénévolat]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.1b *L'élève sera apte à :*

Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) **de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.**

Suggestions pour l'enseignement

Les 10 principales actions

- Traiter des sentiments et des émotions que l'on éprouve à la suite de la perte d'un être cher. Voir avec les élèves les étapes usuelles du deuil. Demander aux élèves d'indiquer dix actions qu'ils pourraient entreprendre pour s'aider soi-même et soutenir les autres qui ont vécu une perte ou un décès (p. ex. apporter les devoirs pour un ami, inviter un ami à prendre une marche ou aller dîner ensemble). Dresser la liste dans un dossier personnel ou un journal.

Lecture d'une situation réelle

- Lire aux élèves une histoire, une nouvelle ou un livre où un des personnages a subi une perte et où des sentiments et des émotions sont éprouvés. Recenser les sentiments et les émotions et les comparer aux étapes usuelles du deuil. Identifier les choses faites par le personnage ou les autres personnes de son entourage pour se soutenir durant ce temps de perte ou de deuil. Indiquer les étapes que traversent les personnes lors d'un deuil ou d'une perte. Préparer une liste de stratégies que l'on peut utiliser pour s'aider soi-même ou pour soutenir les autres.

Appui

- Lorsqu'une personne de la classe éprouve un deuil, il est bon d'en discuter en classe et d'identifier des gestes qui aident à la soutenir. S'assurer que les gestes posés ne sont pas inappropriés à l'égard des particularités culturelles de la personne en question et qu'ils respectent les étapes que vivent habituellement les personnes en deuil.

Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'élève est capable d'indiquer les six étapes usuelles que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable d'identifier des actions qui peuvent être faites pour une personne en deuil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Traiter de ce sujet avec délicatesse surtout si un membre de la classe à récemment subi une perte.

Définition

Le **deuil** est une période de tristesse qui suit la perte d'un être cher.

Il est important d'être sensible aux personnes en deuil. Dans le processus du deuil, chaque émotion est normale. Chaque personne traverse les étapes et progresse à sa façon. Les étapes ne se présentent pas dans un ordre déterminé et elles reviennent parfois plus d'une fois. Il n'y a pas de mauvaise façon de traverser les étapes à la suite de la perte d'un être cher.

Généralement, les étapes du deuil sont les suivantes. L'ordre n'est pas nécessairement linéaire et certaines étapes peuvent être traversées à différents niveaux d'intensité et peuvent revenir plus d'une fois :

- Nier : refus de croire ce qui est advenu;
- Colère : facilement agité, provocant, reproches;
- Négociation : tentative de faire un échange pour récupérer la perte;
- Tristesse : sentiments de mal à l'aise, de chagrin et de morosité, difficulté à se motiver;
- Dépression : perte de la joie de vivre, périodes de culpabilité et de mélancolie;
- Acceptation : réalisation que la vie continue et qu'il est possible de tolérer la perte.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



DUBÉ, Jasmine, et Sylvie DAIGLE. *L'horloge s'est arrêtée*, Montréal, P. Tesseyre, c1990, coll. « Coccinelle ». (DREF 306.9 D814h)

INFOPSY. *Deuils et séparations*, [en ligne], 1999, <http://redpsy.com/infopsy/deuil.html>, (janvier 2004).
[Descriptions des éléments émotifs liés au deuil ou à la séparation]

KALDHOL, Marie, Wenche OWEN et Jean-Henri POTIER. *Adieu Valentin*, Paris, L'École des loisirs, c1990, coll. « Pastel ». (DREF 306.9 K14a)

LA GENTIANE, *Deuil – Entraide*, [En ligne], 2003, <http://lagentiane.org>, (janvier 2004).
[Site offrant conseils, ressources et témoignages sur le deuil]

LES SOINS DE NOS ENFANTS. *Comment aider les enfants à affronter la séparation de leurs parents*, [en ligne], 2000, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/comportement/ParentsSepares.htm>, (janvier 2004).
[Conseil au moment et après la séparation des parents]

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La mort*, traduit par Jacques Canezza, Bonneauil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, c2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 306.9 S215m)

SANDERS, Pete, Marcel FORTIN et Jeannie HENNO. *La mort*, Tournai, Gamma, Montréal, École active, 1992, 32 p., coll. « Parlons-en... ». (DREF 306.9 S215m)

[WWW.PREVENTION.CH](http://www.prevention.ch). *L'épreuve du deuil*, [en ligne], <http://www.prevention.ch/lepreuvedudeuil.htm>, (janvier 2004). [Définition et effet du deuil sur les personnes]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.2 L'élève sera apte à :

Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).

Suggestions pour l'enseignement

Les effets positifs et négatifs du stress

- Faire deux grandes flèches sur du papier pour cartes géographiques, une vers le haut et l'autre vers le bas. Demander aux élèves de donner sur papier adhésif des exemples d'effets positifs et d'effets négatifs du stress. Les élèves devront placer leur papillon adhésif sur la flèche qui convient (vers le haut ou vers le bas). Examiner la façon dont le stress peut aider ou nuire, et en discuter. Par exemple, le stress peut nous aider à exceller dans une course ou il peut nous rendre trop nerveux et entraîner des blessures.

Variante :

Utiliser un diagramme de Venn pour indiquer si le stress a des effets positifs, négatifs ou les deux.

Graphique des niveaux de stress de la semaine

- Demander aux élèves d'inscrire leur niveau de stress à trois différents moments de la journée pendant une semaine. Les élèves devront indiquer l'incident en question et représenter leur résultat à l'aide d'un graphique sur une échelle de 1 à 10 (10 étant le niveau de stress le plus élevé). Expliquer pourquoi ils étaient au niveau indiqué et s'ils percevaient le stress comme positif ou négatif.

Variante :

Demander aux élèves de réfléchir et de noter dans leur journal les causes de leurs plus grands stress. Discuter de méthodes de faire face au stress.

Discussion debout

- Après avoir eu l'occasion de se rappeler une réaction personnelle à une situation stressante, demander aux élèves de se lever et de discuter de leur réaction avec un partenaire pour 2 ou 3 minutes (lien curriculaire avec les langues). Leur rappeler d'utiliser le langage verbal et non verbal pour accroître la communication.

Suggestions pour l'évaluation

Les effets positifs et négatifs du stress

- L'enseignant demande aux élèves de donner cinq exemples de stress positif et cinq exemples de stress négatif.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de nommer 5 effets positifs du stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable de nommer 5 effets négatifs du stress.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Suggestions pour l'évaluation (suite)

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de décrire dans leur journal une situation (vraie ou imaginée) où le stress les a aidés à exécuter ou à accomplir quelque chose.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'enseignant observe si l'élève est capable d'expliquer comment le stress l'a aidé à exécuter ou accomplir quelque chose.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Remarques pour l'enseignant

Définition

Le **stress** est perçu comme toute action (virus, froid, hémorragie, effort, émotion agréable ou désagréable) s'exerçant sur l'organisme.

Conséquences du stress :

Les conséquences positives peuvent inclure :

- performance augmentée
- motivation
- accroissement d'énergie
- développement de l'habileté de composer de façon constructive avec le stress
- sentiment d'accomplissement personnel
- socialisation accrue (pour solliciter de l'appui)

Les conséquences négatives du stress peuvent inclure :

- incapacité de livrer une performance (trac)
- incapacité de concentrer
- hypertension nerveuse ou musculaire
- anxiété
- maladie (due au stress à long terme)
- colère
- dépression
- évitement
- manque de motivation

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004).
[Définition et caractéristiques du stress]

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]

Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2004). [Définitions et effets du stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress]





Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.3 L'élève sera apte à :

Décrire les effets du stress (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) **et de la relaxation** (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).

Suggestions pour l'enseignement

État d'alerte de tous les systèmes

- Assigner à chaque groupe d'élèves un système du corps humain sur lequel ils doivent faire une recherche. Les élèves devront présenter et rédiger un rapport sur les effets du stress et de la relaxation sur un système du corps humain (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien, respiratoire, musculaire). Les élèves doivent apporter des modèles, des aides visuelles et des expériences pour les partager avec les autres élèves.

Lien curriculaire :

Sciences de la nature (cellules et systèmes)

Le stress et le rythme cardiaque

- Demander aux élèves de prendre 10 minutes pour faire une liste de toutes les causes de stress qu'ils connaissent. Leur demander de considérer les sources de stress émotive, sociale, physique et environnementale. Partager les résultats. Demander aux élèves de prédire comment le stress affecterait leur rythme cardiaque.

Suggestions pour l'évaluation

État d'alerte de tous les systèmes

- L'enseignant offre l'occasion à chaque groupe d'évaluer une des présentations.

État d'alerte de tous les systèmes				
Nom des membres du groupe _____				
Date _____ Classe _____				
Système présenté _____				
BARÈME D'ÉVALUATION				
Présentation du groupe	1 inadéquat	2 satisfaisant	3 recherché	4 exceptionnel
Définition des termes				
Causes du stress				
Effets sur le système choisi				
Aides visuelles à l'appui				
Qualité de la recherche				
Intérêt				
Créativité				
Autre				

 Voir l'annexe 34 : Formulaire de présentation de groupe – État d'alerte de tous les systèmes.



Remarques pour l'enseignant

Définition

Le **stress** est perçu comme toute action (virus, froid, hémorragie, effort, émotion agréable ou désagréable) s'exerçant sur l'organisme.

Chacun vit le stress à un degré différent. Le stress n'est pas toujours négatif. La façon par laquelle une personne réagit au stress détermine si le stress a un effet positif ou néfaste sur le corps.

Exemples de stress :

SOURCE DE STRESS			
Environnementale	Sociale	Émotive	Physique
Surpopulation	Nouvelle école ou foyer	Décès	Sports
Bruit	Fréquentations	Divorce des parents	Exercice
Pollution de l'air	Pressions des pairs	Reconstitution de la famille	Maladie ou blessures
Climat chaud ou froid	Solitude	Échec scolaire	Chirurgie

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004). [Définition et caractéristiques du stress]

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

FRANCE PRATIQUE. *Les signes du stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a03.htm>, (janvier 2004). [Effets du stress sur le corps humain]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998, <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2004). [Nombre de définitions et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004).

[Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.8.C.4a L'élève sera apte à :

Énumérer des stratégies saines (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) **et malsaines** (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) **pour supporter le stress ou l'anxiété.**

Suggestions pour l'enseignement

Période de questions

- Inviter un conseiller ou une personne-ressource de la communauté à venir en classe pour parler de stratégies pour supporter le stress ou l'anxiété. Demander à chaque élève de remplir un billet d'entrée comportant une question pour le conférencier. (Voir *Le succès à la portée de tous les apprenants*, p. 6.64.) Suite à la présentation, les élèves feront une liste des stratégies, saines ou malsaines, pour supporter le stress et l'anxiété.

Journée du bien-être

- Demander aux élèves, groupés par deux, de développer une activité de bien-être qu'ils partagent avec la classe visant à réduire le stress ou l'anxiété. Voici des exemples d'activités :
 - faire jouer de la musique propice à la détente
 - prendre une marche dans la nature
 - un exercice pour réduire le stress (p. ex. étirement)
 - respiration de relaxation
 - faire quelque chose en argile

Défi de la vitesse

- Demander aux élèves d'indiquer le plus grand nombre possible de stratégies positives pour supporter le stress dans un délai donné. Déterminer qui peut nommer le plus grand nombre de stratégies en moins de temps. Après l'activité, faire une liste des stratégies et discuter du niveau de stress éprouvé pendant l'activité.

Balle antistress

- Apporter du sable, des ballons gonflables et un entonnoir en classe. Demander aux élèves de faire une balle anti-stress en remplissant de sable un ballon à l'aide de l'entonnoir. Faire un nœud à l'extrémité du ballon et s'assurer qu'il n'y a pas trop de sable afin d'éviter des fuites. Les élèves peuvent ensuite décorer l'extérieur du ballon et expliquer pourquoi leur ballon tend à réduire le stress.

Variante :

Demander aux élèves de tenir une balle de tennis ou une balle plus petite en la serrant. Ils peuvent s'asseoir ou s'étendre sur un tapis d'exercices pour serrer leur main autour de la balle, et la détendre en alternance.

Composer avec le stress

- Demander aux élèves de recenser les sources de stress dans leur vie personnelle. Utiliser le reproductible « Plan de réduction du stress » en l'annexe 35.



Voir l'annexe 35 : Plan de réduction du stress.



Suggestions pour l'évaluation

Toutes activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre aux questions suivantes dans leur journal :
 - *Décris une stratégie saine que tu appliquerais pour supporter le stress ou l'anxiété à l'avenir?*
 - *Qu'as-tu appris pour t'aider à supporter le stress ou l'anxiété?*
 - *Que faudrait-il éviter pour ne pas augmenter le stress ou l'anxiété?*

Journée du bien-être

- L'enseignant demande à chaque élève de remplir l'échelle d'appréciation suivante après la présentation.

BAREME D'ÉVALUATION				
Autoévaluation de l'activité ou présentation	1 Faible	2 Adéquat	3 Très bien	4 Exceptionnel
J'ai donné une explication complète de l'activité.				
J'ai présenté l'information d'une manière claire et logique.				
L'auditoire a compris l'activité.				
J'ai expliqué comment utiliser l'activité pour supporter le stress ou l'anxiété.				
J'ai bien répondu aux questions de l'auditoire.				

Remarques pour l'enseignant

Expliquer aux élèves comment utiliser la balle antistress. Lorsqu'on se sent tendu, on tient la balle en la serrant pendant 10 secondes et on relâche lentement sa main. On se concentre sur la main qui se relâche et on sent chaque doigt qui se détend. On répète l'exercice plusieurs fois. Cette technique est utile, mais ne fonctionne pas pour certaines personnes. Si cela ne leur convient pas, les élèves pourraient proposer une autre activité ou un autre exercice.

Encourager les élèves à utiliser les stratégies pour combattre le stress négatif quotidiennement. La capacité de gérer ses réactions aux causes du stress permet de prévenir des réactions physiologiques néfastes.

RESSOURCES SUGGÉRÉES

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004).
[Définition et caractéristiques du stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

FRANCE PRATIQUE. *Les signes du stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a03.htm>, (janvier 2004). [Effets du stress sur le corps humain]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (janvier 2004). [Définition et gestion du stress]

LES SOINS DE NOS ENFANTS. *Le tabagisme et les adolescents : Ce que tu devrais savoir*, [en ligne], 2001, <http://www.soinsdenosenfants.cps.ca/adolescents/TabagismeAdolescents.htm>, (janvier 2004). [Que faire si tu es fumeur ou que tu envisages fumer]

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Le succès à la portée de tous les apprenants : manuel concernant l'enseignement différentiel : ouvrage de référence pour les écoles (maternelle à secondaire 4)*, Winnipeg, 1997, 1 volume en pagination multiple, coll. « Nouvelles directions pour le renouveau de l'éducation ». (DREF 371.9/M278s)

Rire et guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude Le Floch, 14m 15s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (janvier 2003). [Nombres de définitions et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004). [Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com/psy/stress/doc.html>, (janvier 2004). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]

WORLD HEALTH ORGANIZATION. *Rapport sur la Santé dans le Monde 1998 : Résumé d'orientation*, [en ligne], 2001, <http://www.who.int/whr2001/2001/archives/1998/exsum98f.htm>, (janvier 2004). [Traité exhaustif de l'état de la santé dans le monde et prévisions des points de stress du futur]



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.1 L'élève sera apte à :

Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).

Suggestions pour l'enseignement

Prévoir du temps pour ses objectifs

- Demander aux élèves d'évaluer et de réviser continuellement leurs objectifs personnels dans le domaine scolaire et du bien-être tout au long de l'année. Pour plus d'information, se référer aux activités dans le RAS C.4.8.A.2a (Gestion personnelle et relations humaines, connaissances). Demander aux élèves de tenir un agenda et de consigner tous leurs objectifs à long et à court terme. Prévoir du temps au début de chaque semaine pour donner l'occasion aux élèves de fixer de nouveaux objectifs et de réviser les objectifs continus.

Voir « Pour une meilleure planification de son temps », p. 65 dans *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*.

Journal de conditionnement physique

- Tous les trois mois, demander aux élèves :
 - de choisir **un ou deux** déterminants de la condition physique qu'ils souhaitent améliorer;
 - de se fixer un objectif par rapport à ceux-ci;
 - d'utiliser le principe F.I.T.T. pour élaborer un plan d'action pour la réalisation de leurs objectifs;
 - de noter dans un journal ou registre, chaque jour, toutes les activités auxquelles ils participent afin d'atteindre leurs objectifs;
 - de représenter de façon graphique, soit sur une échelle, une courbe ou un diagramme, les résultats des tests de condition physique notés dans leur journal ou registre;
 - d'inscrire les effets de leur régime d'activité physique dans leur journal ou registre.

Variante :

Au dernier trimestre, demander aux élèves de faire des activités liées aux quatre déterminants de la condition physique..

 Voir les annexes 22 et 25: Principe F.I.T.T. – Record personnel de condition physique, Conditionnement physique – Registre personnel.

Liens curriculaires :

Ce RAS devrait être enseigné de concert avec plusieurs autres RAS, tout spécialement avec ceux qui se rapportent au thème énoncé plus haut. Voir :

Gestion de la condition physique (C.2.8.C.2, C.2.8.C.4, H.2.8.A.1a, H.2.8.A.3a, H.2.8.A.3b)

Gestion personnelle et relations humaines (C.4.8.A.2a, C.4.8.A.2b, H.4.8.A.1)

Habitudes de vie saines (H.5.8.A.2, H.5.8.A.3a, H.5.8.A.3b)



Suggestions pour l'évaluation

Prévoir du temps pour ses objectifs

- L'enseignant demande aux élèves de compléter le travail suivant en incluant des objectifs personnels dans les domaines de la scolarité et de la santé :

Indique trois objectifs qui pourraient servir à améliorer ton bien-être.

1. _____
2. _____
3. _____

Nomme trois moyens par lesquels tu pourrais réviser tes objectifs pour les rendre plus faciles ou plus difficiles à atteindre.

1. _____
2. _____
3. _____

Indique trois moyens d'évaluer tes objectifs.

1. _____
2. _____
3. _____

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève est capable de se fixer des objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable de réviser ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève est capable d'évaluer ses objectifs.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Journal de conditionnement physique

- Après la réévaluation des déterminants de leur condition physique, amener les élèves à écrire dans leur journal leurs réflexions sur ce qui leur a permis d'atteindre leur objectif.

Critères d'évaluation	Oui	Non	Commentaires
L'élève peut se fixer des objectifs pour chacun des quatre déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut utiliser le principe F.I.T.T pour rédiger un plan d'action pour chacun des déterminants de la condition physique.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
L'élève peut tenir un journal de conditionnement physique tous les jours.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	



Remarques pour l'enseignant

Les domaines liés au bien-être incluent :

- la nutrition;
- la condition physique;
- la participation sociale (famille et amis);
- les responsabilités scolaires.

Demander aux élèves de rédiger un contrat comprenant leur objectif et leur plan d'action, puis de le signer. Ils devront ensuite le faire signer par l'enseignant et leurs parents ou leur tuteur.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Aimer la vie : tout le monde y gagne, Winnipeg, Comité de la semaine manitobaine de sensibilisation aux dépendances, 1997, 1 trousse avec feuilles d'activités et documents divers. (DREF CV)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

BÉLANGER, Bruno. *Rond-point 1 : formation personnelle et sociale : cahier d'activités, 1^{er} cycle du secondaire*, Montréal, Éditions HRW, 1989, 156 p. (DREF 370.115 R771 01)

BESSERT, Carol, Sharon Diane CROZIER et Claudio VIOLATO. *Prendre sa vie en main*, Edmonton, Weigl Educational Publishers, 1989, 224 p. (DREF 370.11 B858p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthFamilyGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Page d'accueil du guide d'activité physique canadien pour les jeunes et les enfants avec liens à d'autres ressources]

CANADA. SANTÉ CANADA. *Vie saine : Activité physique*, [en ligne], 2003, http://www.hc-sc.gc.ca/francais/vie_saine/physique.html, (janvier 2004). [Renseignements et liens à des ressources visant le conditionnement physique]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)

LA FIRME. *Évaluation de la condition physique*, 1997, [en ligne], <http://www.aps.lafirme.com/evaluation.html>, (janvier 2004). [Déterminants de la condition physique et tests d'évaluation des déterminants]

Moi je me bouge, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTK/V8559 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

PELLERIN, Monique, et Marthe-Andrée CLOUTIER. *Économie familiale : J'apprivoise mon autonomie*, Montréal, Guérin, 1991, 276 p. (DREF 640 P387e)



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.2 *L'élève sera apte à :*

Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).

Suggestions pour l'enseignement

À vous de décider

- Expliquer ou revoir les étapes de chacune des composantes de **DÉCIDE**. Demander aux élèves d'appliquer le modèle de prise de décisions ou de résolution de problèmes **DÉCIDE** durant une activité pour prendre des décisions collectives et personnelles.

Exemples de situations types :

- planifier une activité pour la classe;
- résoudre un problème d'ordre social;
- prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme;
- prendre une décision personnelle sur le plan de la santé.

Note :

La prise de décisions ou la résolution de problèmes devrait s'effectuer durant l'année entière.



Voir l'annexe 30 : Prise de décisions – Modèle DÉCIDE.

Concevoir un jeu

- Demander aux élèves de travailler en petites équipes pour concevoir un jeu se pratiquant avec un filet ou contre un mur, ou un jeu de précision. Demander aux élèves de faire un remue-méninges et de prendre une décision en groupe relatif au choix du jeu et au choix des responsables de chaque partie du projet. Leur demander d'inclure les éléments suivants dans la conception de leur jeu :
 - l'équipement;
 - le but;
 - les règlements;
 - les règles de sécurité;
 - le nombre de joueurs;
 - l'espace requis;
 - autre.



Suggestions pour l'évaluation

À vous de décider

- L'enseignant demande aux élèves de remplir le formulaire d'évaluation du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes ci-dessous basé sur le modèle **DÉCIDE**.

Tu décides de ta note					
Nom _____					
Classe _____					
Date _____					
Attribue-toi un numéro de 1 à 5 pour évaluer dans quelle mesure les membres de ton groupe et toi pouvez appliquer le modèle DÉCIDE de prise de décisions ou de résolution de problèmes.					
Dans quelle mesure ton groupe et toi avez réussi à :	1 Inadéquat	2 Incomplet	3 Satisfaisant	4 Très bon	5 Excellent
<i>Définir</i> la problématique.					
<i>Explorer</i> le sujet en quête de solutions.					
<i>Contrôler</i> les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissances en matière de santé, croyances religieuses et valeurs de la famille, de l'école et de la communauté.					
<i>Isoler</i> les meilleures solutions.					
<i>Décider</i> et agir (carte de pointage des objectifs).					
<i>Évaluer</i> la décision et faire les adaptations nécessaires.					

 Voir l'annexe 36 : Modèle DÉCIDE – Tu décides de ta note.

Concevoir un jeu

- Demander aux élèves d'enseigner leur jeu aux autres et de leur remettre une copie expliquant l'équipement nécessaire, sa disposition dans le gymnase, les règles et ainsi de suite, puis demander à quelques élèves d'évaluer le jeu et le travail d'équipe.

 Voir l'annexe 37 : Créer un jeu – Plan.



Remarques pour l'enseignant

Il existe de nombreux modèles de résolution de problèmes et de prise de décisions. On observera le modèle DÉCIDE suivant, car il est décrit dans le *Cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, p. 123. « Ce modèle intègre les valeurs et croyances de la famille, de l'Église et de la collectivité. L'élève a besoin d'un tel modèle pour lui rappeler, grâce à une série d'étapes, les connaissances et les valeurs dont il doit tenir compte. »

Définir la problématique.

Explorer le sujet en quête de solutions.

Contrôler les solutions en tenant compte des critères suivants : connaissance en matière de santé et valeurs de la famille, de l'Église, de l'école et de la communauté.

Isoler les meilleures solutions.

Décider et agir (carte de pointage des objectifs)

Évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires.

Note:

Le terme « Église » sous la lettre C a été remplacé dans l'annexe par « croyances religieuses » afin d'assurer l'inclusion de tous les élèves.

Rappeler aux élèves que pour chaque solution de groupe, ils devraient considérer les sentiments des intervenants, la sécurité, l'efficacité, l'équité et la participation de tous.

Lien curriculaire :

Programme d'études *English Language Arts, niveaux 5 à 8, Strategies, p. 73 à 93.*

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ABRAMI, Philip C. *L'apprentissage coopératif; théories, méthodes, activités*, traduction de *Classroom Connections*, Montréal, La Chenelière, c1996, 233 p. (DREF 371.395 A161a)

ACADÉMIE NANTES. *Le processus de prise de décision (entre raisonnement et traitement de l'information)*, [en ligne], <http://www.ac-nantes.fr/peda/disc/eps/donnees/decision/modele.pdf>, (janvier 2004).
[Choix de plusieurs modèles de prise de décision]

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

FOURNIER, Gilles, et Carol-Ann FOURNIER. *Pour être gagnant/gagnante : techniques de réussite au secondaire*, Laval, Beauchemin, 1991, 186 p. (DREF 373.130281 F778p)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



HÉBERT, Jean-François, et Janick AUDET. *La résolution de conflits et la médiation par les pairs au secondaire : guide d'animation et trousse du médiateur*, Montréal, Centre Mariebourg, c1998, 302 p. (guide), 57 p. (trousse), coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Éducation physique et Éducation à la santé M à S4, programme d'études : cadre manitobain des résultats d'apprentissage pour un mode de vie actif et sain*, Winnipeg, 2000, 244 p. (DREF 613.7 P964 2000 M à S4)

MANITOBA. ÉDUCATION ET FORMATION PROFESSIONNELLE. *Grades 5 to 8 English Language Arts : A Foundation for Implementation*, Winnipeg, le Ministère, 1998, coll. « Renewing Education : New Directions ». (DREF P.D. 428 F771 5^e-8^e)*

LYCÉE CONDORCET. *Vivre ensemble : créer les règles d'un jeu sportif et l'animer*, [en ligne], <http://www.condorcet.com.au/projects/secondaire/IDD/grillejeu.htm>, (janvier 2004).
[Facteurs à considérer lorsqu'on crée un jeu]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

* L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise est jugée suffisamment importante pour s'ajouter aux ressources françaises.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.3 L'élève sera apte à :

Employer les habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.**

Suggestions pour l'enseignement

De quoi ça a l'air?

- Faire un remue-ménages en classe pour recenser les actions et les comportements qui favorisent les habiletés interpersonnelles positives (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités, se montrer encourageant, jouer franc, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs et résister aux influences négatives). Inscrire des actions ou des comportements (p. ex. sur une liste au tableau) en donner des exemples et expliquer comment on se ressent quand on les met en pratique.

Variante :

Utiliser cette information pour développer un barème d'évaluation pour l'autoévaluation relative aux habiletés interpersonnelles positives.

Habiletés interpersonnelles

- À l'aide d'activités physiques ou sportives et d'activités de groupe en classe, demander aux élèves d'exécuter certaines habiletés interpersonnelles, de les pratiquer entre eux (p. ex. écouter attentivement, résumer l'information donnée, préciser ses opinions, éviter d'abaisser les autres, communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités, se montrer encourageant, jouer franc, chercher à intégrer tout le monde, éviter les comportements agressifs et résister aux influences négatives) et de les reconnaître lorsqu'elles sont mises en évidence.

Le défi du tapis

- Donner un tapis à chaque équipe de cinq ou six élèves. Debout sur leur tapis, les élèves doivent se diriger vers l'autre bout du gymnase. Les membres de l'équipe doivent toujours rester sur le tapis. Demander aux élèves quelles habiletés interpersonnelles ils ont pratiquées pour arriver à leur but.

L'île artificielle

- Observer la dynamique de chaque groupe, en notant le comportement convenable et les habiletés interpersonnelles désirées lorsqu'il solutionne les défis suivants :
 - Former des équipes de trois et fournir trois pièces d'équipement à chaque joueur (bâtons de hockey de salle, sacs de fèves, cordes à sauter, ballons dégonflés, etc.) et les mêmes pièces d'équipement à chaque groupe.
 - Tous les joueurs doivent se tenir en équilibre sur leurs pièces d'équipement.
 - Enlever une pièce d'équipement, la même à toutes les équipes, puis demander à tous les joueurs de se tenir en équilibre sur l'équipement.
 - Continuer ainsi jusqu'à ce que tous les joueurs se tiennent en équilibre sur une seule pièce d'équipement.
- Demander aux élèves quelles habiletés interpersonnelles ils ont pratiquées pour arriver à leur but.

Lien curriculaire :

Voir le RAS H.1.8.A.3 (Équilibre).



Suggestions pour l'évaluation

Habiletés interpersonnelles

- Tout au long de l'année, durant les activités de groupe ou les projets, demander aux élèves d'autoévaluer leurs habiletés interpersonnelles. Utiliser le tableau suivant pour qu'ils puissent s'autoévaluer.

Autoévaluation des habiletés interpersonnelles				
Nom _____		Classe _____		Date _____
<i>Évalue tes habiletés interpersonnelles en répondant aux questions suivantes. Si la réponse est « oui », en donner un exemple. Si la réponse est « non », décrire ce qu'on peut faire pour améliorer l'habileté.</i>				
Habiletés	Est-ce que...	Oui	Non	Commentaire
1.	<i>J'ai écouté attentivement?</i>			
2.	<i>J'ai résumé l'information?</i>			
3.	<i>J'ai précisé mes opinions?</i>			
4.	<i>J'ai évité d'abaisser les autres?</i>			
5.	<i>Je me suis montré encourageant?</i>			
6.	<i>J'ai coopéré?</i>			
7.	<i>J'ai cherché à intégrer tout le monde?</i>			
8.	<i>J'ai évité les comportements agressifs?</i>			
9.	<i>J'ai résisté aux influences négatives?</i>			
10.	<i>J'ai communiqué avec efficacité?</i>			
11.	<i>J'ai montré du respect?</i>			
12.	<i>J'ai été responsable?</i>			
<i>Une habileté interpersonnelle que je maîtrise _____</i> <i>Une habileté interpersonnelle que je peux améliorer _____</i> <i>Je planifie de faire ce changement en _____</i> _____				



Voir l'annexe 38 : Autoévaluation des habiletés interpersonnelles – Tableau.

Toutes activités

- Pendant que les équipes relèvent le défi, se promener parmi les élèves et écouter leurs discussions; observer comment ils peuvent collaborer pour arriver à leurs fins.

Critères suggérés :

- Acceptation de toutes les idées du groupe;
- Collaboration, coopération entre les membres du groupe;
- Intégration (inclusion) de tous les membres du groupe;
- Organisation au sein du groupe;
- Aboutissement de la tâche avec succès.



Remarques pour l'enseignant

Définition

Interpersonnel est un terme générique désignant les relations entre deux ou plus de deux personnes.

Lors d'activités axées sur le développement d'une équipe (p. ex. Le défi du tapis et L'île artificielle), rappeler aux élèves les habiletés interpersonnelles qui favorisent l'esprit d'équipe, le franc-jeu et l'inclusion.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ABRAMI, Philip C. *L'apprentissage coopératif; théories, méthodes, activités*, traduction de *Classroom Connections*, Montréal, La Chenelière, c1996, 233 p. (DREF 371.395 A161a)

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (janvier 2004). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

CENTRE D'EXPERTISE PÉDAGOGIQUE. *Habiletés sociales*, [en ligne], 2002, http://cep.aquops.qc.ca/ressources/guides/pp_habiletés_sociales.html, (janvier 2004). [Différents niveaux d'habiletés sociales et comment les développer]

COMMISSION SCOLAIRE DE LA SEIGNEURIE-DES-MILLES-ÎLES. *Éthique de l'entraîneur*, [en ligne], http://www.cssmi.qc.ca/sportell/downloads/Reglements/Ethique_entraîneur.pdf, (janvier 2004). [Conseils sur la conduite personnelle de tout leader]

PACTE 7 à 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)





Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.8.A.5 L'élève sera apte à :

Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

Suggestions pour l'enseignement

Mettre le stress à l'épreuve

- Tout au long de l'année, mettre en pratique les stratégies de gestion du stress apprises au RAS C.4.6.C.4a (Gestion personnelle et relations humaines : connaissances). Voici des exemples de situations permettant de mettre en pratique les stratégies de gestion du stress :
 - avant une compétition;
 - quand on éprouve de la colère;
 - avant, durant ou après un test;
 - avant, durant ou après une présentation;
 - lorsque les élèves sont en conflit;
 - lorsqu'on doit faire face au changement;
 - lorsqu'on subit une perte;
 - lors de la destruction causée par une catastrophe environnementale;
 - lorsqu'on est malade;
 - quand on doit faire face à un échec;
 - quand on doit faire face au rejet.

Variante :

Demander aux élèves de choisir une situation telle que celles énumérées plus haut, de construire un scénario et de trouver des solutions pour gérer le stress causé par les événements de la situation.

Retour au calme

- Faire participer les élèves à une variété d'activités de relaxation lors de la période de retour au calme (p. ex. à la fin de la classe d'éducation physique). Une séance typique pourrait comporter : baisser les lumières, faire jouer de la musique douce et faire des exercices de relaxation progressive pour que les élèves puissent prendre conscience de la différence entre un état de relaxation et un état de tension.

Autoverbalisation (autopersuasion, autosuggestion) positive

- Discuter de l'importance d'utiliser l'autoverbalisation positive comme stratégie de gestion du stress. Faire pratiquer les élèves entre eux en leur donnant des situations et des suggestions de phrases qui pourraient aider à réduire le stress. Les encourager à découvrir des phrases qui pourraient être douces et calmantes.



Voir l'annexe 39 : Autoverbalisation – Feuille de travail.

Liens curriculaires :

Voir les RAS liés au stress : C.4.8.C.2, C.4.8.C.3 et C.4.8.C.4a.



Suggestions pour l'évaluation

Mettre le stress à l'épreuve

- L'enseignant demande aux élèves de remplir un formulaire d'évaluation suite à l'application de stratégies de gestion du stress.

Évaluation post-stress Feuille d'activités		
Nom _____	Date _____	
Classe _____	Heure _____	
La situation : _____		
La stratégie de gestion du stress que j'ai employée : _____		
Pourquoi j'ai dû l'employer : _____		
Comment je l'ai employée : _____		
Les résultats que j'ai obtenus : _____		
Est-ce que je l'utiliserais à nouveau ? _____		
Mon niveau de stress après l'application de la stratégie (cochez une réponse)		
<input type="checkbox"/> a augmenté	<input type="checkbox"/> a diminué	<input type="checkbox"/> est demeuré le même
Autres observations : _____		



Voir l'annexe 40 : Évaluation post-stress – Feuille d'activités

Remarques pour l'enseignant

Stratégies de gestion du stress suggérées :

- pratiquer l'autoverbalisation positive
- tenir un inventaire de la colère
- participer à une activité physique
- garder son sens de l'humour
- compter sur un réseau de soutien
- manger des aliments nutritifs
- gérer son temps
- dormir le nombre d'heures appropriées
- communiquer avec efficacité
- établir un plan de gestion du stress
- contrôler les pensées irrationnelles
- examiner les situations d'un œil différent
- respirer lentement et de façon contrôlée
- se donner un moment de répit
- jouer ou écouter de la musique



Remarques pour l'enseignant (suite)

- recourir aux images visuelles
- pratiquer des exercices de diminution de la tension musculaire
- compter lentement jusqu'à dix
- écrire de la poésie ou des histoires
- créer artistiquement (peinture, argile, autre)

Veiller à ce que les élèves sachent que chacun gère le stress différemment. Une personne pourrait trouver une activité assez utile, alors que la même activité ne donnerait absolument aucun résultat pour d'autres. Il est important de trouver ce qui leur convient le mieux et de l'employer avec efficacité.

Consulter les programmes de formation à la gestion du stress pour obtenir plus de renseignements sur les stratégies de gestion du stress.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 3^e programme : pour les 12 à 14 ans. Thèmes : faire des choix et établir des objectifs*, Gloucester, Ontario, l'Association, 1994. (DREF 613.7007 A842d 01)

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRES DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenault, [en ligne], <http://www.ampq.org/ipages/19.htm>, (janvier 2004)

BOIVIN, Richard, et Jean-Yves GUAY. *Pour les enfants du stress : une technique de relaxation, le relais d'énergie*, Québec, Documentor, 1992, 116 p. (DREF 372.86044 B685p)

CANADA. SANTÉ CANADA. *Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine : Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada de 10 à 14 ans*, [en ligne], http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf, (décembre 2003). [Renseignements qui aident à se fixer des objectifs pour modifier ses comportements et encourager l'activité physique]

ELKIND, David, et Paul PARÉ. *L'enfant stressé, celui qui grandit trop vite et trop tôt*, Montréal, Éditions de l'Homme, c1983, 204 p. (DREF 305.23 E43h.Fp)

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>, (janvier 2004). [Moyens d'éviter ou de gérer le stress]

GOLEMAN, Daniel. *L'intelligence émotionnelle : comment transformer ses émotions en intelligence*, traduit de l'américain par Thierry Piélat, Paris, Laffont, c1997, 421 p. (DREF 152.4 G625i)

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>, (décembre 2003). [Définition et gestion du stress]

PACTE 7 à 12 : *un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, [ensemble multimédia], réalisé par Betty Wiseman Doucette et Shelagh MacDonald Fowler, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997, guide d'animation (289 p.), trousse de formation des animateurs, 8 séries de jeux (cartes), 9 affiches, évaluation (10 p.), disque compact. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Rire et guérir (Enjeux), [enregistrement vidéo], réalisé par Jean-Claude LeFloch, 14 m 15 s, Montréal, Radio-Canada, 2000.

SANTÉ DE SERAPIS. Définition du stress, [en ligne], 2003, <http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>, (décembre 2003). [Définition et effets du stress]

SERVICE VIE SANTÉ. *Le stress*, [en ligne], 2003, http://www.servicevie.com/02Sante/Cle_des_maux/S/maux72.html, (janvier 2004).

[Le stress, causes, symptômes, effets et aliments à privilégier]

Trop c'est trop, [enregistrement vidéo], réalisé par Santé et Bien-être social Canada, Montréal, Productions Pixart, 1990, coll. « Tes choix, ta santé », 1 vidéocassette de 15 min, guide d'accompagnement. (DREF JMTG/V8555 + G)

UNCLE HOUSE. *Le stress, vous connaissez*, [en ligne], 2003, http://www.unclehouse.com/stress_and_solutions_divers.htm, (janvier 2004). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

URGENCE. *Espace psychologique : Le stress*, [en ligne], 2003, <http://www.urgence.com>, (décembre 2003). [Analyse du stress sous la rubrique « Espace psychologie »]





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.4.8.A.1
Décrire les effets des stéréotypes basés sur diverses variables (p. ex. sexe, âge, race, rôles, images véhiculées par les médias, morphologie, orientation sexuelle, source de revenu) **ainsi que des manières** (p. ex. établir ou modifier les normes auxquelles on adhère soi-même ou auxquelles adhère le groupe) **de favoriser sa propre acceptation et l'acceptation des autres au sein d'un groupe.**
- C.4.8.A.2a
Élaborer des stratégies (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) **et des critères** (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) **d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.**
- C.4.8.A.2b
Analyser les mécanismes par lesquels certains facteurs (p. ex. famille, pairs, croyances propres à une culture, connaissances, qualités personnelles, aménagement de l'emploi du temps, degré de motivation, degré de difficulté, assistance externe) **influencent sur la planification et l'établissement d'objectifs.**
- C.4.8.A.3
Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) **et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.**
- C.4.8.B.1a
Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité (p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) **dans divers contextes** (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).
- C.4.8.B.1b
Décrire en détail son rôle et ses responsabilités lors de diverses activités physiques ou sociales en ce qui concerne l'intégration de tous et la diversité culturelle dans les communautés.
- C.4.8.B.2a
Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- C.4.8.B.2b
Indiquer les rôles et les obligations de chacun (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).
- C.4.8.C.1a
Indiquer comment lui (p. ex. en acceptant ses sentiments), **ses pairs** (p. ex. en écoutant dans le but d'aider) **et sa communauté** (p. ex. en fournissant au besoin les ressources nécessaires à ceux qui ont besoin d'aide) **peuvent contribuer à la santé et au bien-être des gens.**

Connaissances (suite)

- C.4.8.C.1b
Indiquer les étapes que l'on traverse à la suite de la perte d'un être cher (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation) **de manière à pouvoir comprendre les émotions qui se succèdent, s'aider soi-même et soutenir les autres.**
- C.4.8.C.2
Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).
- C.4.8.C.3
Décrire les effets du stress (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) **et de la relaxation** (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).
- C.4.8.C.4a
Énumérer des stratégies saines (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) **et malsaines** (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) **pour supporter le stress ou l'anxiété.**

Habiletés

- H.4.8.A.1
Élaborer, mettre en œuvre, autoévaluer et rectifier un plan, au moyen de critères de vie saine et active déterminés à l'avance, en vue d'atteindre un objectif personnel ou collectif (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement, adopter un comportement compatible avec un mode de vie sain, adopter un certain comportement social, atteindre un objectif relatif aux études).
- H.4.8.A.2
Appliquer le processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes pour prendre des décisions collectives dans diverses situations typiques (p. ex. planifier une activité pour la classe, résoudre un problème d'ordre social, prendre une décision dans le contexte d'une réunion tenue en bonne et due forme).
- H.4.8.A.3
Employer les habiletés interpersonnelles (c.-à-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.**
- H.4.8.A.5
Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

Indicateurs d'attitudes

- 4.1 Manifester une attitude positive à l'égard de l'apprentissage, de sa croissance et de sa santé.
- 4.2 Être sensible aux besoins et aux capacités des autres.
- 4.3 Faire preuve d'un bon sens des responsabilités dans son travail et ses jeux.
- 4.4 Manifester le désir de jouer franc-jeu et de travailler en collaboration avec les autres.
- 4.5 Faire preuve d'une attitude positive à l'égard du changement.
- 4.6 Aimer participer et apprendre.

