
Secondaire 2

4. 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.





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 	
Connaissances			
Habiletés			

4. Gestion personnelle et relations humaines



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

		<i>Sous-domaines</i>											
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Connaissances</i>	<i>Domaine A</i>		<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"/>	
		1. Conscience et estime de soi	<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"/>
		2. Établissement d'objectifs	✿	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<i>Domaine B</i>	3. Processus de prise de décisions et de résolution de problèmes	<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"/>
		1. Responsabilités sociales	<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"/>
		2. Rapports	<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"/>
		3. Résolution de conflits	✿	<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"/>
	<i>Domaine C</i>	4. Stratégies d'évitement et de refus	<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"/>
		1. Sentiments et émotions	<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"/>
		2. Facteurs de stress	<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"/>
		3. Effets du stress	<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"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	
		M	1	2	3	4	5	6	7	8	S1	S2	
<i>Habiletés</i>	<i>Sous-domaines</i>												
	<i>Domaine A</i>	1. Établissement d'objectifs et planification	✿	<input type="checkbox"/>	➡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	➡	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
		2. Prise de décisions et résolution de problèmes	<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"/>
		3. Habiletés interpersonnelles	<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"/>
		4. Habiletés de résolution de conflits	<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"/>
		5. Habiletés de gestion du stress	<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.S2.A.1 L'élève sera apte à :

Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines (p. ex. matières scolaires, sports, musique, arts, relations interpersonnelles, qualités personnelles) **et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts** (p. ex. personnels, éducatifs, sociaux, professionnels).

Suggestions pour l'enseignement

Trouver son identité

- Inviter les élèves à évaluer individuellement leur estime de soi à l'aide de l'annexe S2-7. Après qu'ils auront inscrit leur pointage personnel, leur demander de noter la suggestion correspondant à leur total.



Voir l'annexe S2-7 : Ce que je pense de moi.

Le bocal « je me sens bien »

- Inviter les élèves à inscrire sur un bout de papier, une fois par jour, y compris les fins de semaine, et pendant une période de temps déterminée (p. ex. un mois), quelque chose qui a contribué à leur bien-être ou à leur estime de soi. Leur demander de placer ce papier dans un bocal et, à la fin de la période fixée, de lire ces commentaires sur eux-mêmes. Noter que cette activité d'apprentissage vise à aider les élèves à évaluer leurs qualités et traits positifs afin de bâtir leur confiance en eux-mêmes.

Variante :

Inviter les membres de la famille de l'élève ou ses camarades de classe à inscrire les forces ou traits positifs de celui-ci pendant une période déterminée.

Enseignements du cercle d'influences

- Proposer aux élèves de fabriquer leur propre cercle d'influences ou roue de médecine, en tenant compte de leurs propres qualités et talents dans divers domaines (p. ex. scolaire, athlétique, musical et artistique, et relations interpersonnelles et intrapersonnelles) et d'évaluer comment chaque qualité contribue à leur estime de soi et à leur confiance sous les aspects physique, mental, émotif et spirituel du cercle d'influences.

Lien curriculaires :

Voir :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.1 (points forts et valeurs pour une image de soi positive).

ÉF : S2 5.1.1

Suggestions pour l'évaluation

Trouver son identité

- Inviter les élèves à répondre dans leur journal aux questions ci-dessous :
 - *Que signifie pour toi avoir une estime de soi?*
 - *Qu'as-tu appris sur toi et sur ton identité?*
 - *Y a-t-il des aspects que tu aimerais changer ou améliorer? Explique ta réponse.*
 - *Explique ce que signifie : « Si vous possédez ce qu'il faut, le monde peut être à vos pieds ».*



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Le bocal « je me sens bien »

- Proposer aux élèves de compléter les phrases ci-dessous dans leur journal :
 - *Je suis très fier(ère) de ...*
 - *Je ressens beaucoup de confiance quand ...*
 - *Je me sens bien quand je pense à cette qualité que j'ai ...*
 - *Je suis quelqu'un de bien parce que ...*

Remarques pour l'enseignant

Conseil

Utiliser des stratégies ou des questionnaires pour cerner les multiples formes d'intelligence des élèves.

Glossaire

Estime de soi

Lien avec la philosophie autochtone

Pendant des siècles, bon nombre d'Autochtones ont utilisé le cercle d'influences comme outil d'apprentissage et d'enseignement. Le cercle d'influences aide la personne à s'orienter et à trouver un sens à la vie; il lui enseigne qu'il faut trouver l'équilibre entre les aspects physique, mental, émotif et spirituel pour maintenir la santé mentale, spirituelle et physique.

Pour obtenir d'autres détails sur les enseignements liés au cercle d'influences, consulter le résultat d'apprentissage spécifique C.4.S1.A.1 (points forts et valeurs pour une image de soi positive).

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*. Hull, le Ministère, 2000, 1 dépliant. (DREF EN TRAITEMENT)

Division scolaire de Winnipeg. *North American Indigenous Games: Teacher's Resource 2002*. Winnipeg (Man.), la Division, 2001.

MANITOBA. ÉDUCATION, CITOYENNETÉ ET JEUNESSE. Intégration des perspectives autochtones dans les programmes d'études, [en ligne], <http://www.edu.gov.mb.ca/frpub/pol/persp/index.html>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.ppfc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

VIAU, François, *Autochtones canadiens : avant l'arrivée de l'homme blanc*, Clarence Creek (Ont.), Kabulânlak, 1990, 35 p. (DREF B.M./971.00497/V623a)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Se donner des « elles », [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)

Organisations/sites Web :

CANADA. DÉFENSE NATIONALE. *Les religions au Canada : Spiritualité autochtone*, [en ligne], 2004, <http://www.forces.gc.ca/hr/religions/frgraph/religions23_f.asp>, (mai 2005). [Historique et définition de la spiritualité autochtone incluant le cercle d'influences]

INFOPSY. *Comment développer l'estime de soi*, [en ligne], 2001, <<http://www.redpsy.com/infopsy/estime2.html>>, (mai 2005). [Suggestions d'activités pour développer l'estime de soi]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagenome=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]

---. *Qu'est-ce que le cercle d'influences?*, [en ligne], 2003, <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?pagenome=CHN-RCS/CHNResource/FAQCHNResourceTemplate&cid=1007051>>, (mai 2005). [Définition du cercle d'influences des peuples de l'Île de la Grande Tortue]

4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.2a L'élève sera apte à :

Décrire l'utilité du processus d'établissement d'objectifs pour atteindre ces derniers ou pour changer son comportement (p. ex. pour améliorer l'efficacité de son système de transport de l'oxygène, pour développer un plan de carrière).

Suggestions pour l'enseignement

But en cinq points

- Inviter les élèves à réfléchir à un objectif (but) personnel qu'ils aimeraient atteindre et à inscrire une réponse détaillée à chacune des questions suivantes :
 - Qui?
 - Quoi?
 - Quand?
 - Où?
 - Pourquoi?
- Demander aux élèves de partager leurs réponses avec leurs camarades.

Établir un objectif personnel

- À l'aide de la l'annexe S2-8, demander aux élèves d'indiquer un objectif lié à la condition physique ou au travail (carrière, emploi) qu'ils veulent atteindre et de planifier un processus leur permettant d'atteindre ce but. Leur proposer ensuite de discuter avec un camarade de leur plan pour atteindre leur objectif.



Voir l'annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : S.4.S2.A.1

Suggestions pour l'évaluation

Établir un objectif personnel

- À l'aide du barème d'appréciation suivant, proposer aux élèves d'évaluer le plan de leur partenaire en vue d'atteindre son objectif personnel.

Efficacité du processus d'établissement des objectifs – Barème d'appréciation				
Coter chaque étape ou aspect du processus d'établissement de buts de l'élève.		Barème d'appréciation :		
		3 – Efficace 2 – Satisfaisant 1 – Besoin d'amélioration		
L'élève a :		3	2	1
C	Cerné l'objectif clairement.			
I	Identifié les étapes pour atteindre l'idéal.			
B	Bâtit un barème pour évaluer le progrès envers le succès.			
L	Localisé les lacunes, les problèmes ou les obstacles possibles.			
E	Exploré les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation du but.			



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.

Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

---. *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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3^e édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

Organisations/sites Web :

Se donner des « elles », [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.2b L'élève sera apte à :

Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes (p. ex. disponibilité de certains emplois par rapport aux compétences nécessaires pour les occuper, exigences pour faire partie d'une équipe, difficulté d'une matière scolaire, condition physique actuelle) **sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel** (p. ex. améliorer ses notes scolaires, améliorer sa condition physique, trouver un emploi).

Suggestions pour l'enseignement

Facteurs internes et externes

- Inviter les élèves à préparer un tableau portant les rubriques suivantes :

Facteurs internes	Facteurs externes

- Demander à chaque élève d'inscrire un facteur sous chaque rubrique (voir les exemples dans les Remarques pour l'enseignant). Avec toute la classe, regrouper les facteurs similaires en un facteur commun et élaborer une liste synthèse.
- Former des groupes de deux élèves. Leur demander de choisir un facteur (interne ou externe) et de discuter de son effet éventuel sur l'atteinte d'un but personnel ou professionnel. Les inviter à expliquer si le facteur choisi pourrait aider ou nuire à l'atteinte du but visé. (S'assurer que tous les facteurs sont choisis.) Demander aux pairs d'élèves de partager leur évaluation avec la classe.

Facteurs influant sur l'atteinte du but

- Demander à chaque élève de choisir un but personnel et d'énumérer des facteurs internes et externes qui nuiraient ou contribueraient à l'atteinte de ce but. Leur proposer d'inscrire leurs idées dans un tableau comme ci-dessous.

Facteurs favorables ou défavorables					
But :					
<i>Exemple :</i> Je veux cesser de fumer.					
Facteurs favorables			Facteurs défavorables		
	Internes	Externes		Internes	Externes
<i>Exemple :</i> Je suis très motivé(e).			<i>Exemple :</i> Mon meilleur ami fume.		
	?				?

Suggestions pour l'évaluation

Facteurs influant sur l'atteinte du but

- Demander aux élèves de réfléchir aux questions suivantes et d'y répondre dans leur journal :
 - *Quels facteurs peuvent nuire à l'atteinte de tes buts?*
 - *Quels facteurs peuvent t'aider à atteindre tes buts?*
 - *Si tu le pouvais, est-ce que tu changerais l'un ou l'autre de ces facteurs? Explique ta réponse.*

Remarques pour l'enseignant

Conseil

Expliquer les termes utilisés ci-dessous :

Facteurs internes	Facteurs externes
<ul style="list-style-type: none">• motivation• maturité physique• intérêt personnel	<ul style="list-style-type: none">• coûts• valeurs familiales• accès aux installations

Lien avec la philosophie autochtone

Le Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC) offre de l'information sur les carrières, encourage les jeunes à planifier tôt leur carrière, fait la promotion de modèles de rôle autochtones positifs et offre des services de mentorat en emploi et des possibilités d'acquérir de l'expérience de travail. Proposer aux élèves de faire une recherche sur le but, les objectifs et les activités du MAYCAC et de déterminer leurs propres compétences améliorant l'employabilité.

Lien avec les programmes en vie-carrière

Les compétences du *Plan directeur pour le design en développement vie-travail* sont les résultats d'apprentissage reconnus officiellement par le Manitoba pour le domaine de vie-carrière. Le programme *Être...pour de vrai* est spécialement destiné aux élèves de S1 et S2. Il appuie les résultats d'apprentissage du *Plan directeur* et offre des suggestions d'enseignement qui correspondent au résultat d'apprentissage spécifique ci-dessus.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

CANADA, DÉVELOPPEMENT DES RESSOURCES HUMAINES CANADA. *Exploite tes talents*. Hull, le Ministère, 2000, 1 dépliant. (DREF EN TRAITEMENT)

Audiovisuel :

Être... pour de vrai : trousse d'animation : version 9^e-10^e année (14 à 16 ans), [ensemble multi-média] réalisé par Bill BARRY en collaboration avec Centre national en vie-carrière (Canada), Développement des ressources humaines Canada et Partenaires en info-carrière (Canada), Memramcook (N.-B.), 2001, coll. « Jouer...pour de vrai », (DREF M.-M. 371.42 B279 9^e-10^e)

Se donner des « elles », [enregistrement vidéo], réalisé par Ginette PELLERIN, Montréal, Office national du film du Canada, Regards de femmes, Studio D, 1993, coll. « Femmes et travail », 1 vidéocassette de 25 min. (DREF JXMP / V4390)

Zone X : l'avenir, [enregistrement vidéo], réalisé par Ministère d'État à la Jeunesse du Canada, Hull, Québec, Musique Plus, 1994, coll. « L'école avant tout », 1 vidéocassette de 53 min. (DREF JYGM / V4424)

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*. [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005). [Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif : idées lumineuses*. [en ligne], 2005, <http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html>, avril 2005. [Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]

---. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes*. [en ligne], 2002, <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005). [Page d'accueil énonçant divers programmes]

CANADA. EMPLOISETC.CA. *Emplois, travailleurs*, <<http://www.emploietc.ca/home.jsp;jsessionid=60FE3199C7F50D2F06D917DE5F883347.jvm8>>, (mai 2005).

Manitoba Aboriginal Youth Career Awareness Committee (MAYCAC)

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPAGE%2FGTPAGE%2FPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005). [Thèmes divers liés à l'adolescence]



4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.A.3 L'élève sera apte à :

Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs (c.-à-d. valeurs, croyances, pairs, médias, finances, milieu) **qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé.**

Suggestions pour l'enseignement

Analyse des facteurs en jeu

- Former cinq groupes d'élèves et demander à chacun de choisir l'un des aspects de risque pour la santé ci-dessous :
 - inactivité physique;
 - habitudes alimentaires inadéquates;
 - consommation de substances;
 - comportements sexuels à risque pour la transmission d'ITS (infections transmissibles sexuellement) et la grossesse non désirée;
 - comportements qui entraînent des blessures.

- Inviter les groupes à analyser comment chacun des facteurs énumérés ci-dessous influe sur la prise de décisions relatives à leur aspect de risque pour la santé.
 - Valeurs;
 - Convictions;
 - Pairs;
 - Médias;
 - Environnement;
 - Finances.

- Demander aux groupes de présenter leur analyse à la classe pour en discuter et les faire évaluer.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.3

Sc. nat. : S3B-0-P3 apprécier l'impact des choix personnels liés au mode de vie sur la santé et prendre des décisions qui soutiennent un mode de vie sain

Suggestions pour l'évaluation

Analyse des facteurs en jeu

- Demander aux élèves d'utiliser le barème d'appréciation ci-dessous pour évaluer l'analyse de chaque groupe concernant l'effet des facteurs spécifiés sur la prise de décisions relatives à l'aspect de risque pour la santé examiné.

Analyse des facteurs influant sur les décisions			
Facteur en jeu	3 Approfondie	2 Satisfaisante	1 Limitée
Valeurs			
Convictions			
Pairs			
Médias			
Environnement			
Finances			



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BABY, François, et autres, *Les femmes dans les vidéoclips : sexisme et violence*, Québec, Publications du Québec, 1992, 50 p., coll. « Réalités féminines ». (DREF 302.2345/B115f)

Audiovisuel :

L'Exercice, qu'est-ce que ça donne?, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, (DREF BMML / V6345)

Se rendre malade à se guérir, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min, (DREF BMMC / V6343)

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Page d'accueil*, [en ligne], 2005, <<http://www.cahperd.ca/fra/index.cfm>>, (mai 2005).
[Site dédié à l'éducation physique et à la santé]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], 2005, <http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html>, (mai 2005).
[Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]

---. *Guide d'activité physique canadien pour les enfants et les jeunes*. [en ligne], 2002, <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/index.html>, (mai 2005).
[Page d'accueil énonçant divers programmes]

RÉSEAU CANADIEN DE LA SANTÉ. *Adolescents*, [en ligne], <<http://www.canadian-health-network.ca/servlet/ContentServer?cid=1048161689494&pagename=CHN-RCS%2FPPage%2FGTPageTemplate&c=Page&lang=Fr>>, (mai 2005).
[Thèmes divers liés à l'adolescence]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.1a *L'élève sera apte à :*

Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle (p. ex. comprendre ses semblables issus de la même culture ou de cultures différentes, rayonnement des Jeux olympiques).

Suggestions pour l'enseignement

Comprendre la diversité culturelle

- Former des groupes de trois ou quatre élèves. Demander à chacun de choisir un pays dans une liste synthèse préparée par l'enseignant et de faire une recherche sur les sports nationaux, les jeux, les athlètes, les groupes de musique ou de danse, ou les artistes qui contribuent à la vitalité culturelle de ce pays. Inviter ensuite les élèves à présenter leurs résultats à la classe.

Variante :

Si l'élève veut faire sa recherche sur un pays qui n'est pas sur la liste, il peut le proposer à l'enseignant.

Événements spéciaux au Manitoba

- Demander aux groupes d'élèves déjà formés pour l'activité Comprendre la diversité culturelle de répertorier les événements spéciaux tenus au Manitoba (p. ex. Festival du Voyageur, Stampede de Morris, Jeux de la francophonie) et de discuter de leur contribution au développement social et à la diversité culturelle du Manitoba.

Lien avec la culture

- Fournir aux élèves des illustrations de différentes activités ou événements sportifs, ou leur demander d'en trouver par eux-mêmes. Afficher ces illustrations et inviter les élèves à discuter du lien avec la culture et de la contribution de l'événement à la culture.

Jeux autochtones

- Demander aux élèves de faire une recherche sur le rôle des jeux, sports et arts autochtones et d'examiner leur contribution au développement social et à la diversité culturelle.

Exemples d'organisations ou événements sportifs autochtones :

- Jeux autochtones de l'Amérique du Nord
- Jeux autochtones d'été du Manitoba
- Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council
- Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.B.1b



Suggestions pour l'évaluation

Comprendre la diversité culturelle

- Proposer aux élèves la liste de vérification ci-dessous pour évaluer les résultats des groupes.

Contributions culturelles - Liste de vérification

Le groupe a indiqué :

- les sports nationaux
- les événements sportifs ou jeux populaires
- les athlètes célèbres ou populaires
- les groupes de musique ou de danse
- les arts de la scène

Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
 - Le Manitoba a été appelé « le rendez-vous des nations ». Qu'est-ce que cela signifie pour toi?*
 - Comment le fait d'apprendre des choses sur la culture d'autres pays peut-il aider à la paix dans le monde et à la création de liens d'amitié entre les nations?*

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

Diversité culturelle

L'enseignant pourrait se référer à des organisations telles que celles mentionnées ci-dessous pour des renseignements ou programmes :

- Jeux de la francophonie
- Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2002
- Comité olympique canadien
- Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council (MASRC)
- Winnipeg Aboriginal Sport Achievement Centre (WASAC)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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 (Ont.), ACSPEL, 1994, 1 volume en pagination multiple et cahier, (DREF 613.7007/A842d/01)

---. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

L'HERMITTE, Stefan. *Jeux olympiques 2000*, St-Sulpice (Suisse), Chronosports, 2000, 212 p. (DREF 796.48 L688j)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

Les jeux olympiques modernes, une spirale sans fin, Cannes, Publication de l'École moderne française, 1991, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré », (DREF BT2/n° 242)

Les rendez-vous de la francophonie, [classeur vertical], Ottawa, Polytek, 2000, 33 affiches. (DREF CV)

NOËL, Michel, et Jean CHAUMELY. *Arts traditionnels des Amérindiens*, Montréal, Hurtubise, 175 p. (DREF 704.0397 N68a)

NOËL, Michel. *Amérindiens et Inuits : guide culturel et touristique du Québec*, Saint-Laurent, Éditions du Trécarré, 239 p. (DREF 971.414 N768a)

Résultats des XIXes Jeux Olympiques d'hiver, 1007 Lausanne, COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE Département de la coopération internationale Section des publications, 2002, (DREF En traitement)

VALLAUD, Pierre. *Atlas culturel du XXe siècle*. Paris, Hachette, 1991, 92 p. (DREF 909.82/V179a)

Audiovisuel :

A Métis suite, [enregistrement vidéo], réalisé par Ray ST. GERMAIN en collaboration avec Université Women's Club of Winnipeg et All Media Musics, Brandon (Manitoba), All Media Musics, 1995, 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KBOS / V8750 + G)

CONSEIL DES RESSOURCES HUMAINES DE SECTEUR CULTUREL. *Les métiers de la culture*, Ottawa, le Conseil, 1999?, 6 livrets, 1 trousse d'activités, 1 cédérom, coll. « Les Métiers de la culture ». (DREF 331.702 M592)

Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique, Winnipeg, La Société des jeux panaméricains (WPG 1999), 1999, 1 volume en pagination multiple et cassette. (DREF 796.48 J58p)

LIRIS INTERACTIVE. *Découvertes : vivre la grande aventure du monde*, Gallimard, Larousse, conception de Marianne Dumet et Scott Steedman, gestion de projet de Stéphane Lambert, Paris, Liris Interactive, 1997, 5 CD-ROM et guide. (CD-ROM 034 D297)

Nous, Franco-Ontariens, [enregistrement vidéo], réalisé par Sophie ARTHAUD en collaboration avec Médiatique (Firme), Winnipeg, Source, distributeur, 2000, coll. « Francophonies d'Amérique », 1 vidéocassette de 58 min. (DREF 51886 / V7958)

Région : Winnipeg, Manitoba, [enregistrement vidéo], Winnipeg, Société Radio-Canada, 1993, coll. « Autostop », 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KAUI / V4581)

Visages du Canada, [enregistrement vidéo], réalisé par Multiculturalisme Canada, Toronto, Breakthrough Film and Television, 1988, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF JUWG / V4313)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Visions d'ici : panorama canadien en neuf tableaux, [enregistrement vidéo], réalisé par Anne NEWLANDS et George MULLY en collaboration avec Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa, 1995, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF 7293 / V4665)

Organisations/sites Web :

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], 2004, <http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html>, (mai 2005). [Évènements, historique, ressources et coin jeunesse]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Été actif*, [en ligne], 2005, <http://www.summeractive.canoe.ca/eteactif/idees_lumineuses.html>, (mai 2005).

[Programmes qui favorisent l'activité physique, une saine alimentation et une vie sans tabac]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.1b *L'élève sera apte à :*

Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures, au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui.

Suggestions pour l'enseignement

Diversité culturelle dans des événements sportifs

- Former des groupes d'élèves (les mêmes que dans le résultat d'apprentissage C.4.S2.B.1a) et demander à chaque groupe de choisir l'un des événements sportifs ci-dessous.
 - Jeux olympiques
 - Jeux panaméricains
 - Jeux d'hiver ou d'été provinciaux
 - Jeux autochtones de l'Amérique du Nord
 - Jeux de la francophonie
- S'assurer que les cinq événements ont été choisis. Demander aux groupes d'indiquer les cultures représentées dans l'événement sportif choisi et de démontrer ou d'expliquer à la classe :
 - comment la publicité rattachée à cet événement permet de mieux comprendre les cultures représentées;
 - comment l'événement sportif favorise l'appréciation de la culture des participants.

Lien avec l'histoire

- Au moment de présenter un sport ou une activité physique, demander aux élèves quel est le lien avec l'histoire ou la culture pour lequel ce sport ou cette activité est connu.
Exemple : Le jeu de crosse a été donné par le Créateur aux Autochtones de l'Amérique du Nord (voir *North American Indigenous Games*, Division scolaire de Winnipeg, 97).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.B.1a

Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- En posant des questions, noter si les élèves démontrent une compréhension du rôle historique et actuel joué par le sport dans l'appréciation des différentes cultures.



Remarques pour l'enseignant

L'enseignant pourra se référer à des organisations telles que celles mentionnées ci-dessous pour recevoir plus de renseignements.

Organisations

Jeux autochtones de l'Amérique du Nord 2002

Comité olympique canadien

Manitoba Aboriginal Sport and Recreation Council (MASRC)

Nativehockey.com

NDNSPORTS (Source des nouvelles/profils du sport autochtone de l'Amérique du Nord)

Mouvement olympique

RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

L'HERMITTE, Stefan. *Jeux olympiques 2000*, St-Sulpice (Suisse), Chronosports, 2000, 212 p. (DREF 796.48 L688j)

Les jeux olympiques modernes, une spirale sans fin, Cannes, Publication de l'École moderne française, 1991, 64 p., coll. « Bibliothèque de travail, second degré », (DREF BT2/n° 242)

NOËL, Michel, et Jean CHAUMELY. *Arts traditionnels des Amérindiens*, Montréal, Hurtubise, 175 p. (DREF 704.0397 N68a)

NOËL, Michel. *Amérindiens et Inuits : guide culturel et touristique du Québec*, Saint-Laurent, Éditions du Trécaré, 239 p. (DREF 971.414 N768a)

Résultats des XIXes Jeux Olympiques d'hiver, 1007 Lausanne, COMITE INTERNATIONAL OLYMPIQUE Département de la coopération internationale Section des publications, 2002, (DREF En traitement)

VALLAUD, Pierre. *Atlas culturel du XXe siècle*, Paris, Hachette, 1991, 92 p. (DREF 909.82/V179a)

Audiovisuel :

A Métis suite, [enregistrement vidéo], réalisé par Ray ST. GERMAIN en collaboration avec Université Women's Club of Winnipeg et All Media Musics, Brandon (Manitoba), All Media Musics, 1995, 1 vidéocassette de 20 min. (DREF KBOS / V8750 + G)

CONSEIL DES RESSOURCES HUMAINES DE SECTEUR CULTUREL. *Les métiers de la culture*, Ottawa, le Conseil, 1999?, 6 livrets, 1 trousse d'activités, 1 cédérom, coll. « Les Métiers de la culture ». (DREF 331.702 M592)

Franc-parler... quand les mots nous font voyager, 2^e ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Sommet de Québec en collaboration avec Radio-Québec, Montréal, Coscient inc., [Québec], Ministère de l'éducation, 1987, 1 vidéocassette de 26 min. (DREF 54736 / V8002 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Jeux panaméricains de 1999 : guide à l'intention des enseignants en éducation physique, Winnipeg, La Société des jeux panaméricains (WPG 1999), 1999, 1 volume en pagination multiple et cassette. (DREF 796.48 J58p)

LIRIS INTERACTIVE. *Découvertes : vivre la grande aventure du monde*, Gallimard, Larousse, conception de Marianne Dumet et Scott Steedman, gestion de projet de Stéphane Lambert, Paris, Liris Interactive, 1997, 5 CD-ROM et guide. (CD-ROM 034 D297)

Visions d'ici : panorama canadien en neuf tableaux, [enregistrement vidéo], réalisé par Anne NEWLANDS et George MULLY en collaboration avec Musée des beaux-arts du Canada, Ottawa, 1995, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF 7293 / V4665)

Organisations/sites Web :

Comité Olympique Canadien
85 rue Albert

14^e étage, Ottawa ON
Canada K1P 6A4

Tél. : (613) 244-2020

<<http://www.olympic.ca/FR/index.shtm>>l

Jeux Panaméricains 2007

<<http://www.rio2007.org.br/>> (en portuguais)

Mouvement olympique

Comité International Olympique

Château de Vidy

1007 Lausanne

Suisse

Tél : (41.21) 621 61 11

<http://www.olympic.org/fr/index_fr.asp>

AFFAIRES INDIENNES ET DU NORD CANADA. *Journée nationale des Autochtones*, [en ligne], 2004,

<http://www.ainc-inac.gc.ca/nad/index_f.html>, (mai 2005). [Évènements, historique, ressources et coin jeunesse]



4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.2a L'élève sera apte à :

Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) **sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.**

Suggestions pour l'enseignement

Définir une communication efficace

- Demander aux élèves de définir ce qu'est une communication efficace en créant deux grandes colonnes, l'une pour l'écoute efficace, l'autre pour l'écoute inefficace.

Décrire un objet « mystère »

- Diviser la classe en groupes de trois ou quatre élèves. Placer plusieurs objets (p. ex. ballon de basketball, de football, raquette, bâton de hockey, bâton de baseball) dans une grande boîte ou un sac et demander à un élève de chaque groupe de choisir un objet sans dire ce que c'est aux autres membres du groupe. Inviter ensuite l'élève à décrire l'objet « mystère » en détail, sans mentionner son nom ou son utilisation, et demander aux autres membres du groupe de le dessiner.

Proposer aux élèves de discuter des questions suivantes :

- *Qu'est-ce qui était facile dans cette activité?*
- *Qu'est-ce qui était difficile dans cette activité?*
- *Est-ce que l'exercice a été plus facile pour celui qui décrivait que pour ceux qui écoutaient?*
- *Quels sont les avantages de bonnes aptitudes de communication?*

Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une expérience personnelle où une communication inefficace ou efficace a eu un impact sur leur relation avec une autre personne.
- Inviter les élèves à compiler une liste des capacités d'écoute, d'expression et d'élocution qu'ils aimeraient améliorer dans l'avenir.

Décrire un objet « mystère » : Adapté avec la permission de Jan Stewart, du document *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance, (Calif.), Jalmar Press, 2002.



Remarques pour l'enseignant

Conseils pour une écoute active

Réviser les conseils pour une écoute active, avec l'acronyme FUSÉES.

- F Faire face à l'interlocuteur** : Regarder la personne qui parle et s'asseoir face à elle, si possible. Sinon, tourner la tête pour lui faire face.
- U Utiliser le langage corporel** : Ne pas croiser les bras ou les jambes; s'asseoir droit.
- S Se pencher vers la personne qui parle.**
- É Éviter de l'interrompre** : Les interruptions peuvent faire perdre le fil de ce que l'interlocuteur raconte. Attendre une pause naturelle ou jusqu'à ce que l'interlocuteur ait fini de parler avant de commenter ou de poser des questions.
- E Établir un contact visuel** : Garder les yeux sur celui qui parle (si cela est accepté dans sa culture).
- S Souligner les points entendus** : Pour répondre à l'interlocuteur.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m)

STEWART, Stewart, *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance (Calif.), Jalmar Press, 2002.*

Audiovisuel :

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

*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.

Conseils pour une écoute active : Adapté avec la permission de Jan Stewart, du document *The Anger Workout Book for Teens*, Torrance, (Calif.), Jalmar Press, 2002



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.B.2b *L'élève sera apte à :*

Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer (p. ex. parent, partenaire, conjoint) **et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes** (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) **et de nouer des relations harmonieuses.**

Suggestions pour l'enseignement

Il y a toujours une solution

- Diviser la classe en deux groupes égaux et demander à chacun de choisir un scénario comme ci-dessous.
 - Un employeur harcèle sexuellement une employée.
 - Les deux partenaires d'un couple marié ou dans une relation se comportent violemment l'un envers l'autre.
 - Inviter chaque groupe à discuter du scénario choisi en se guidant sur les questions ci-dessous.
 - Quel est le problème?
 - Quelles habiletés de communication ou techniques d'affirmation de soi auraient permis d'éviter ce problème?
 - Qu'est-ce qui pourrait aider à rendre cette relation plus saine et plus significative?
- Demander à chaque groupe de créer une liste synthèse des habiletés qui pourraient avoir contribué à éviter ce problème et de comparer sa liste avec celle de l'autre groupe. Inviter la classe à regarder les deux listes et à trouver les moyens communs aux deux listes permettant d'éviter les problèmes éventuels.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.4, H.4.S1.A.3, C.4.S2.C.4a, C.5.S2.E.2

Suggestions pour l'évaluation

Il y a toujours une solution

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
 - *Comment une communication efficace peut-elle aider les personnes à gérer des problèmes éventuels?*
 - *Choisis un problème hypothétique. Décris-le et indique quelles stratégies tu utiliserais pour éviter ce problème?*



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

CROIX-ROUGE CANADIENNE. *ÉduRespect : Prévention de la violence*, [en ligne], <http://www.croixrouge.ca/article.asp?id=006820&tid=030>, (mai 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <http://www.pffc.ca/ppfc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>, (mai 2005).

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement, Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

Audiovisuel :

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

*L'information contenue dans cette ressource de langue anglaise n'était pas disponible en français au moment de la parution du présent document.



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.1a *L'élève sera apte à :*

Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) **et favoriser un équilibre émotionnel sain et le bien-être.**

Suggestions pour l'enseignement

J'ai besoin de ton aide

- Diviser la classe en petits groupes égaux et inviter chaque groupe à discuter de son scénario et à indiquer des conseils ou des gestes encourageants qui aident l'autre à se sentir mieux dans cette situation. Proposer aux groupes de partager leurs idées avec la classe.

Scénarios suggérés :

1. Ton ami est bouleversé parce qu'il a eu une mauvaise note à un examen.
2. Ton frère ou ta sœur n'a pas été sélectionné(e) dans l'équipe et il ou elle est très triste.
3. Ton amie de cœur est enceinte.
4. Un collègue de travail très proche se fait congédier du jour au lendemain.
5. Un ou une ami(e) semble avoir des pensées suicidaires (p. ex. est déprimé, s'isole, boit plus ou consomme des drogues plus souvent, donne tout ce qui lui appartient).

Jeux de rôles – Scénarios positifs et négatifs

- Demander à des volontaires de se prêter à des jeux de rôles pour présenter les scénarios suggérés ci-dessous. Après chaque jeu de rôles, inviter la classe à discuter :

- des messages positifs entendus;
- des messages négatifs entendus;
- de ce qu'il aurait pu faire pour aider la personne;
- de quelle façon les sentiments de la personne ayant besoin d'aide diffèrent dans les deux scénarios.

Scénarios suggérés :

Tu viens d'avoir une grosse dispute avec tes parents et ils t'ont privé de sortie pour une chose que tu n'as pas faite. Tu as vraiment besoin d'en parler à quelqu'un. Tu en parles ouvertement avec :

1. un élève qui répond d'une façon encourageante (voir la section Comment faire preuve d'empathie dans les Remarques pour l'enseignant);
2. un élève qui ne montre pas beaucoup d'empathie (p. ex. interrompt, commence à parler à quelqu'un d'autre, parle de lui-même).

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.1b



Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

- L'enseignant demande aux élèves de répondre à des questions et d'inscrire leurs réponses dans leur journal sous forme de fiches anecdotiques.
 - *Quel genre de soutien ta famille et tes amis t'offrent-ils?*
 - *Quel soutien offres-tu à ta famille et à tes amis? Précise les gestes d'appui que tu poses.*
 - *Cite un exemple d'un moment dans ta vie où tu as parlé à quelqu'un qui faisait de l'écoute active. Comment cette personne t'a-t-elle aidé(e)?*
 - *Qu'est-ce qui t'a fait penser que cette personne t'écoutait réellement? Indique les attitudes et les signes d'empathie de cette personne à ce moment.*

Remarques pour l'enseignant

Conseil

Rappeler aux élèves qu'ils doivent surveiller les signes avant-coureurs de pensées suicidaires et connaître des façons de prévenir le suicide. Traiter ce sujet avec doigté.

Discuter de divers moyens pour faire une écoute active.

Comment faire preuve d'empathie

1. Sois attentif.
2. Laisse la personne parler à son rythme, pendant tout le temps qu'il faudra. (C'est la personne qui parle qui détermine le rythme et la durée de la discussion.)
3. Souviens-toi que ce n'est pas à toi de régler le problème.
4. Écoute.
5. Réponds.
6. Demande des précisions.
7. Écoute encore. (Écouter, c'est la meilleure chose à faire.)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

L'ABBÉ, Yvon. *La violence chez les jeunes : compréhension et intervention*, Montréal, Association scientifique pour la modification du comportement : Sciences et culture, 1995, 207 p. (DREF 362.7083 / V795)

MORRISON, Morven, et Sara BRISTOW. *Le bien-être : une question d'équilibre*, 2^e éd., Victoria, SMC Educational Products and Services, 2000. (DREF 158.1 M881b)

Savoir écouter, Cornwall, Conseil scolaire des écoles séparées de S.D.G., s.d., 165 fiches et 1 guide d'utilisation dans un boîtier. (DREF MULTI-MEDIA/448.0202/S268)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Clip et vous, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min. (DREF BSNP / V8007 + G)

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

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE DE SANTÉ MENTALE. DIVISION MANITOBA. *Information sur la prévention du suicide*, Association canadienne de santé mentale, <<http://www.umdj.edu/psyevnts/meetingsCANCANZ.html>>, (juin 2005).

FÉDÉRATION POUR LE PLANNING DES NAISSANCES DU CANADA. *Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*, [en ligne], <<http://www.pafc.ca/pafc/media/French%20Sourcebook-%20FINAL.pdf>>, (mai 2005).

4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.1b *L'élève sera apte à :*

Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille (p. ex. en manifestant de l'empathie, en étant disponible, en offrant son réconfort, en adhérant à un organisme d'aide).

Suggestions pour l'enseignement

Vivre un deuil

- Demander aux élèves de dresser une liste synthèse des émotions qu'une personne pourrait vivre après la perte d'un bon ami ou d'un membre de sa famille. Comparer cette liste avec les Étapes du deuil ci-dessous.
- Inviter les élèves à se placer deux par deux et à discuter des façons d'aider quelqu'un qui vit un deuil.

Étapes du deuil

Les étapes du deuil énumérées ci-dessous (source : Elisabeth Kübler-Ross) ne sont pas linéaires. Différentes personnes vont les traverser à un rythme et à des degrés différents. Certaines étapes peuvent se produire plus d'une fois, et dans un ordre différent :

- **Déni** – Refuse de croire ce qui est arrivé.
- **Colère** – Sentiments souvent exacerbés; blâme les autres pour ce qui est arrivé.
- **Négociation** – Tente de conclure un « marché » en échange d'un retour à la situation antérieure.
- **Tristesse** – Se sent malheureux, a des idées noires; manque de motivation.
- **Dépression** – A l'impression que la vie n'a pas de sens; peut traverser des périodes de culpabilité et de tristesse immense.
- **Acceptation** – Se rend compte que la vie doit continuer et peut accepter son deuil.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.1a

Suggestions pour l'évaluation

Vivre un deuil

- Demander aux élèves d'indiquer dans leur journal leurs réflexions par rapport aux questions suivantes :
 - *Quels ont été tes sentiments lorsque tu as offert un soutien à quelqu'un qui venait de perdre un ami ou un membre de sa famille?*
 - *Qu'as-tu fait pour montrer ton empathie?*
 - *Qu'aurais-tu pu faire pour apporter un meilleur soutien?*



Remarques pour l'enseignant

Conseil

Le deuil est une période de tristesse à la suite de la perte d'un être cher. Lorsqu'une personne est en deuil, il est normal qu'elle passe par toutes sortes de sentiments. Chacun vit le deuil différemment.

Être attentif aux élèves qui peuvent se rappeler d'un deuil qu'ils ont vécu ou qui vivent un deuil présentement. Si ce deuil est récent, permettre à l'élève touché de ne pas assister au cours. Laisser le temps à l'élève pour réfléchir sur sa perte personnelle.

Révision

Deuil

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

BOILEAU, Pierre. *Cœur de glace*, Saint-Lambert, 2001, 154 p., coll. « Graffiti ». (DREF C848.914 B6784c)

MONBOURQUETTE, Jean. *A chacun sa mission*, Mont-Royal, 1999, 201 p. (DREF 113./8. M736a)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La mort*, Bonneauil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 306.9 S215m)

VIAU, Marcel. *Ceux qui restent*, Sainte-Foy, A. Sigier, 1988, 103 p. (DREF 155.937/V623c)

Audiovisuel :

Où est Pierre?, [enregistrement vidéo], réalisé par Jim PURDY, Toronto, Office national du film du Canada, Région de l'Ontario, 1987, 1 vidéocassette de 27 min. (DREF JHIY / V4070)

Organisations/sites Web :

INFOPSY. *Deuils et séparations*, [en ligne], 1999, <<http://redpsy.com/infopsy/deuil.html>>, (mai 2005). [Descriptions des éléments émotifs liés au deuil ou à la séparation]

LA GENTIANE. *Deuil - entraide*, [en ligne], 2003, <<http://lagentiane.org>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Conseil au moment et après la séparation des parents]

WWW.PREVENTION.CH. *L'épreuve du deuil*, [en ligne], <<http://www.prevention.ch/leprevedudeuil.htm>>, (mai 2005). [Définition et effet du deuil sur les personnes]



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.2 L'élève sera apte à :

Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échéances, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).

Suggestions pour l'enseignement

Le stress et toi

- Pour amorcer la discussion, commencer en disant des phrases comme :
 - « Vos années de secondaire sont les meilleures années de votre vie. »
 - « Vous n'avez pas de stress. Vous êtes trop jeunes! »
 - Inviter les élèves à trouver des situations ou événements stressants qui surviennent dans leur vie (voir les exemples dans le tableau ci-dessous). Pour chaque événement, demander aux élèves :
 - d'évaluer le degré de stress (1 = moins stressant, 10 = plus stressant);
 - d'indiquer si cela s'est produit au cours de la dernière année;
 - d'indiquer s'il s'agissait de détresse (stress négatif) ou d'eustress (bon stress) ou les deux en cochant les cases appropriées.

Évaluer son stress				
Situation ou événement stressant	Cote (1 à 10)	Est arrivé pendant la dernière année	Détresse	Eustress
● décès d'un membre de ma famille				
● déménagement d'un ami				
● obtenir un permis de conduire				
● suspension de l'école				
● décision de quitter la maison				
● grossesse (moi ou une grande amie)				
● promotion à la fin du secondaire				
● mon premier emploi				
● transfert à une nouvelle école				
● examen raté à l'école				
● querelle avec un ami				
● me préparer à une carrière				
● autre				

Suggestions pour l'enseignement (suite)

- Demander à chaque élève d'indiquer ses deux principaux facteurs stressants et de les partager avec la classe pour déterminer les similitudes ou différences dans des événements stressants vécus par les élèves de la classe.

Lien curriculaire :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.3

Suggestions pour l'évaluation

Le stress et toi

- Demander aux élèves de réfléchir sur la liste de situations ou d'événements qui ont causé un stress personnel.

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

- stress
- détresse (stress négatif)
- eustress (stress positif ou agréable)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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

DOYLE, Anna-Beth, et autres, *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

MORVAL, Monique G. *Stress et famille : vulnérabilité, adaptation*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, 1986, 196 p. (DREF 306.87/S915)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux [France], Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

---. *Dépression et santé mentale*, Bonneuil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 2000, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 616.8527 S215d)

---. *L'enfance maltraitée*, Bonneuil-les-Eaux, Gamma, Montréal, École active, 1998, 32 p., coll. « Mieux comprendre ». (DREF 362.76 S215e)

SARFATI, Sonia. *Comme une peau de chagrin*, Montréal, La Courte Échelle, 1995, 151 p., coll. « Roman + ». (DREF C848.914/S244c) (C.5.S2.A.2, C.5.S2.C.1a, C.5.S2.C.1b, C.5.S2.C2)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

WILLIAMS, Kate, *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT, *Le stress chez l'enfant : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter]*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

Audiovisuel :

L'enfance à vivre, [enregistrement vidéo], Montréal, Office national du film du Canada, 1989. 1 vidéocassette de 76 min. (DREF JQEQ / V5160)

L'invention du stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

La Dépression chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min, (DREF 56483)

Le Stress chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

Les enfants de la guerre, [enregistrement vidéo], réalisé par Marie-Christine HARVEY en collaboration avec l'Office national du film du Canada, Montréal, 1986. 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BTXZ / V6653)

Nouvelles plus : volume 2, n° 3, novembre 2001, 2^e ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Radio-Canada, Montréal, 2001. coll. « Nouvelles plus » v.2, n° 3, 1 vidéocassette de 62 min. (DREF 55713 / V8872 + G)

Vivre le stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLN / V6340)

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arsenaault, [en ligne], <<http://www.ampq.org/ipages/19.htm>>, (mai 2005). [Définition et caractéristiques du stress]

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>>, (mai 2005). [Définition et gestion du stress]

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <<http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>>, (mai 2005). [Définitions et effets du stress]



4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.3 L'élève sera apte à :

Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être
(c.-à-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).

Suggestions pour l'enseignement

Reconnaître les signes de stress

- Diviser la classe en six groupes égaux et demander à chaque groupe de discuter ensemble pour dresser une liste de signes de stress (p. ex. maux de tête, troubles du sommeil, rougeurs persistantes, pleurer sans raison apparente, se tenir à l'écart, « papillons » dans l'estomac).

Révision du syndrome d'adaptation (syndrome de Selye)

- Demander aux élèves de réviser les stades du syndrome d'adaptation et d'examiner pourquoi les changements physiologiques ci-dessous se produisent au **stade de la réaction d'alarme**.

On a :

1. le cœur qui bat très fort;
2. les mains et les pieds froids;
3. des rougeurs au visage;
4. la bouche sèche (soif);
5. l'estomac à l'envers (« papillons » et nausées);
6. la peau moite.

- Inviter les élèves à discuter de leurs résultats avec un camarade et d'inscrire leurs réponses pour l'évaluation.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.2, C.5.S2.C.2

Sc. nat. (Biologie) : S3B-3-11 citer des facteurs qui influent sur la tension artérielle ou sur la fonction cardiaque et décrire leurs effets

Suggestions pour l'évaluation

Tâche pour évaluer la performance : Révision du syndrome d'adaptation

Évaluation par les pairs/auto évaluation : Inventaire

- Inviter les élèves à discuter avec un camarade des résultats qu'ils ont écrits et à comparer leurs réponses avec un corrigé fourni.

Révision du syndrome d'adaptation : corrigé

1. On a le cœur qui bat très fort.
Le cœur a besoin d'un maximum d'oxygène dans le sang.
2. On a les mains et les pieds froids.
Les capillaires aux extrémités se contractent pour rendre plus de sang disponible pour les muscles en préparation à la « fuite ».
3. On a des rougeurs au visage.
L'artère carotide se dilate pour laisser passer plus de sang vers le cerveau.
4. On a la bouche sèche (soif).
Le système digestif s'arrête afin de laisser plus de sang disponible pour les autres organes.
5. La peau devient moite.
La transpiration augmente pour refroidir l'organisme.



Suggestions pour l'évaluation (suite)

Journal/réflexion : Toutes les activités

Évaluation par l'enseignant/auto évaluation : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une expérience antérieure qui leur a causé beaucoup de stress, et d'indiquer les réactions physiques qu'ils ont ressenties et la façon dont ils ont géré ce stress.

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

- stress (détresse, eustress)

Révision

- Le stress devient un problème sérieux pour la santé et le bien-être si l'on ne peut pas contrôler ses réactions physiques et émotives et si le corps garde un niveau élevé de tension pendant une longue période.
- Réviser le syndrome d'adaptation (syndrome de Selye).

Syndrome d'adaptation (syndrome de Selye)

Le syndrome d'adaptation est l'ensemble des réactions non spécifiques de l'organisme face au stress. Ces réactions se produisent en trois stades.

<ul style="list-style-type: none"> • Réaction d'alarme : L'organisme sécrète de l'adrénaline et met en branle plusieurs mécanismes psychologiques pour combattre le stress et garder le contrôle. Le corps réagit par des signes et des symptômes de stress négatif pour se protéger. Si le stress disparaît, l'organisme retourne à la normale – souvent appelé la réaction de combat ou de fuite. 	<p>Signes et symptômes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le cœur bat plus vite; - le sang afflue aux muscles; - on peut ressentir des crampes d'estomac - on a une poussée d'adrénaline; - la transpiration s'accroît; - la respiration s'accélère.
<ul style="list-style-type: none"> • Résistance : Si le stress est toujours présent, le corps passe au stade suivant, appelé le stade de résistance ou d'adaptation. On sécrète plus d'hormones et le taux de sucre sanguin (glycémie) augmente pour continuer à fournir de l'énergie à l'organisme. S'il n'y a pas de mesure pour contrer ce phénomène (p. ex. repos, exercice, détente), l'organisme commence à montrer des signes/symptômes de stress négatif. 	<p>Possibilité de :</p> <ul style="list-style-type: none"> - maux de tête - fatigue - troubles cardiovasculaires - hypertension - vulnérabilité aux maladies
<ul style="list-style-type: none"> • Épuisement : L'organisme vient à court d'énergie et a de la difficulté à se défendre contre les maladies. Incapable de tolérer le stress continu, la personne souffre sur le plan mental, émotif et physique, et finit par devenir malade et épuisée. 	<ul style="list-style-type: none"> - l'épuisement s'installe; - les organes font défaut.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

GARRABÉ, J. *Dictionnaire taxinomique de psychiatrie : Adaptation*, [en ligne], <http://psydoc-fr.broca.inserm.fr:16080/Encyclopedie/adaptation.html>, (mai 2005).

LAVOIE, Michel. *La colombe blanche*, Saint-Boniface (Man.), Éditions des Plaines, 1999, 107 p., (DREF C848.914 L4147c), (C.4.S2.C.2, H.4.S1.A.3, H.4.S2.A.5)

Le Stress chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

C.4.S2.C.4a L'élève sera apte à :

Décrire des stratégies de gestion du stress (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) **et des mécanismes de défense** (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) **qui peuvent être sains ou malsains.**

Suggestions pour l'enseignement

Bonnes et mauvaises façons de gérer son stress

- Diviser la classe en deux groupes égaux.
 - Demander au premier groupe d'énumérer de bonnes façons de réduire le stress (stratégies).
 - Demander au deuxième groupe d'énumérer de mauvaises façons de réduire le stress (mécanismes de défense).

- Inviter les élèves à comparer leurs listes pour déterminer s'il y a des suggestions qui se retrouvent dans les deux listes.

Stratégies pour réduire le stress

Proposer aux élèves d'indiquer, chacun pour soi, des stratégies et/ou mécanismes de défense permettant de réduire le stress dans des situations comme celles énumérées dans le tableau ci-dessous. Les inviter à discuter de leurs stratégies et/ou mécanismes de défense avec des camarades.

Stratégies pour réduire le stress	
Exemples de situations stressantes	Stratégies et/ou mécanismes de défense pour réduire le stress
<ul style="list-style-type: none"> ● Je suis pris dans la circulation et je vais être en retard à mon entrevue d'emploi. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Le temps alloué pour l'examen est presque écoulé et je n'ai pas fini de répondre aux questions. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Je ne trouve pas de vêtements à mon goût pour la fête ce soir. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Je travaille à temps partiel et il y a un autre employé avec qui je ne m'entends pas. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Il n'y a rien qui marche comme je voudrais pour le week-end. 	
<ul style="list-style-type: none"> ● Autres : 	

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S2.C.2, C.4.S2.C.3

FL1 : RAG 1 et RAG 3

FL2 : RAG 1 et RAG 3



Suggestions pour l'évaluation

Toutes les activités

Évaluation par les pairs : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves d'écrire dans leur journal leurs réflexions sur les phrases suivantes.
 1. Les mauvaises façons de gérer son stress entraînent encore plus de stress (p. ex. attitude d'évasion/de fuite, comme l'abus de drogues et/ou d'alcool).
 2. Les gens ne peuvent pas tous gérer le stress de la même façon (p. ex. l'exercice peut être un bon moyen pour Jean mais pas pour Charles).

Stratégies pour réduire le stress

Évaluation par les pairs : Liste de vérification

- Former des groupes de deux élèves. Leur demander de discuter et d'examiner mutuellement leurs stratégies et/ou mécanismes de défense pour réduire le stress, pour déterminer s'ils sont constructifs ou négatifs.

Remarques pour l'enseignant

Glossaire

stress

détresse (stress négatif)

eustress (stress positif ou agréable)

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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

Clip et vous, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

DAVROU Y, et J. C. MACQUET. *Le guide pratique de la sophrologie*, Paris, Retz, 1978, 155 p. (DREF 613.79/D267g)

DOYLE, Anna-Beth, et autres. *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

GLASSER, William. *Les drogues positives*, Montréal, Logiques, 1997, 177 p. coll. « Réalisation ». (DREF 158.1/G549d)

Le Stress chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada, SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

MARTENOT, Maurice, et Christine SAÏTO. *Se relaxer...pourquoi? Comment?*, Paris, Albin Michel, 1977. (DREF 613.79/M377s)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant* : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter], Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

Audiovisuel :

BACH, Johann Sebastian. *Bach by the sea : the soothing sounds of the sea with the beautiful sounds on the classics*, [disque compact], Englewood Cliffs (N.J.), Special Music Company, 199?, coll. « Gentle persuasion for relaxation & meditation », 1 disque compact de 58 min. (DREF D.C./787.87/B118w)

BRETON, Eric, et Centre international de musicothérapie. *Prélude à la détente*, [disque compact], Paris, Cœur de lion, 199-, coll. « Musique et santé : 3 », 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 784.4 A7694p)

Collection rock détente, vol 1, [disque compact], Montréal, Télémedia Communications, 1991, 1 disque compact de 61 min. (DREF D.C./782.42166/C697/v.1)

DEBUSSY, Claude, et autres. *Meditation – relaxation, vol. 1*. [disque compact], Roxboro (P.Q.), Distribution Domino, 199-?, 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 781.56.M491)

GIBSON, Dan. *Loon echo lake*, [disque compact], Toronto (Ont.), Dan Gibson Productions, 1995, coll. « Dan Gibson's solitudes : exploring nature with music », 1 disque compact. (DREF D.C. 781.56.G4481)

L'invention du stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

PACHELBEL, Johann. *Pachelbel*, [disque compact], Hackensack (N.J.), Special Music Company, 1990, 1 disque compact. (DREF D.C./785/P116c)

Prélude à la relaxation, [disque compact], réalisé par Eric BRETON en collaboration avec Centre international de musicothérapie, Paris, Cœur de lion, 199-, coll. « Musique et santé : 1 », 1 disque compact de 53 min. (DREF D.C. 784.4 B844p)

Tropical rain forest, [disque compact], St-Laurent (Québec), L.D.M.I., 199?, coll. « Magic moods : The ultimate in relaxation », 1 disque compact de 22 min. (DREF D.C. 781.56 M194t)

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION DES MÉDECINS PSYCHIATRE DU QUÉBEC. *Maîtriser le stress et prévenir le burnout*, article d'André Arseneault, [en ligne], <<http://www.ampq.org/ipages/19.htm>>, (mai 2005). [Définition et caractéristiques du stress]

CANADA. AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE. *Guide pédagogique d'activité physique pour les jeunes du Canada (de 10 à 14 ans)*, [en ligne], <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/enfants_jeunes/pdf/YouthTeachersGuideFrFinal.pdf>, (mai 2005).



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Organisations/sites Web :

FRANCE PRATIQUE. *Les réponses au stress*, [en ligne], 1996, <<http://www.pratique.fr/sante/forme/em24a04.htm>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Effets du stress sur le corps humain]

INFOPSY. *Le stress : causes et solutions*, [en ligne], 1998 <<http://www.redpsy.com/infopsy/stress.html>>, (mai 2005). [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>>, (mai 2005). [Que faire si tu es fumeur ou que tu envisages fumer]

SANTÉ DE SERAPIS. *Définition du stress*, [en ligne], 2003, <<http://www.sante.cc/stress/articles/definition.htm>>, (mai 2005). [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>, (mai 2005). [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>, (mai 2005). [Variété de suggestions de méthodes de relaxation comme solution au stress]

ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. *Rapport sur la santé dans le monde*, 1998, [en ligne], <<http://www.who.int/whr/1998/fr/index.html>>, (mai 2005). [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.S2.A.1 L'élève sera apte à :

Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie (p. ex. programme d'entraînement, programme de conditionnement physique, régime alimentaire).

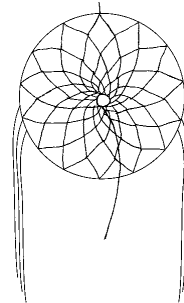
Suggestions pour l'enseignement

Penser à ses buts : Le capteur de rêves

- Demander aux élèves d'utiliser un dessin schématique d'un capteur de rêves (voir l'illustration ci-dessous) pour réfléchir sur leur plan personnel à long terme pour un mode de vie sain. Les inviter à placer leurs mots et/ou symboles dans le filet pour illustrer ce qui est important dans leur vie.

Regarder vers l'avenir

- Proposer aux élèves de penser à leurs buts ou plans d'avenir et de compléter les phrases comme celles-ci.
 - D'ici une semaine, je vais ...
 - D'ici la fin de l'année, je veux ...
 - Quand j'aurai fini mes études secondaires, j'aimerais ...
 - J'aimerais essayer quelque chose de nouveau, comme ...
 - J'aimerais avoir assez d'argent pour ...
 - La chose que j'aimerais le plus changer en moi, c'est ...
 - Dans dix ans, je travaillerai comme ...



Atteindre son objectif

- À l'aide de l'acronyme CIBLE comme guide, inviter les élèves à élaborer un plan pour avoir des habitudes de vie saines. Demander à chacun de partager son plan personnel avec un camarade.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.A.3, H.4.S1.A.1, H.4.S1.A.2, C.4.S2.A.2a

Suggestions pour l'évaluation

Tâche pour évaluer la performance : Atteindre un objectif

Évaluation par les pairs : Barème d'évaluation

- Demander aux élèves d'évaluer mutuellement leur application de l'acronyme CIBLE à l'aide du barème d'évaluation ci-dessous.

Application du processus d'établissement d'objectifs		Barème d'évaluation :		
Coter chaque étape ou aspect du processus d'établissement d'objectifs de l'élève.		3 – Efficace		
		2 – Satisfaisant		
L'élève a :		1 – Besoin d'amélioration		
		3	2	1
C	cerné l'objectif clairement			
I	identifié les étapes pour atteindre l'idéal			
B	bâti un barème pour évaluer le progrès envers le succès			
L	localisé les lacunes, les problèmes ou les obstacles possibles			
E	exploré les sources d'expertise et de ressources pour aider à la réalisation du but			

Remarques pour l'enseignant

Révision

Réviser l'acronyme CIBLE (voir le résultat d'apprentissage C.4.S2.A.2a et l'annexe S2-8).



Voir l'annexe S2-8 : Processus d'établissement d'objectifs).

Lien avec la philosophie autochtone

Un **capteur de rêves** est un symbole traditionnel autochtone. Il s'agit d'un filet décoré ou de babiche tendue sur un anneau, que l'on suspend au-dessus d'un lit, qui emprisonnerait les mauvais rêves et laisserait passer les bons rêves. Il représente ce qui est important dans la vie d'une personne : rêves, désirs, valeurs et buts.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ. *Le défi canadien Vie active, l'éducation physique, le loisir et la danse*. Gloucester (Ont.), 1993. (DREF 613.7007/A842d/02)

Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3^e édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF en traitement)

KAMENITZ, Lois. *Prendre sa vie en main : guide du maître*, 2^e édition, Montréal, Éditions de la Chenelière, 1990, 133 p., (DREF 370.11/B858/M)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

Audiovisuel :

Sain et sauf, [enregistrement vidéo], Toronto, Ministère du Tourisme et des loisirs, 1990, 1 vidéocassette de 22 min. (DREF JNGK / V4301)

Organisations/sites Web :

CANADA. SANTÉ. *Habitudes de vie saines (programme VITALITÉ)*, [en ligne], <http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb.dgpasa/onpp-bppn/healthy_living_f.html>.

---. *Le Guide alimentaire canadien pour manger sainement*, [en ligne], <<http://www.hc-sc.gc.ca/hppb/la-nutrition/ressrouces.htm>>.



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.2 L'élève sera apte à :

Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances.

Suggestions pour l'enseignement

Plan d'action relatif à un objectif

- Demander aux élèves de choisir un objectif (p. ex. cesser de fumer), chacun pour soi, et d'élaborer un plan d'action afin d'atteindre cet objectif, en tenant compte de leurs valeurs et de leurs convictions. Après une certaine période d'efforts pour atteindre cet objectif (p. ex. deux mois), inviter les élèves à évaluer le succès de leur plan d'action, et à le réviser au besoin.

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : H.4.S1.A.2, C.4.S2.A.2a, H.4.S2.A.1

Suggestions pour l'évaluation

Plan d'action relatif à un objectif

Auto évaluation : Barème d'évaluation

- Après une certaine période d'effort pour atteindre leur objectif, demander aux élèves d'utiliser le barème d'évaluation cidessous afin d'évaluer le processus qu'ils ont suivi pour y parvenir.

Plan d'action relatif à un objectif – Barème d'évaluation			
Critère	3 Dépasse mes attentes	2 Répond à mes attentes	1 Déçoit mes attentes
• J'ai conçu un plan d'action pour atteindre un but en fonction de mes valeurs et convictions.			
• J'ai appliqué ce plan d'action			
• J'ai évalué l'efficacité du plan d'action en rapport avec l'atteinte de mon but.			
• J'ai trouvé des points qui doivent être modifiés pour atteindre mon but.			

Remarques pour l'enseignant

Révision

Voir les suggestions pour l'enseignement et l'évaluation des résultats d'apprentissage C.4.S2.A.2a et H.4.S2.A1.



RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE. *Le défi canadien Vie active : la trousse du responsable : 4^e programme : pour les 15 à 18 ans. Thème : responsabilité, prise en charge et leadership*, Gloucester (Ont.), ACSPEL, 1993, 1 volume en pagination multiple et cahier. (DREF 613.7007/A842d/02)

BÉLAIR, Francine. *Pour le meilleur...jamais le pire : prendre en main son devenir*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1996, 143 p. (DREF 158.1/B425p)

ESPRIT SPORTIF CANADA. *Esprit sportif chez les jeunes : guide d'activités pour enseigner l'esprit sportif*, rédigé par Deanna Binder, Gloucester (Ont.), 1995. (DREF 796.07 B612e)

DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES DU QUÉBEC. *Développement personnel et social, volet IV : Perspectives d'emploi et marché du travail : cahier de matériel d'apprentissage individualisé; cours : planification de son projet de formation*, Montréal, Ministère de l'éducation, 1993, 253 p. (DREF 370.113/Q3d)

DOUCETTE, Betty Wiseman, et Shelagh MacDonald FOWLER. *PACTE 7 À 12 : un programme de développement d'habiletés socio-affectives*, Montréal, Chenelière/McGraw-Hill, 1997. (DREF M.-M. 370.115 D728p 02)

Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3^e édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3c)

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

LA GARANDERIE, Antoine des et Elisabeth TINGRY. *On peut tous toujours réussir*, Paris, Bayard, 1991, 220 p. (DREF 158.1/L173o)

LEGARE, Sylvie, et Judith TEMBLAY. *Le marketing de soi*, Montréal, Transcontinental inc., 2000, 172 p., coll. « Affaires plus et Ma carrière ». (DREF 650.13 L497m)

MARSH, Peter. *Face aux autres : mieux vivre en famille, au travail, en société*, Paris, Larousse, 1990, 247 p., coll. « Psychologie et vie quotidienne ». (DREF 302.34/F138)

RACINE, Danielle. *Savoir-être 4 : Formation personnelle et sociale, 4^e secondaire*, Montréal, Beauchemin, 1988, 152 p., coll. « Savoir-être ». (DREF 370.115/R121s/04)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

RACINE-BOULIANNE, Danielle. *Savoir-être 3 : guide d'utilisation pédagogique – corrigé – formation personnelle et sociale*, Montréal, Beauchemin, 1987, 208 p., coll. « Savoir-être ». (DREF 370.115/R212s/03/6)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

Audiovisuel :

Au cœur de la haine : un défi pour les jeunes, 2^e ex, [enregistrement vidéo], réalisé par Peter RAYMONT et autres, Montréal, CinéFête, 1999?, 1 vidéocassette de 51 min. (DREF m55034 / V8919 + G)

4. Gestion personnelle et relations humaines

Éducation physique et
Éducation à la santé
Secondaire 2



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.3 *L'élève sera apte à :*

Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) **dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes** (p. ex. activités physiques, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).

Suggestions pour l'enseignement

Communiquer dans divers contextes

- Former des groupes de quatre élèves. Demander à chaque groupe de choisir un scénario à partir d'une liste affichée (voir les suggestions ci-dessous) et de présenter un jeu de rôles illustrant diverses stratégies et techniques de communication, deux élèves de chaque groupe devant montrer de mauvaises techniques de communication et l'autre, des techniques de communication efficaces.

Scénarios suggérés

1. *Le directeur de ton école t'invite à participer à un comité pour agir comme porte-parole des élèves. Tu as toujours voulu faire partie d'un comité mais tu crains de manquer de temps à cause de ton nouvel emploi et de la charge de travail scolaire.*
2. *Dans ton cours d'anglais, on a demandé à ton groupe de préparer un plan pour réduire les déchets à l'école. Il y a certains élèves de ton groupe qui ne voient pas l'importance de réduire la quantité de déchets.*
3. *Tu en as vraiment assez de voir tes amis abuser de l'alcool et tu voudrais qu'ils fassent autre chose. Tu as l'impression d'être dans une souricière.*
4. *Tu ne connais personne dans ton nouveau groupe et tu dois te présenter aux autres et leur parler.*

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2a

Suggestions pour l'évaluation

Communiquer dans divers contextes

Évaluation par les pairs : Liste de vérification

- Demander aux élèves d'établir, avec l'aide de l'enseignant, des critères pour répertorier les techniques et stratégies de communication qui sont efficaces pour mieux s'entendre avec les autres. Proposer à chaque paire d'élèves (dans chaque groupe de quatre) d'indiquer si l'autre paire d'élèves présente des techniques/stratégies de communication efficaces ou inefficaces.

Remarques pour l'enseignant

Conseil

Pour les activités suggérées, voir le module 9 : Communication, dans le document *Guide de formation au leadership étudiant, secondaire*.

Révision

Réviser les techniques et stratégies de communication des cours précédents.



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)

Imprimés/publications :

Guide de formation au leadership étudiant, secondaire, 3^e édition, Ottawa, Association canadienne de loisirs intramuros, 1999. (DREF EN TRAITEMENT)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

Audiovisuel :

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

Organisations/sites Web :

ASSOCIATION CANADIENNE POUR LA SANTÉ, L'ÉDUCATION PHYSIQUE, LE LOISIR ET LA DANSE.
Programme pour la formation du leadership étudiant, [en ligne],
<http://www.cahperd.ca/fra/intra_muros/ressources.cfm>



Résultat d'apprentissage spécifique

H.4.S2.A.5 L'élève sera apte à :

Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) **et avoir recours à des habiletés de communication** (p. ex. écouter, reconforter, demander de l'aide) **pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante** (p. ex. rupture familiale, violence).

Suggestions pour l'enseignement

Prendre du temps pour soi

- Demander aux élèves de participer à divers exercices permettant d'avoir du temps pour soi pour apprendre comment fonctionnent les stratégies de gestion du stress, par exemple :
 - prendre de grandes inspirations
 - se détendre
 - visualisation/imagerie mentale dirigée
 - yoga
 - méditation
 - se dire en soi-même des paroles apaisantes

Demander de l'aide

- Former de petits groupes d'élèves et demander à chaque groupe de choisir un scénario dans la liste affichée. (Voir les suggestions ci-dessous. S'assurer que les quatre scénarios ont été choisis.) Dans la présentation de leur scénario, demander aux élèves :
 - d'indiquer qui pourrait fournir de l'aide dans cette situation;
 - de montrer comment ils pourraient aider ou encourager la personne qui vit un stress négatif.
- Proposer à la classe de préparer une liste des stratégies de gestion du stress et de communication qui ont été illustrées dans la démonstration. Afficher cette liste pour que tous puissent la voir.

Scénarios suggérés

1. *Une jeune fille est anxieuse à cause du divorce de ses parents. Elle commence à manquer des cours et se tourne vers la drogue pour oublier la situation.*
2. *L'un des meilleurs élèves de la classe commence à se sentir déprimé parce qu'il va couler son cours de chimie. Il se lève de plus en plus tard et manque souvent ses cours.*
3. *Un jeune couple craint d'avoir contracté une ITS (infection transmissible sexuellement). Les deux partenaires se disputent de plus en plus mais ne font rien pour vérifier s'ils sont vraiment infectés.*
4. *Un(e) élève se sent menacé(e) parce qu'il/elle a été accusé(e) d'avoir frappé un autre élève.*

Liens curriculaires :

ÉP-ÉS : C.4.S1.B.2a, C.4.S2.C.3, C.4.S2.C.4a, H.4.S2.A.3

FL1 : RAG 2

FL2 : RAG 1



Suggestions pour l'évaluation

Prendre du temps pour soi

Auto évaluation : Notes anecdotiques

- Demander aux élèves de raconter dans leur journal une situation stressante qu'ils ont vécue et d'indiquer leurs réflexions sur les stratégies qu'ils ont utilisées pour réduire le stress.

Obtenir de l'aide

Évaluation par les pairs : Inventaire

- Former des groupes de deux élèves. Leur demander d'expliquer mutuellement ce qui, selon eux, a été la meilleure stratégie de gestion du stress employée dans le jeu de rôles des scénarios et pourquoi cette stratégie a été efficace.

Remarques pour l'enseignant

Révision

Réviser les stratégies de gestion du stress et les aptitudes de communication qui permettent de se changer les idées ou de s'évader dans des situations de stress et/ou de les éviter.

Il y a différents types de stress, notamment des stress d'ordre physique, mental-émotif, social et environnemental.

RESSOURCES SUGGÉRÉES



Imprimés/publications :

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

CASHMAN, Donna M. *Le crime et la violence chez les adolescents*, Halifax, Ministère de l'Éducation de la Nouvelle-Écosse, 1992, 28 p. (DREF 364.4 C338c) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

DOYLE, Anna-Beth, et autres, *L'enfant et le stress familial*, Montréal, Presses de l'Université de Montréal, Éditions de l'Université Concordia, 1988, 150 p. (DREF 155.41/E56)

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, 1998, 302 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397 02) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

LAVOIE, Michel. *La colombe blanche*, Saint-Boniface (Man.), Éditions des Plaines, 1999, 107 p. (DREF C848.914 L4147c) (C.4.S2.C.2, H.4.S1.A.3, H.4.S2.A.5)

Le Canada et la violence à la télévision : collaboration et consensus – Mesures prises par la CRTC à l'égard de la violence à la télévision, Ottawa, Conseil de la radiodiffusion et des télécommunications canadiennes, 1994, brochure. (DREF CV)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Imprimés/publications :

SALETTI, Daniel. *La médiation, un instrument précieux*, Montréal, Centre Mariebourg, 1995, 52 p., coll. « Vers le pacifique... ». (DREF 303.69 C397m) (C.4.S1.B.1a, C.4.S1.B.2a, C.4.S2.B.2b, C.4.S1.B.3a, C.4.S1.B.3b, C.4.S1.B.3C)

SANDERS, Pete, et Steve MYERS. *La violence*, Bonneuil-les-Eaux [France], Gamma, Montréal, École active, 1998, 32 p coll. « Mieux comprendre ». (DREF 303.6 S215v)

WILLIAMS, Kate, *Dépression et suicide chez les jeunes : guide pour les parents*, Montréal, Sciences et culture, 1996, 258 p. (DREF 362.280835/W724d)

YOUNGS, Bettie B, et Yolande DUSSAULT. *Le stress chez l'enfant : [comment le reconnaître, le prévenir et le surmonter]*, Montréal, La Presse, 1988, 207 p. (DREF 155.4/Y81s)

Audiovisuel :

02 - 17 ans...la vie derrière soi? Prévention du suicide chez l'adolescent, [enregistrement vidéo], réalisé par Richard MARTIN et Pierre TREMBLAY en collaboration avec Centre hospitalier Maisonneuve-Rosemont – Département de Santé communautaire et Hôpital Rivière-des-Prairies - Centre de communication en santé mentale, Montréal, Inter-Tel Image, 1986, 1 vidéocassette de 29 min, (DREF BSNP / V8007 + G)

Clip et vous, [enregistrement vidéo], réalisé par Greg POLKA en collaboration avec Regroupement des départements de santé communautaire du Montréal métropolitain, Montréal, 1985, 1 vidéocassette de 30 min. (DREF BZIR / V7698)

L'invention du stress, [enregistrement vidéo], réalisé par Office National du Film Canada, Montréal, 1990, coll. « Objectif science ». (DREF en Traitement)

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

La Dépression chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Monique FOURNIER et Jean-Pierre MAHER en collaboration avec Sogestalt 2001 et Télé-Québec, Montréal, 1998, 1 vidéocassette de 53 min. (DREF 56483)

La Santé dans la tête, [enregistrement vidéo], réalisé par Gilles SAINTE-MARIE et associés, Montréal, 1985, coll. « La Santé, c'est payant », 1 vidéocassette de 28 min. (DREF BMLR / V6341)

La violence chez les jeunes : l'estime de soi, comme outil de prévention, [enregistrement vidéo], Montréal, Hôpital Sainte-Justine, Service audio-visuel, 1992, 2 vidéocassettes de 140 min. (DREF KBDP / V4576) (C.4.S1.B4, C.4.S2.C2, C.3.S1.B.5a, C.3.S1.B.6a, C.3.S1.B.5b, C.5.S1.D2, C.5.S2.D2)

La violence, c'est pas pour moi, [enregistrement vidéo], réalisé par le C.L.S.C. Saint-Hubert, Montréal, Groupe Vidéotron, 1986, 1 vidéocassette de 16 min. (DREF BTWZ / V8119 + G)



RESSOURCES SUGGÉRÉES (suite)



Audiovisuel :

Le Stress chez les jeunes, [enregistrement vidéo], réalisé par Syd CAPPE et Nicolas STILIADIS, Canada : SC Communications, 1983, 1 vidéocassette de 24 min. (DREF BMMZ / V6353)

Télé-tuerie, [enregistrement vidéo], réalisé par l'Office national du film du Canada, Montréal, 1995, 1 vidéocassette de 4 min. (DREF KBAV / V4516)





Résultats d'apprentissage spécifiques



Connaissances

- C.4.S2.A.1
Estimer ses attributs personnels et ses talents dans divers domaines (p. ex. matières scolaires, sports, musique, arts, relations interpersonnelles, qualités personnelles) **et évaluer dans quelle mesure ces aspects de sa personnalité contribuent à atteindre ses buts** (p. ex. personnels, éducatifs, sociaux, professionnels).
- C.4.S2.A.2b
Évaluer les incidences que peuvent avoir divers facteurs internes et externes (p. ex. disponibilité de certains emplois par rapport aux compétences nécessaires pour les occuper, exigences pour faire partie d'une équipe, difficulté d'une matière scolaire, condition physique actuelle) **sur la réalisation des objectifs que se fixe une personne sur le plan professionnel et personnel** (p. ex. améliorer ses notes scolaires, améliorer sa condition physique, trouver un emploi).
- C.4.S2.A.3
Décrire, à la suite d'une analyse, l'effet des facteurs (c.-à-d. valeurs, croyances, pairs, médias, finances, milieu) **qui influent sur les décisions prises individuellement ou collectivement dans le domaine de la santé.**
- C.4.S2.B.1a
Illustrer le rôle des jeux, des sports et des arts dans l'apprentissage social et le maintien de la diversité culturelle (p. ex. comprendre ses semblables issus de la même culture ou de cultures différentes, rayonnement des Jeux olympiques).
- C.4.S2.B.1b
Expliquer comment les jeux, les sports et les autres domaines de l'activité physique ont incité les gens à apprécier différentes cultures, au cours de l'histoire et jusqu'à aujourd'hui.
- C.4.S2.B.2a
Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) **sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.**
- C.4.S2.B.2b
Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer (p. ex. parent, partenaire, conjoint) **et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes** (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) **et de nouer des relations harmonieuses.**
- C.4.S2.C.1a
Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) **et favoriser un équilibre émotif sain et le bien-être.**
- C.4.S2.C.1b
Montrer qu'il comprend comment aider ceux qui viennent de perdre un ami ou un membre de leur famille (p. ex. en manifestant de l'empathie, en étant disponible, en offrant son réconfort, en adhérant à un organisme d'aide).

Connaissances (suite)

- C.4.S2.C.2
Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échecs, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).
- C.4.S2.C.3
Décrire les effets physiologiques et psychologiques du stress et faire le lien avec la santé et le bien-être (c.-à-d. syndrome général d'adaptation, prévention des maladies).
- C.4.S2.C.4a
Décrire des stratégies de gestion du stress (p. ex. respirer profondément, avoir recours à des exercices de relaxation, pratiquer l'imagerie mentale dirigée, faire de l'exercice) **et des mécanismes de défense** (p. ex. refus, compensation, rationalisation, rêves éveillés, régression) **qui peuvent être sains ou malsains.**

Habilités

- H.4.S2.A.1
Appliquer des stratégies d'établissement d'objectifs en concevant des plans personnels à long terme visant le développement de saines habitudes de vie (p. ex. programme d'entraînement, programme de conditionnement physique, régime alimentaire).
- H.4.S2.A.2
Concevoir, mettre en œuvre, évaluer et ajuster un plan d'action en vue de prendre une décision personnelle ou collective qui soit compatible avec ses valeurs et ses croyances.
- H.4.S2.A.3
Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) **dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes** (p. ex. activités physiques, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).
- H.4.S2.A.5
Appliquer des stratégies de gestion du stress (p. ex. imagerie mentale dirigée, méthodes de relaxation, habitudes de repos, concentration sur l'essentiel) **et avoir recours à des habiletés de communication** (p. ex. écouter, réconforter, demander de l'aide) **pour réduire le stress vécu par lui-même ou par d'autres, dans des situations typiques de nature stressante** (p. ex. rupture familiale, violence).

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.

