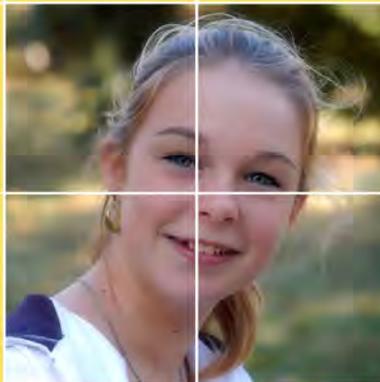


La formation personnelle et sociale

*Programme d'études
8^e année*



Programme d'études

8^e année

La formation personnelle et sociale



Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance
2010

Avant-propos

Ce programme d'études s'adresse aux enseignants du cours de Formation personnelle et sociale (FPS) de la 8^e année. Il fournit l'information de base dont les enseignants auront besoin pour la mise en oeuvre du programme d'études et offre des suggestions pour les aider à concevoir des expériences d'apprentissage ainsi que des stratégies pour évaluer le rendement scolaire.

Remerciements

Le ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance désire remercier la conseillère pédagogique, Veronica d'Entremont, et les membres du Comité de révision.

Également, le ministère désire remercier Lori MacPherson et son comité pour le travail effectué dans le développement du document en anglais.

Table des matières

1 Introduction

Avant-propos	
Remerciement	

2 Cadre théorique

Les orientations de l'éducation publique

Philosophie et buts de l'éducation	3
Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires	5
Énoncé de principe relatif au français parlé et écrit	7
Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et de communication	8
Énoncé de principe relatif aux élèves ayant des besoins particuliers	8

L'orientation et les composantes pédagogiques du programme de FPS

L'objectif du programme d'études de FPS	12
Apprendre à faire de bons choix	12
Les résultats d'apprentissage	13
Les résultats d'apprentissage généraux (R.A.G.)	14
Le choix en matière de bien-être	14
Le choix en matière de relations humaines	14
Le choix en matière d'apprentissage pour la vie	15
Les résultats d'apprentissage spécifiques (R.A.S.)	15
Comment utiliser le plan du programme en quatre colonnes	16
Contextes d'apprentissage et d'enseignement	17
Sujets délicats	17
Santé sexuelle	17
Conseils pédagogiques	17
Pratiques pédagogiques préconisées pour enseigner la sexualité	18
L'appréciation et l'évaluation des apprentissages	19
Le temps d'enseignement	20
Les ressources pédagogiques	20
Modèle de portfolio vie-travail de l'élève	21
Vue d'ensemble des résultats du programme d'études	21

3 Programme d'études

Le choix en matière de bien-être	25
Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î.-P.-É.	25
Le choix en matière de relations humaines	63
Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î.-P.-É.	63
Le choix en matière d'apprentissage pour la vie	81
Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î.-P.-É.	81

4 Annexe

Les orientations de l'éducation publique

Philosophie et buts de l'éducation

L'objectif fondamental du système d'éducation publique de l'Île-du-Prince-Édouard est de voir au développement des élèves afin que chacun d'entre eux puisse occuper une place de choix dans la société.

Les buts de l'éducation publique veulent permettre à l'élève :

- de développer une soif pour l'apprentissage, une curiosité intellectuelle et une volonté d'apprendre tout au long de sa vie;
- de développer l'habileté à penser de façon critique, à utiliser ses connaissances et à prendre des décisions informées;
- d'acquérir les connaissances et les habiletés de base nécessaires à la compréhension et à l'expression d'idées par l'entremise de mots, de nombres et d'autres symboles;
- de comprendre le monde naturel et l'application des sciences et de la technologie dans la société;
- d'acquérir des connaissances sur le passé et de savoir s'orienter vers l'avenir;
- d'apprendre à apprécier son patrimoine et à respecter la culture et les traditions d'autrui;
- de cultiver un sens d'appréciation personnelle;
- d'apprendre à respecter les valeurs communautaires, de cultiver un sens des valeurs personnelles et d'être responsable de ses actions;
- de développer une fierté et un respect pour sa communauté, sa province et son pays;
- de cultiver un sens de responsabilité envers l'environnement;
- de cultiver la créativité, y compris les habiletés et des attitudes se rapportant au lieu de travail;
- de maintenir une bonne santé mentale et physique et d'apprendre à utiliser son temps libre de façon efficace;
- d'acquérir une connaissance de la deuxième langue officielle et une compréhension de l'aspect bilingue du pays;
- de comprendre les questions d'égalité des sexes et la nécessité d'assurer des chances égales pour tous;
- de comprendre les droits fondamentaux de la personne et d'apprécier le mérite des particuliers.

Bien que ces buts semblent énormes pour le système d'éducation publique, il est important de se rappeler que la responsabilité d'y faire face est partagée. Le système d'éducation publique pourra, avec l'appui et la participation active de la famille et d'autres éléments de la communauté, s'acquitter de son mandat.

¹ Ministère de l'éducation et ressources humaines. *Une philosophie d'éducation publique pour les écoles de l'Île-du-Prince-Édouard*, novembre 1989, p. 1-4

Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires

L'élaboration de certains programmes communs pour les provinces atlantiques a débuté en 1995. C'est alors que des résultats d'apprentissage transdisciplinaires ont été établis pour tous les élèves du Canada atlantique. Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires sont des énoncés décrivant les connaissances, les habiletés et les attitudes qu'on attend de la part de tous les élèves qui obtiennent leur diplôme de fin d'études secondaires. L'atteinte de ces résultats d'apprentissage les préparera à continuer à apprendre tout au long de leur vie. Les attentes y sont décrites non en fonction de matières individuelles mais plutôt en termes de connaissances, d'habiletés et d'attitudes acquises au cours du programme. Les résultats d'apprentissage transdisciplinaires suivants forment le profil de formation des finissants au Canada atlantique :

Expression artistique

Les finissants seront en mesure de porter un jugement critique sur diverses formes d'art et de s'exprimer par les arts.

Ils pourront, par exemple,

- utiliser diverses formes d'art pour formuler et exprimer leurs idées, leurs perceptions et leurs sentiments;
- faire preuve de leur compréhension de la contribution des arts à la vie quotidienne, à l'identité et à la diversité culturelles ainsi qu'à l'économie;
- faire preuve de leur compréhension des idées, des perceptions et des sentiments des autres tels qu'ils sont exprimés par l'entremise de diverses formes d'art;
- faire preuve de leur compréhension de l'importance des ressources culturelles telles que le théâtre, les musées et les galeries d'art;

Civisme

Les finissants seront en mesure d'apprécier, dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale.

Ils pourront, par exemple,

- faire preuve de leur compréhension du développement durable et des incidences d'un tel développement sur l'environnement;
- faire preuve de leur compréhension des systèmes politique, social et économique du Canada dans un contexte mondial;
- expliquer l'importance de l'économie mondiale pour le renouveau économique et l'épanouissement de la société;
- faire preuve de leur compréhension des forces sociales, politiques et économiques qui ont façonné notre passé et notre présent, et planifier l'avenir en fonction de ces connaissances;
- se pencher sur des questions en matière de droits de la personne et reconnaître diverses formes de discrimination;
- déterminer les principes véhiculés et les mesures entreprises par les sociétés équitables, pluralistes et démocratiques;

- faire preuve de leur compréhension de leur identité et de leur héritage culturels et de ceux des autres ainsi que de l'apport du multiculturalisme dans la société.

Communication

Les finissants seront capables de comprendre, de parler, de lire et d'écrire une langue (ou plus d'une), d'utiliser des concepts et des symboles mathématiques et scientifiques afin de penser logiquement, d'apprendre et de communiquer efficacement.

Ils pourront, par exemple,

- explorer leurs idées, leurs apprentissages, leurs perceptions et leurs sentiments, y réfléchir et les exprimer;
- faire preuve de leur compréhension des faits et des relations exprimés sous forme de mots, de nombres, de symboles, de graphiques et de diagrammes;
- présenter, à une diversité d'auditeurs, de l'information et des directives claires, logiques, concises et précises;
- faire preuve d'une connaissance de la langue seconde;
- accéder à de l'information, la traiter, l'évaluer et la partager;
- interpréter et évaluer des données et les exprimer dans un langage courant;
- réfléchir de façon critique sur les idées présentées par l'entremise d'une diversité de médias et les interpréter.

Technologie

Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, de faire preuve d'une compréhension des applications technologiques et d'appliquer les technologies appropriées à la solution de problèmes.

Ils pourront, par exemple,

- trouver, évaluer, adapter, créer et partager de l'information, et ce, en faisant appel à une diversité de ressources et de moyens technologiques;
- faire preuve de leur compréhension des technologies existantes et en évolution et les utiliser;
- faire preuve de leur compréhension des incidences de la technologie sur la société;
- faire preuve de leur compréhension des questions d'ordre moral qui se posent relativement à l'utilisation des outils technologiques dans un contexte local et mondial.

Développement personnel

Les finissants seront en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine.

Ils pourront, par exemple,

- montrer qu'ils sont prêts à intégrer le monde du travail ou à poursuivre leur apprentissage;
- prendre des décisions judicieuses et en accepter la responsabilité;
- travailler et étudier de façon déterminée, à la fois individuellement et en groupe;
- faire preuve de leur compréhension du rapport qui existe entre la santé et le mode de vie;
- établir des distinctions entre de nombreux choix de carrière;
- faire preuve d'une capacité d'adaptation et d'une habileté en communications interpersonnelles et posséder des qualités de gestionnaire;
- faire preuve de curiosité intellectuelle et d'esprit d'initiative;
- réfléchir de façon critique sur des questions d'ordre moral.

Résolution de problèmes

Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la solution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés au langage, aux mathématiques et aux sciences.

Ils pourront, par exemple,

- recueillir, traiter et interpréter de l'information de façon critique afin de prendre des décisions éclairées;
- utiliser une diversité de stratégies et d'optiques en faisant preuve de souplesse et de créativité afin de résoudre des problèmes;
- proposer des idées et questionner leurs propres postulats et ceux des autres;
- résoudre des problèmes de façon individuelle et collective;
- cerner, décrire, formuler et reformuler des problèmes;
- formuler et vérifier des hypothèses;
- questionner, observer des relations, faire des inférences et tirer des conclusions;
- constater, décrire et interpréter différents points de vue et faire la distinction entre un fait et une opinion.

**Énoncé de principes
relatif au français parlé
et écrit**

Les finissantes et finissants seront conscients de l'importance et de la particularité de la contribution des Acadiennes, des Acadiens et des francophones à la société canadienne. Ils reconnaîtront leur langue et leur culture comme base de leur identité et de leur appartenance à une société dynamique, productive et démocratique dans le respect des valeurs culturelles des autres.

Les finissantes et les finissants seront capables, par exemple:

- de s'exprimer couramment à l'oral et à l'écrit dans un français correct en plus de manifester le goût de la lecture et de la communication en français;
- d'accéder à l'information en français provenant des divers médias et de la traiter;
- de faire valoir leurs droits et d'assumer leurs responsabilités en tant que francophones;
- de démontrer une compréhension de la nature bilingue de Canada et des liens d'interdépendance culturelle qui façonnent le développement de la société canadienne.

Énoncé de principe relatif à l'intégration des technologies de l'information et des communications

La technologie informatique occupe déjà une place importante dans notre société où l'utilisation de l'ordinateur est impérative. Les jeunes sont appelés à vivre dans une société dynamique qui change et évolue constamment. Compte tenu de l'évolution de la société, le système d'éducation se doit de préparer les élèves à vivre et à travailler dans un monde de plus en plus informatisé.

En milieu scolaire, l'ordinateur doit trouver sa place dans tous les programmes d'études et à tous les ordres d'enseignement. C'est un outil puissant qui donne rapidement accès à une multitude d'informations touchant tous les domaines de la connaissance. La technologie moderne en diversifie sans cesse les usages et en facilite l'accessibilité comme moyen d'apprentissage scolaire, au même titre que les livres, le tableau noir et la craie.

L'intégration de l'ordinateur dans l'enseignement doit d'une part assurer l'acquisition de connaissances et d'habiletés techniques en matière d'informatique et, d'autre part, améliorer et diversifier les moyens d'apprentissage mis à la disposition des élèves et des enseignants. Pour réaliser ce second objectif, l'élève doit être amené à utiliser fréquemment l'ordinateur comme outil de création, de production, de communication et de recherche. L'élève, seul ou en équipe, saura utiliser l'ordinateur comme moyen d'apprentissage en appliquant ses connaissances à la résolution de problèmes concrets, en réalisant divers types de projets de recherche et en effectuant des productions dans un contexte d'information ou de création.

Énoncé de principe relatif aux élèves ayant des besoins particuliers

Le présent programme d'études est inclusif et est conçu pour aider tous les apprenants à réaliser leur potentiel grâce à une grande variété d'expériences d'apprentissage. Le but du programme est de donner à tous les élèves l'accès aux mêmes possibilités d'apprentissage.

De nombreux facteurs influent sur le développement personnel et social des élèves. Quand ils conçoivent des expériences d'apprentissage pour leurs élèves, les enseignants doivent tenir compte des besoins d'apprentissage, des expériences, des intérêts et des valeurs de tous leurs élèves.

La différenciation

Une stratégie particulièrement utile à l'enseignant est la différenciation. Il s'agit d'une stratégie qui reconnaît que tous les élèves sont capables d'apprendre, mais qu'ils ne le font pas tous nécessairement au même rythme ni de la même manière. Les enseignants doivent continuellement chercher de nouvelles stratégies et se constituer leur propre répertoire de stratégies, de techniques et de matériel qui facilitera l'apprentissage des élèves dans la majorité des situations. La différenciation de l'enseignement ne constitue pas une stratégie d'enseignement spécialisé mais plutôt une stratégie qui prône l'équilibre, qui reconnaît les différences entre les élèves et qui agit sur ces différences.

Pour reconnaître et valoriser la diversité chez les élèves, les enseignants doivent envisager des façons :

- d'établir un climat et de proposer des expériences d'apprentissage affirmant la dignité et la valeur de tous les apprenants de la classe;
- de donner l'exemple par des attitudes, des actions et un langage inclusifs qui appuient tous les apprenants;
- d'adapter l'organisation de la classe, les stratégies d'enseignement, les stratégies d'évaluation, le temps et les ressources d'apprentissage aux besoins des apprenants et de mettre à profit leurs points forts;
- de donner aux apprenants des occasions de travailler dans divers contextes d'apprentissage, y compris les regroupements de personnes aux aptitudes variées;
- de relever la diversité des styles d'apprentissage des élèves et d'y réagir;
- de mettre à profit les niveaux individuels de connaissances, de compétences et d'aptitudes des élèves;
- de concevoir des tâches d'apprentissage et d'évaluation qui misent sur les forces des apprenants;
- de veiller à ce que les apprenants utilisent leurs forces comme moyen de s'attaquer à leurs difficultés;
- d'utiliser les forces et les aptitudes des élèves pour stimuler et soutenir leur apprentissage;
- d'offrir des pistes d'apprentissage variées
- de souligner la réussite des tâches d'apprentissage que les apprenants estimaient trop difficiles pour eux.

La diversité culturelle et sociale

La diversité culturelle et sociale est une ressource qui vise à enrichir et à agrandir l'expérience d'apprentissage de tous les élèves. Non seulement ont-ils cette ressource à leur disposition, les élèves la portent aussi en eux, la rendant ainsi exploitable dans la salle de classe. Au sein d'une communauté d'apprenants, les élèves ainsi sensibilisés à la diversité culturelle et sociale peuvent comprendre et exprimer des points de vue et des expériences variés, teintés de leurs traditions, leurs valeurs, leurs croyances et leur bagage culturel.

Ils apprennent ainsi que plusieurs points de vue sont possibles et développent un plus grand respect pour la différence. Ils sont ainsi encouragés à accepter d'autres façons de voir le monde.

Les élèves ayant des besoins particuliers

Les résultats du programme énoncés dans le présent guide sont jugés importants pour tous les apprenants et servent de cadre à un éventail d'expériences d'apprentissage pour tous les élèves, y compris ceux qui ont besoin de plans éducatifs individuels.

Pour obtenir les résultats voulus, certains élèves peuvent avoir besoin de matériel spécialisé, par exemple, des machines braille, des instruments grossissants, des traitements de texte avec vérification orthographique et autres programmes d'ordinateur, des périphériques comme des synthétiseurs vocaux et des imprimés en gros caractères. On peut compter dans les résultats relatifs à l'oral et à l'écoute toutes les formes de communication verbale et non verbale, notamment, le langage gestuel et les communicateurs.

Les enseignants doivent adapter les contextes d'apprentissage de manière à offrir du soutien et des défis à tous les élèves et utiliser avec souplesse le continuum des énoncés des résultats attendus dans le cadre du programme de manière à planifier des expériences d'apprentissage convenant aux besoins d'apprentissage des élèves. Si des résultats particuliers sont impossibles à atteindre ou ne conviennent pas à certains élèves, les enseignants peuvent fonder l'établissement des objectifs d'apprentissage de ces élèves sur les énoncés de résultats du programme général, sur les résultats à atteindre à des étapes clés du programme et sur des résultats particuliers du programme pour les niveaux antérieurs et postérieurs, en guise de point de référence.

L'utilisation d'expériences d'apprentissage et de stratégies d'enseignement et d'apprentissage variées, ainsi que l'accès à des ressources diversifiées pertinentes au contenu et au contexte, contribuent à rejoindre les différents styles d'apprenants d'une classe et favorisent l'apprentissage et le succès. L'utilisation de pratiques d'évaluation diversifiées offre également aux élèves des moyens multiples et variés de démontrer leurs accomplissements et de réussir.

Certains élèves seront en mesure d'atteindre les résultats d'apprentissage visés par la province si l'on y apporte des changements aux stratégies d'enseignement, à l'organisation de la salle de classe et aux techniques d'appréciation de rendement. Par contre, si ces changements ne suffisent pas à permettre à un élève donné d'atteindre les résultats d'apprentissage visés, alors un plan éducatif individualisé (P.E.I.) peut être élaboré.

Les élèves qui ont des besoins spéciaux bénéficient de la diversité des groupements d'élèves permettant le maximum d'interactions entre l'enseignant et les élèves, et entre les élèves. Voici divers groupements possibles :

- enseignement à la classe complète;
- enseignement à de petits groupes;
- apprentissage en petits groupes;
- groupes d'apprentissage coopératif;
- enseignement individuel;
- travail indépendant;
- apprentissage avec partenaire;
- enseignement par un pair;
- travail à l'ordinateur supervisé par l'enseignant.

Tenir compte des élèves doués ou talentueux

Les enseignants devraient adapter leur enseignement pour stimuler l'apprentissage des élèves doués et utiliser la progression d'énoncés de résultats du programme pour planifier des expériences significatives. Par exemple, les élèves qui ont déjà obtenu les résultats du programme s'appliquant à leur niveau particulier peuvent travailler à l'obtention de résultats relevant du niveau suivant.

Dans la conception des tâches d'apprentissage destinées aux apprenants avancés, les enseignants devraient envisager des moyens permettant aux élèves d'améliorer leurs connaissances, leur processus mental, leurs stratégies d'apprentissage, leur conscience d'eux-mêmes et leurs intuitions. Ces apprenants ont aussi besoin de maintes occasions d'utiliser le cadre des résultats du programme général pour concevoir eux-mêmes des expériences d'apprentissage qu'ils pourront accomplir individuellement ou avec des partenaires.

Bon nombre des suggestions visant l'enseignement et l'apprentissage offrent des contextes permettant l'accélération et l'enrichissement, par exemple, l'accent sur l'expérience, l'enquête et les perspectives critiques. La souplesse du programme en ce qui concerne le choix des textes permet aussi d'offrir des défis et de rehausser l'apprentissage pour les élèves ayant des aptitudes linguistiques spéciales.

Les élèves doués ont besoin d'occasions de travailler dans le cadre de types de regroupements divers, notamment, des groupes d'apprentissage réunissant des degrés d'aptitude différents ou semblables, des groupes réunissant des intérêts différents ou semblables et des groupes de partenaires.

L'orientation et les composantes pédagogiques du programme de formation personnelle et sociale

L'objectif du programme d'études de FPS

La formation personnelle et sociale concerne l'apprentissage des habitudes, des comportements, des interactions et des décisions se rapportant à la vie quotidienne en santé et à la planification du futur. La maison, l'école et la communauté jouent un rôle important, car elles contribuent au développement personnel des élèves en santé, en leur fournissant la possibilité d'examiner l'information et d'acquérir, de pratiquer et de démontrer des stratégies permettant de relever les défis de la vie et de la façon de vivre.

L'objectif du programme d'études sur le développement personnel et social est de rendre les élèves capables de poser des choix bien éclairés, sains, et de développer des comportements qui contribuent à leur bien-être et à celui des autres.

Apprendre à faire de bons choix

- Les choix sont fondés sur les attitudes, les croyances et les valeurs. La famille est le principal éducateur dans le développement des attitudes et des valeurs de l'élève. L'école et la communauté jouent un rôle crucial et de soutien dans ce qui vient s'ajouter à ces attitudes et valeurs.
- Afin de poser des choix responsables et sains, les élèves doivent savoir comment chercher des renseignements appropriés et précis. Ils tirent les enseignements des choses reliées à la santé à partir de plusieurs sources, notamment la maison, l'école, les pairs, la communauté et les médias. Ce programme aide les élèves à identifier les sources d'information valables et à devenir des consommateurs avertis d'informations reliées à la santé.
- Les élèves développent des compétences dans la prise de décision qui appuient les pratiques d'hygiène de vie informées, ils deviennent responsables de leur santé, apprennent à prévenir et à réduire les risques, et ils peuvent prendre soin d'eux-mêmes et des autres.
- Les élèves concentrent leurs efforts sur la sécurité et la prévention des blessures, et ils élaborent des stratégies permettant d'évaluer les risques, de réduire les préjudices potentiels et d'identifier les systèmes de soutien applicables à eux-mêmes et aux autres. Les élèves apprennent à connaître les produits, les substances et les comportements qui peuvent nuire à leur santé. Ils acquièrent également des stratégies utilisables dans les situations risquées.
- On encourage les élèves à promouvoir et à conserver la santé comme une ressource valorisée et valable, et à examiner les questions et les facteurs de santé qui font la promotion de la bonne santé ou la limitent. Ils acquièrent une compréhension de leurs comportements individuels ainsi que des facteurs sociaux

- et environnementaux qui ont tous des effets sur leur santé.
- Dans un environnement d'acceptation, de compréhension, de respect et de bienveillance, les élèves peuvent apprendre à reconnaître et à exprimer leurs sentiments personnels et leurs émotions, ainsi qu'à apprécier leurs forces et leurs talents, et ceux des autres. Les élèves ont la possibilité d'accepter et d'apprécier la diversité et le caractère unique, tant d'eux-mêmes que des autres, dans notre société planétaire. On met l'accent sur les interactions saines et sécuritaires, et sur les relations bienveillantes. On développe les aptitudes à l'amitié, puis on les étend au travail en groupe.
 - Les élèves créent et étendent des réseaux sécuritaires et favorables, pour eux et pour les autres, qui feront le lien entre la maison, l'école et la communauté.
 - Les élèves acquerront l'aptitude à fixer des objectifs et commenceront à mettre en pratique leur capacité à influencer ou à maîtriser plusieurs résultats.
 - Les élèves acquièrent des bases solides en matière de connaissances, aptitudes et attitudes de base pour l'employabilité. Les carrières réussies sont fondées sur une base de connaissance de soi, d'estime de soi, d'interactions saines, d'apprentissage permanent et de développement professionnel. Un aspect fondamental de l'éducation applicable à une carrière est de faire passer les élèves d'apprentis dépendants à citoyens indépendants, interdépendants, qui apportent leur contribution.
 - Les élèves acquièrent de l'assurance et un sens de l'engagement envers leur famille, leur école et leur communauté grâce aux possibilités d'interactions entre pairs, au bénévolat et à l'engagement significatif dans les activités.
 - Les élèves développent des compétences pratiques directement reliées à l'éducation complémentaire, la recherche d'emploi, l'exploration de l'avancement professionnel.

Les résultats d'apprentissage

L'orientation de l'enseignement de la formation personnelle et sociale se cristallise autour de la notion de **résultats d'apprentissage**. Un résultat d'apprentissage décrit clairement le comportement en précisant les habiletés, les connaissances mesurables et les attitudes observables acquises par un élève au terme d'une situation d'apprentissage. Un résultat d'apprentissage n'est ni un objectif ni une stratégie. Il aborde l'enseignement d'un point de vue différent : l'objectif précisait ce que l'enseignant doit faire; le résultat, de son côté, décrit ce que l'élève doit avoir appris au terme d'une année.

Il existe deux niveaux de résultats d'apprentissage au sein du programme de FPS:

- Les résultats d'apprentissage généraux (R.A.G.)
- Les résultats d'apprentissage spécifiques (R.A.S.)

Les résultats d'apprentissage généraux (R.A.G.)

Trois résultats généraux servent de fondement au programme d'études de FPS. Les résultats d'apprentissage généraux du programme d'études sont interdépendants. Chacun doit se réaliser grâce à une variété d'expériences. L'accent porte sur le bien-être général. Les élèves apprennent à améliorer les attitudes et les comportements qui reflètent des choix sains et réduisent les effets dommageables possibles. Ils développent la responsabilité personnelle en matière de santé et ils démontrent la compassion pour les autres.

Le choix en matière de bien-être

Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Au cours de leurs années scolaires, les élèves étudient la vie active, les habitudes de santé positives, la croissance et le changement, l'image corporelle, la nutrition, la sensibilisation à la toxicomanie, la sensibilisation à la violence, selon ce qui convient à leur développement. Chaque année scolaire met en évidence différents aspects de ces questions de santé importantes.

L'étude de la sécurité pour soi et pour les autres à la maison, à l'école et dans la communauté commence durant les premières années scolaires et se poursuit tout au long du programme.

Le choix en matière de relations humaines

Les élèves acquerront des habiletés en relations humaines axées sur la responsabilité, le respect et la bienveillance.

Les élèves apprennent les caractéristiques des relations saines. Ils et elles apprennent que le développement et le maintien des bonnes relations exigent des habiletés de communication, d'écoute, d'expression des besoins et des émotions et la capacité de faire une rétroaction. Ils et elles se renseignent sur les réseaux de soutien, les mentors, et ils développent de saines relations et une interdépendance positive.

Les élèves apprennent comment maintenir les relations et comment traiter avec le changement et les transitions dans une variété de rôles de la vie.

Ils et elles apprennent également à valoriser leurs forces et leurs dons, et ceux des autres, ainsi que leur individualité.

*Le choix en matière
d'apprentissage pour la vie*

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Les élèves commencent à développer des pratiques, des connaissances et des compétences reliées au développement de la carrière en première année. Ils apprennent à respecter la propriété des autres et à comprendre les concepts de la responsabilité.

L'autodétermination et la responsabilité personnelle se développent au fur et à mesure que les élèves apprennent à organiser et à gérer leurs propres ressources en termes de temps, d'énergie et de propriété personnelle.

L'élève commence par reconnaître ses forces, ses intérêts, ses attributs et ses compétences et ceux des autres: il ou elle commence alors à comprendre que les occasions et les possibilités d'apprentissage sont toujours présentes et ce, pour la vie.

Les expériences et découvertes d'apprentissage des services fournissent à l'élève l'occasion d'apprendre, de pratiquer et de raffiner ses compétences tout en apportant une contribution importante à sa famille, à son école et à sa communauté.

**Les résultats
d'apprentissage spécifiques
(R.A.S.)**

Chaque résultat d'apprentissage général du programme d'études comprend des résultats d'apprentissage spécifiques que les élèves sont censés réaliser à la fin de chaque année. Les résultats d'apprentissage spécifiques à l'intérieur de chaque année sont appropriés au développement, s'ajoutent les uns aux autres et établissent des liens avec l'apprentissage antérieur.

Ainsi, les résultats d'apprentissage spécifiques du programme d'études sont progressifs et mènent à des capacités de penser plus complexes qui tiennent compte des dimensions interdépendantes de la santé physique, émotive et sociale, mentale et cognitive, spirituelle. Les résultats d'apprentissage spécifiques intègrent le potentiel des élèves à étendre et à raffiner leur apprentissage dans les situations de la vie réelle. Selon le contexte d'apprentissage et les besoins de développement des élèves, les résultats peuvent être intégrés ou regroupés dans une année scolaire, s'il y a lieu.

Comment utiliser le plan du programme en quatre colonnes

Le programme d'études a été organisé en quatre colonnes afin de relier les expériences d'apprentissage aux résultats en:

- fournissant un éventail de stratégies d'apprentissage et d'enseignement associé à un résultat particulier ou à un groupe de résultats;
- démontrant la relation entre les résultats et les stratégies d'évaluation;
- suggérant au personnel enseignant des façons de faire des croisements à l'intérieur du programme;
- suggérant des ressources au personnel enseignant.

Première colonne : Résultats d'apprentissage spécifiques

La première colonne montre les résultats d'apprentissage spécifiques en décrivant ce que l'élève est censé connaître, est capable de faire et apprécier d'ici la fin de l'année.

Les résultats d'apprentissage spécifiques sont définis au moyen d'un système de codification : par exemple, B-8.6, R-8.3 ou V-8.7. La lettre dans l'abréviation fait référence au résultat général – Bien-être, Relations ou Apprentissage pour la vie. Le chiffre après le tiret correspond au niveau scolaire, et le chiffre final fait référence au numéro d'ordre du résultat particulier.

Sujets délicats – le symbole ♥ sert à identifier les résultats qui devraient être traités avec tact.

Deuxième colonne : Élaboration – Stratégies d'apprentissage et d'enseignement

Cette colonne offre un éventail de stratégies que le personnel enseignant et les élèves peuvent choisir. Il n'est pas nécessaire d'en choisir aucune.

Troisième colonne – Tâches pour l'enseignement et/ou l'évaluation

Cette colonne fournit des suggestions d'évaluation continue, cette dernière formant une partie intégrale de l'expérience d'apprentissage.

Quatrième colonne: Ressources et Notes

Cette colonne fournit des renseignements supplémentaires au personnel enseignant, notamment les titres de ressources documentaires de soutien, les croisements à l'intérieur du programme d'études, les ressources supplémentaires et les liens sur le Web. Les articles en annexe tels que les notes de référence pour les enseignants, les renseignements pour l'élève et les feuilles d'activité sont également indiqués dans cette colonne.

Contextes d'apprentissage et d'enseignement

Sujets délicats

Le symbole du coeur ♥ est utilisé pour identifier les résultats que l'on devrait traiter avec tact. Il est important de connaître vos élèves et d'examiner les résultats qui devraient être traités soigneusement. Examinez les possibilités de la communauté en faisant votre planification. Recherchez les semaines ou les mois désignés tels que la Semaine de la prévention de la violence verbale ou le Mois des maladies du coeur pour traiter des sujets qui complètent le programme d'études de FPS.

Santé sexuelle

Les résultats en sexualité humaine sont en caractères gras et inclus dans les choix de bien-être. Avant d'aborder l'un ou l'autre de ces résultats, vous devez fournir des renseignements sur le contenu aux parents. L'attente minimale consiste à les informer par lettre. Un formulaire d'inclusion doit être signé par le parent/tuteur et retourné à l'école. (Une lettre type se trouve à l'annexe.) Les écoles peuvent décider de tenir une rencontre d'information ou de discuter du programme à des événements tels que la « soirée de rencontre des enseignantes et enseignants ».

Conseils pédagogiques

Il est très important d'établir un climat de confiance dans la classe de FPS. Voici quelques suggestions pour vous aider.

- Inviter les membres compétents de la communauté pour approfondir l'enseignement.
- Être disposé à rechercher des renseignements pour aborder des sujets ou répondre aux questions que les élèves posent. Rester toujours dans les limites du programme d'études établi.
- Savoir où et quand envoyer les élèves chercher de l'aide.
- Établir les règles de base dès la première leçon et les faire respecter régulièrement pour créer un climat de confiance et de respect en classe.
- Renforcer les valeurs universelles, notamment l'honnêteté et le respect des droits et des sentiments d'autrui tout au long du cours.
- Présenter l'information d'une façon impartiale et sans s'ériger en juge et tâcher d'aider les élèves à acquérir les connaissances, les aptitudes et les attitudes qui leur permettront de prendre des décisions favorables à la santé.
- Parler des sujets et répondre aux questions grâce à des exposés factuels plutôt qu'à des énoncés de valeurs.
- Rappeler aux élèves que les questions fondées sur les valeurs sont personnelles de même qu'elles sont influencées par nos familles, nos amis, notre école, les médias, notre culture et notre religion et

les encourager à discuter de ce genre de questions avec leurs parents ou leurs tuteurs.

- Employer les termes et les définitions exacts (pas d'argot) en parlant de la santé en matière de sexualité.
- Employer des termes non sexistes comme « partenaire » au lieu de « petit ami ».
- Recourir à des activités « brise-glace » et à l'humour pour aider les élèves à se sentir plus à l'aise.
- Encourager les élèves à poser des questions et à employer la stratégie de la boîte aux questions.

Pratiques pédagogiques préconisées pour enseigner la sexualité

Jeu de rôles

- Donne aux élèves une occasion d'assumer les rôles d'autrui, donc de tenir compte du point de vue de l'autre.
- Permet d'explorer des solutions de façon sûre et d'acquérir des connaissances en matière de santé sexuelle.
- Tend à inciter les élèves à apprendre.
- Favorise et développe la pensée critique et créative, les attitudes, les valeurs ainsi que les aptitudes interpersonnelles et sociales.

Boîte aux questions

- L'anonymat permet aux élèves de poser des questions relatives à la sexualité sans risque de gêne.
- L'intervalle entre les leçons permet aux enseignants de préparer une réponse pour éviter d'être pris au dépourvu.
- Le fait de tirer parti des « moments propices à l'enseignement » est efficace et peut enrichir la matière étudiée en classe.

Formation en petits groupes

- Donne l'occasion de réfléchir à une idée et d'échanger d'autres idées et points de vue.
- Renforce l'assurance des élèves.
- Améliore le développement social et personnel.

Discussions en classe

- Aide à établir un bon climat dans la salle de classe.
- Amène les élèves à s'intéresser à la santé sexuelle.
- Rend l'attitude des élèves plus positive envers eux-mêmes et le milieu d'apprentissage.

Expérience multimédia

- Attire l'attention du groupe.
- Stimule les discussions.
- Illustre des concepts complexes et abstraits.

L'appréciation et l'évaluation des apprentissages

Les termes « mesure » et « évaluation » sont souvent utilisés de manière interchangeable, mais ils font référence à des processus vraiment différents.

Mesure : signifie le processus systématique de cueillette d'informations sur l'apprentissage de l'élève.

Techniques de mesure

- Observation informelle/formelle : informations recueillies pendant le déroulement de la leçon. Lorsque l'observation est utilisée formellement, l'élève sera mis au courant de ce qui est observé et des critères évalués. Informellement, il pourrait s'agir d'une vérification fréquente, mais brève d'un critère donné. Les résultats pourraient être inscrits au moyen d'une liste de vérification, d'une échelle d'évaluation ou de notes écrites. Ne pas oublier d'organiser les critères, de préparer les formulaires d'enregistrement, de s'assurer que tous les élèves soient observés durant une période de temps raisonnable.
- Performance : encourage l'apprentissage grâce à une participation active. Il pourrait s'agir d'une démonstration ou d'une présentation. La performance est le plus souvent évaluée au moyen de l'observation.
- Inscription dans le journal : offre la possibilité à l'élève d'exprimer ses pensées et ses idées d'une manière réfléchie. Il permet à l'élève d'examiner ses forces et ses faiblesses, attitudes, intérêts et nouvelles idées.
- Entrevue : favorise la compréhension et l'application de concepts. Passer un élève en entrevue permet au personnel enseignant de confirmer que l'apprentissage a dépassé la mémoire factuelle. Elle peut être brève ou longue. L'élève devrait connaître les critères d'évaluation de l'entrevue formelle. Cette technique d'évaluation ouvre des possibilités à l'élève dont les techniques de présentation sont plus fortes que les habiletés à l'écrit.
- Interrogation papier et crayon : peut être formatif ou sommaire. (Évaluation ou test écrit.)
- Présentation : exige de l'élève qu'il analyse et interprète des informations et qu'il ou qu'elle les communique ensuite. La présentation peut se faire sous forme orale, écrite, avec des images, comme un résumé de projet, par vidéo ou logiciel.
- Portfolio : permet à l'élève d'être au centre du processus. L'élève peut décider de ce qui entre dedans, comment l'utiliser, comment l'évaluer. Cela permettra un enregistrement à long terme de la croissance de l'apprentissage et des habiletés.

Évaluation est le processus d'analyse, de réflexion et de résumé des informations reliées à la mesure, et décision ou jugement rendu fondé sur les informations recueillies. La mesure fournit les données et le processus d'évaluation donne un sens aux données. Lorsque les élèves sont conscients des résultats pour lesquels ils ou elles sont responsables, et des critères par lesquels leur travail sera mesuré et évalué, ils et elles peuvent prendre des décisions éclairées sur les façons les plus efficaces de montrer leur apprentissage.

Le temps d'enseignement

La formation personnelle et sociale (FPS) est un sujet obligatoire de la 7^e à la 9^e année. L'affectation de temps basée sur la directive ministérielle N^o MD99-05 est comme suit :

Enseignement de la formation personnelle et sociale
7^e à la 9^e année
4 à 6 % (12 à 18 minutes par jour ou environ 37 à 55 h/année)

Les ressources pédagogiques

Ressources autorisées :

7^e année

- *Objectif santé 1*, texte de l'élève
- *Objectif santé 1*, Guide d'enseignement
- *Programme d'études de FPS de l'Île-du-Prince-Édouard 7^e année*

8^e année

- *Objectif santé 2*, texte de l'élève
- *Objectif santé 2*, Guide d'enseignement
- *Programme d'études de FPS de l'Île-du-Prince-Édouard 8^e année*

9^e année

- Guide pédagogique *Choix pour des relations positives entre les jeunes*
- livret *La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir*
- *Programme d'études de FPS de l'Île-du-Prince-Édouard 9^e année*

Modèle de portfolio vie-travail de l'élève

Les résultats attendus pour le portfolio vie-travail de l'élève sont intégrés à l'ensemble du programme d'études pour les élèves de la 7^e à la 9^e année. Le présent modèle a été élaboré afin de fournir à l'enseignant un portrait détaillé de la manière dont les résultats du portfolio sont mis à contribution de la 7^e à la 9^e année. Le travail sur le portfolio se poursuit au secondaire.

Niveau	Résultat <i>L'élève devrait pouvoir</i>	Ressources et attentes
7 ^e FPS	<ul style="list-style-type: none"> Recueillir des données à insérer dans un portfolio personnel de l'élève qui démontreront ses intérêts, atouts et aptitudes (V-7.5) 	<ul style="list-style-type: none"> Introduction au portfolio Commencer à recueillir des articles qui peupleront le portfolio Cerner ses aptitudes et intérêts personnels <i>Objectif santé 1</i>, Manuel de l'élève et guide d'enseignement
8 ^e FPS	<ul style="list-style-type: none"> Recueillir des données à insérer dans un portfolio personnel de l'élève qui démontreront ses intérêts, atouts et aptitudes (V-8.5) 	<ul style="list-style-type: none"> Continuer à recueillir des articles démontrant les aptitudes et réussites voulues Explorer les carrières relatives à ses aptitudes et intérêts personnels <i>Objectif santé 2</i>, Manuel de l'élève et guide d'enseignement
9 ^e FPS	<ul style="list-style-type: none"> Créer un portfolio vie-travail (V- 9.5) 	Articles de base à produire <ul style="list-style-type: none"> Page couverture Table des matières Narration biographique Description chronologique Objectifs Documentation
Secondaire et au-delà	<ul style="list-style-type: none"> Choisir certains thèmes sur lesquels concentrer son portfolio vie-travail et continuer à l'améliorer Manifester sa compréhension de la démarche visant à établir une carrière Présenter son portfolio vie-travail à un auditoire S'exercer à sélectionner des portions de son portfolio afin d'en faire la présentation (p.ex., pour l'entrée au collège, un emploi particulier, ou à d'autres fins) 	<ul style="list-style-type: none"> Choisir certains thèmes sur lesquels concentrer son portfolio vie-travail et continuer à l'améliorer Interpréter, évaluer et se servir de l'information relative aux carrières Se mettre à la recherche de débouchés de carrière Écrire des réflexions au sujet des articles contenus dans le portfolio

VUE D'ENSEMBLE DES RÉSULTATS DU PROGRAMME D'ÉTUDE

8^e année

CHOIX EN MATIÈRE DE BIEN-ÊTRE –
RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Résultats d'apprentissage spécifiques

Santé personnelle

L'élève devrait pouvoir

- examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix (B-8.1)
- analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie (B-8.2)
- élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain style ou un certain mode de vie (B-8.3)
- lire et analyser les informations sur les valeurs nutritives indiquées sur les étiquettes au sujet de la valeur alimentaire des produits pour choisir le meilleur produit de consommation (B-8.4)
- évaluer leurs choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'ils ne mangent pas à la maison (B-8.5)
- analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances (B-8.6)
- élaborer et démontrer sa compréhension des effets néfastes de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues sur la vie familiale (B-8.7)

Sécurité et responsabilité

L'élève devrait pouvoir

- identifier des situations risquant de ne pas être sécuritaires au sein de la communauté et commencer à élaborer des stratégies visant à réduire les risques (B-8.8)
- décrire les droits et les responsabilités des employeurs et des employés à l'égard de la sécurité au travail (B-8.9)
- élaborer des stratégies visant à accéder, de manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté (B-8.10)
- reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle (B-8.11)

Santé sexuelle

L'élève devrait pouvoir...

- reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre (B-8.12)
- déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation (B-8.13)
- reconnaître et accepter les différentes orientations sexuelles (B-8.14)
- identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle (B-8.15)
- décrire les symptômes, les effets, les traitements et la prévention des principales infections transmises sexuellement (B-8.16)
- identifier et décrire les principales formes de contraception (B-8.17)

CHOIX EN MATIÈRE DE RELATIONS

–**RAG:** Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Résultats d'apprentissage spécifiques**Comprendre et exprimer ses sentiments**

L'élève devrait pouvoir...

- décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants (R-8.1)
- décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention (R-8.2)
- évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress (R-8.3)
- analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle (R-8.4)

Interactions

L'élève devrait pouvoir...

- élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines (R-8.5)
- décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples (R-8.6)
- élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques (R-8.7)

Rôles et processus de groupe

L'élève devrait pouvoir...

- décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence sur les membres d'un groupe, d'une équipe. (R-8.8)
- décrire les caractéristiques efficaces d'un chef et d'un membre de groupe et démontrer ces habiletés. (R-8.9)

CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE POUR LA VIE – RAG:

Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Résultats d'apprentissage spécifiques**Stratégies d'apprentissage**

L'élève devrait pouvoir...

- déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d'aboutir à un équilibre personnel (V-8.1)
- examiner les priorités en matière d'apprentissage et mettre en oeuvre un plan d'apprentissage (V-8.2)
- identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles (V-8.3)
- commencer à établir des objectifs et des priorités en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière en fonction de ses propres champs d'intérêt, aptitudes et habiletés. (V-8.4)

Rôles de la vie et cheminement de carrière

L'élève devrait pouvoir...

- mettre à jour son portfolio personnel afin d'attester d'une vaste gamme d'intérêts, d'atouts et d'habiletés, et faire le lien entre le contenu de son portfolio et les connaissances et les habiletés nécessaires dans le cadre de divers cheminements de carrière (V-8.5)
- chercher, interpréter et évaluer des renseignements sur les carrières et les débouchés en recourant à diverses sources (V-8.6)

Bénévolat

L'élève devrait pouvoir...

- faire des recherches sur les caractéristiques d'un mentor et s'exercer à servir de mentor au sein d'un groupe (V-8.7)
- faire le lien entre ses propres connaissances et habiletés et les occasions de bénévolat et offrir ses services aux autres personnes de sa communauté. (V-8.8)

Choix en matière de bien-être



Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î-P-É

Santé personnelle

L'élève devrait pouvoir

- examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix (B-8.1)
- analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie (B-8.2)
- élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain style ou un certain mode de vie (B-8.3)
- lire et analyser les informations sur les valeurs nutritives indiquées sur les étiquettes au sujet de la valeur alimentaire des produits pour choisir le meilleur produit de consommation (B-8.4)
- évaluer leurs choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'ils ne mangent pas à la maison (B-8.5)
- analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances (B-8.6)
- élaborer et démontrer sa compréhension des effets néfastes de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues sur la vie familiale (B-8.7)

Sécurité et responsabilité

L'élève devrait pouvoir

- identifier des situations risquant de ne pas être sécuritaires au sein de la communauté et commencer à élaborer des stratégies visant à réduire les risques (B-8.8)
- décrire les droits et les responsabilités des employeurs et des employés à l'égard de la sécurité au travail (B-8.9)
- élaborer des stratégies visant à accéder, de manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté (B-8.10)
- reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle (B-8.11)

Santé sexuelle

L'élève devrait pouvoir

- reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre (B-8.12)
- déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation (B-8.13)
- reconnaître et accepter les différentes orientations sexuelles (B-8.14)
- identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle (B-8.15)
- décrire les symptômes, les effets, les traitements et la prévention des principales maladies transmises sexuellement (B-8.16)
- identifier et décrire les principales formes de contraception (B-8.17)

* On a besoin de la permission écrite des parents pour enseigner les résultats d'apprentissage en matière de santé sexuelle.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées - Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix (B-8.1) 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Cette attente concerne la relation entre les choix et les conséquences de ces choix. Certains choix entraînent des conséquences négatives comme les conséquences liées à la décision de fumer. D'autres favorisent le développement de mauvaises habitudes. Au cours de cette leçon, les élèves recevront des conseils pour se défaire d'une mauvaise habitude et en acquérir une bonne.</p> <p>Conséquence : Ce qui résulte d'une action ou d'un état.</p> <p>Habitude : Comportement répété, souvent reproduit sans s'en rendre véritablement compte.</p> <p><u>Se défaire d'une mauvaise habitude</u></p> <ul style="list-style-type: none"> Engagez-vous à vous défaire de l'habitude. Dressez une liste des raisons de vous en défaire et consultez-la souvent. Planifiez comment faire pour briser l'habitude. Fixez la journée cible et ne vous défilez pas. Faites disparaître les objets qui entretiennent l'habitude. Obtenez l'aide de personnes qui ont à cœur votre bien. Occupez-vous à faire des activités intéressantes. Évitez les situations qui entretiennent l'habitude. Si vous songez à l'habitude à briser, faites autre chose sur-le-champ. Félicitez-vous chaque fois que vous songez à reprendre l'habitude, mais résistez. Accordez-vous du temps pour rompre l'habitude. Consultez si vous pensez en avoir besoin. <p><u>Acquérir une bonne habitude</u></p> <p>Réfléchissez à divers comportements et choisissez-en un que vous aimeriez adopter comme habitude; quelque chose de simple qui améliorera votre vie et vous plaira.</p> <p>Faites-y une place dans votre journée.</p> <p>Reproduisez votre nouveau comportement au moins une fois par jour.</p> <p>Récompensez-vous.</p> <p>Exercez-vous!</p> <ul style="list-style-type: none"> En petits groupes, générez en vrac des exemples de choix sains et de choix malsains (vingtaine d'exemples pour chaque). En travaillant à deux, notez sur une feuille de papier trois exemples de choix santé et déterminez leurs bienfaits potentiels. Au dos de la feuille, notez trois exemples de choix malsains, ainsi que leurs conséquences possibles.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Énumérez cinq choix susceptibles d'avoir une incidence positive sur votre apparence, vos émotions et votre rendement. Expliquez les effets de chacun de ces choix. Énumérez cinq choix susceptibles d'avoir une incidence négative sur votre apparence, vos émotions et votre rendement. Expliquez les effets de chacun de ces choix. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Trouvez un article, un dépliant ou un reportage portant sur des choix santé. Discutez les conséquences potentielles de chacun de ces choix. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 2 (pp. 32-34)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 2 (pp. 51-52)</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> analyser les incidences sur la santé des choix positifs et de l'évolution au cours d'une vie (B-8.2) 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Les adolescents ont besoin de neuf ou dix heures de sommeil par nuit. Un manque de sommeil peut mener à des problèmes de mémoire et de concentration, d'attention, de difficulté à absorber de l'information, et à des problèmes d'humeur. On associe aussi le manque de sommeil à la surconsommation de drogues (p. ex. les stimulants). La recherche démontre une corrélation directe entre le manque de sommeil et l'obésité; les hormones qui contrôlent l'appétit étant beaucoup affectés par le manque de sommeil. (Voir l'activité « De combien de sommeil as-tu besoin? » en annexe.)</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans un graphique en forme de « T », inscrivez les choix santé que vous avez faits au cours des six derniers mois et leurs conséquences positives. <p>Considérez les domaines suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> Activité physique Habitudes alimentaires Poids Sommeil Tabagisme Surconsommation d'alcool et d'autres drogues Santé mentale Blessure et violence Qualité de l'environnement Protection en matière de santé Accès aux soins de santé Énumérez les conséquences positives d'avoir assez d'heures de sommeil toutes les nuits. Énumérez les conséquences négatives possibles de ne pas avoir assez d'heures de sommeil toutes les nuits. Sondez les élèves de votre classe pour savoir combien d'heures ils et elles dorment en moyenne chaque nuit et l'incidence que cela a sur leur vie quotidienne.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p>Entretien</p> <ul style="list-style-type: none"> Réviser la section: De combien de sommeil as-tu besoin? (Annexe) À l'aide de cette information, créez un message d'intérêt public d'une minute décrivant le besoin de sommeil suffisant et les bienfaits qui en découlent. <p>Présentation</p> <ul style="list-style-type: none"> Faites de la recherche pour connaître la moyenne d'heures de sommeil qu'il vous faut à différentes étapes de votre vie. Disposez l'information sur un calendrier linéaire. Faites de la recherche pour découvrir des données étranges et intéressantes à propos du sommeil. Discutez des raisons qui font que certaines personnes ont besoin de plus de sommeil que d'autres. <p>Inscription dans le journal</p> <ul style="list-style-type: none"> Comment vos habitudes de sommeil ont-elles changé au fil des années? Décrivez vos habitudes régulières de sommeil durant l'année scolaire. Décrivez ce qui survient lorsque vous manquez de sommeil. Quels choix faites-vous qui ont une incidence sur le nombre (suffisant ou non) d'heures de sommeil que vous aurez? <p>Observation</p> <ul style="list-style-type: none"> Faites trois choix santé possibles pour améliorer votre santé personnelle. Élaborez un plan, assorti d'un objectif et des étapes à franchir pour l'atteindre. Notez bien vos progrès. Examinez les bienfaits de vos choix et déterminez les choses que vous allez continuer de faire et celles que vous pourriez faire autrement. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 2 (pp. 25-31)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 2 (pp. 41-45)</p> <p>Feuille reproductible: De combien de sommeil as-tu besoin? (Annexe)</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> élaborer des stratégies personnelles pour faire face aux pressions visant à avoir un certain style ou un certain mode de vie (B-8.3) ♥ 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Notre société met souvent l'accent sur l'apparence physique, donc beaucoup de gens pensent qu'ils n'ont pas une belle apparence. Nous devons cesser de faire des commentaires négatifs au sujet de notre apparence physique et de celle des autres. Les élèves devraient se concentrer davantage sur les attitudes, les actions, l'effort, les idées et les réalisations plutôt que sur le corps. Quelques stratégies pour promouvoir une image de soi positive:</p> <ul style="list-style-type: none"> cesser de discuter de régimes alimentaires et de poids; ne pas faire de blagues au sujet de la taille ou du poids; encourager un mode de vie sain plutôt que les régimes alimentaires «à la mode».; se rendre compte que le corps parfait n'existe pas; les beaux corps ont diverses tailles et formes. <p>Dressez une liste des pressions qu'exercent sur vous différentes sources (p. ex. vos pairs, les médias, vos parents) en rapport à votre apparence ou vos façons d'agir. Discussion : dans quelle mesure êtes-vous influencés par ces sources de pression et quels sont leurs effets positifs et négatifs?</p> <p>Compilez divers messages publicitaires portant sur l'apparence ou les comportements que devraient avoir les ados. Découpez les annonces, montez-les sur un carton et composez des légendes pour illustrer les divers messages incitant les jeunes à se conformer. Affichez vos œuvres dans la classe.</p> <p>On peut regrouper les messages cachés véhiculés dans les annonces publicitaires dans les six catégories suivantes:</p> <p>Mince - Vous serez mince et à la mode. Les mannequins des annonces sont tous et toutes minces.</p> <p>Séduisant - Vous serez plus attirant ou attirante romantiquement ou sexuellement. Dans les annonces, les couples ont du plaisir à être ensemble.</p> <p>Athlétique - Vous serez meilleur athlète et aurez plus de plaisir. Dans les annonces, les personnes font souvent des activités de plein air.</p> <p>Social - Vous serez plus populaire. Dans les annonces, on voit des groupes de personnes qui ont du plaisir.</p> <p>Fort - Vous serez plus fort ou forte et plus musclé ou musclée.</p> <p>Sophistiqué : Vous serez adulte et sophistiqué ou sophistiquée.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez de vos montages et des messages véhiculés. Générez une liste de stratégies pour résister aux pressions de se conformer au message véhiculé dans une annonce en particulier et inscrivez la stratégie retenue sous cette annonce. Certaines pressions exercées sur les ados pour qu'ils adoptent une certaine apparence ou un mode de vie particulier peuvent-elles être bénéfiques? Discutez.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez un dépliant pour donner des conseils aux ados sur comment résister pressions exercées pour qu'ils aient une certaine apparence. • Créez un collage qui célèbre toutes vos bonnes qualités, sans mentionner votre apparence physique. Utilisez des photos, des mots, des dessins, des poèmes et des objets. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 3 (pp. 43-48)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 3 (pp. 70-73)</p> <p>Activité d'analyse des magazines [cf. annexe]</p> <p>film : <i>Les filles et leur corps</i></p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> lire et analyser les informations sur les valeurs nutritives indiquées sur les étiquettes au sujet de la valeur alimentaire des produits pour choisir le meilleur produit de consommation (B-8.4) évaluer leurs choix alimentaires personnels et déterminer des stratégies pour maintenir une nutrition saine lorsqu'ils ne mangent pas à la maison (B-8.5) 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Bien que les élèves aient déjà étudié le Guide alimentaire canadien, on vous suggère d'en avoir la dernière version dans la salle de classe. (Voir la quatrième colonne pour savoir comment en commander.) Ici, on se concentrera sur les étiquettes.</p> <p>Les étiquettes sur les aliments peuvent aider les élèves à faire des choix bons pour la santé. En lisant ces étiquettes, les élèves apprennent la valeur nutritive des aliments de manière à pouvoir comparer les produits entre eux et choisir ceux qui procurent à leurs corps les nutriments dont ils ont besoin. Connaître la valeur nutritive des aliments nous aide à faire de meilleurs choix. On doit manger avec modération le gras, le sel et le sucre, mais on doit augmenter le montant de certains nutriments tels que le fibre, le calcium, le fer et la vitamine A. Voilà des renseignements utiles à fournir aux élèves.</p> <p>À l'aide des feuilles en annexe, examinez les termes que l'on retrouve habituellement sur les étiquettes. Vous pouvez aussi les télécharger du site www.healthyeatingisinstore.ca. Veuillez vérifier auprès de l'enseignant(e) des arts ménagers; il se peut qu'on étudie la valeur nutritive dans ce cours.</p> <p>Il est commun pour les Canadiens de sortir manger plusieurs fois par semaine. Les ados n'y font pas exception. Les jeunes sont attirés aux aliments rapides à cause de leur publicité, de leur prix et de leur facilité. Sans l'information nutritive, sortir manger trop fréquemment peut mener à de pauvres habitudes alimentaires et à l'obésité. En modération, les aliments rapides peuvent faire partie d'une alimentation saine. Mais quand ces aliments commencent à remplacer les aliments plus nutritifs, des problèmes peuvent survenir. En comparant les aliments rapides aux aliments préparés à la maison, les jeunes peuvent voir comment leurs choix affectent leurs habitudes alimentaires.</p> <p>Les élèves notent dans leur cahier d'exercices tous les aliments qu'ils et qu'elles se souviennent d'avoir mangés durant la semaine. En équipe de deux, les élèves doivent déterminer s'il s'agit d'un aliment « rapide » ou d'un aliment « complet ».</p> <p>Par aliment rapide, on entend un aliment transformé, prêt-à-manger et contenant habituellement des colorants, succédanés de sucre et saveurs artificiels.</p> <p>Par aliment complet, on entend un aliment transformé au minimum, avec peu ou aucun additif et consommé très près de son état naturel.</p> <p>Faites des recherches dans Internet pour trouver la valeur nutritive de divers aliments et plats rapides.</p> <p>Examinez la valeur nutritive des mets servis à la cafétéria de votre école, des plats préparés par le Programme de déjeuners chauds et des produits des machines distributrices.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • En vous référant à l'étiquette d'un produit que vous mangez souvent, répondez aux questions suivantes : <ul style="list-style-type: none"> • En quoi consiste une portion? • Combien de calories dans une portion? • Combien de grammes de matières grasses dans une portion? • Encerclez un des éléments nutritifs que vous jugez important pour votre santé. Quelle est sa valeur quotidienne en pourcentage? • Vous faudra-t-il obtenir une plus grande quantité de ce nutriment, ou en consommer moins? • Cet aliment constitue-t-il un bon choix alimentaire pour vous? Pourquoi? (B-8.4) 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 2 (pp. 19-24)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 2 (pp. 37-41)</p> <p>Fiches en annexe tirées de: www.healthyeatingisinstore.ca</p> <p>Invitez une ou un nutritionniste pour discuter avec la classe.</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Produisez un guide d'aliments rapides en vous basant sur l'information trouvée dans Internet. Combien de portions des diverses catégories d'aliments décrites dans le <i>Guide alimentaire canadien</i> vous procurent ces aliments rapides? Servez-vous de codes couleur, de symboles et de graphiques pour rendre votre guide plus facile à consulter. • Analysez la valeur nutritive de votre aliment rapide préféré. Est-ce que vous faites des choix santé et est-ce qu'il y a place à l'amélioration? Quelle est votre stratégie pour conserver vos bonnes habitudes alimentaires ou les améliorer quand vous ne mangez pas à la maison? 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 2 (pp. 19-24)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 2 (pp. 37-41)</p> <p><i>Guide alimentaire canadien</i> www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html</p>
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez trois bons choix alimentaires possibles à faire quand vous ne mangez pas à la maison. (B-8.5) 	<p>On peut le commander gratuitement en ligne. Commandez-en un exemplaire pour chaque élève.</p> <p>Film : <i>La bonne bouffe</i></p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

<i>Attentes - L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> analyser les conséquences négatives susceptibles de résulter de la consommation et de la surconsommation de substances (B-8.6) ♥ 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Ce résultat met l'accent sur le renforcement de la compréhension des élèves à propos des facteurs qui influencent les décisions entourant la consommation de substances, et les aident à prendre la bonne décision concernant la consommation de substances. Un élément important concernant la prise d'une bonne décision est une compréhension claire des risques et dangers liés à la consommation de substances.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discussion. Considérez les questions suivantes : pourquoi certaines personnes consomment-elles de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues et pourquoi certains jeunes consomment-ils de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues? Expliquez aux élèves que par <i>cannabis</i> on entend les substances qu'ils ou qu'elles connaissent peut-être déjà sous le nom de marijuana, pot, herbe, dope, hachisch ou hasch liquide. Discutez les similitudes et les différences des réponses à ces deux questions. Expliquez aux élèves que des recherches révèlent que, confrontés à la décision de consommer ou non de l'alcool et d'autres drogues, les ados sont souvent influencés par ce qu'ils ou ce qu'elles perçoivent ou connaissent des risques ou des conséquences liés à la consommation d'une substance en particulier. Ce peut être ses effets sur leur santé ou les problèmes face à la loi. De plus, une substance peut comporter des risques plus ou moins graves, selon le cas. Les élèves doivent remplir la fiche « Connaître les risques » (cf. Annexe). Discutez de leurs réponses en vous basant sur le Connaître les risques- clé de correction (cf. Annexe). Reportez-vous à l'activité « Place aux garçons et aux hommes » (cf. Annexe). Accordez de trois à cinq minutes à chaque élève pour remplir le sondage. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Il s'agit d'un sondage d'opinion, pas d'un jeu-questionnaire. En petits groupes ou avec la classe au complet, discutez des réponses des élèves. Réviser la section sur le « Syndrome d'alcoolisme fœtale (SAF) » du manuel de l'élève (cf. annexe) et animez une discussion. Les conséquences possibles pour l'enfant, la famille et la société de la consommation d'alcool par une femme enceinte devraient être soulevées.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Imaginez qu'on vous propose d'être chroniqueur invité d'un magazine s'adressant aux ados. Vous devez composer une lettre ouverte destinée à des élèves de votre âge pour les encourager à mesurer les conséquences possibles pour une femme enceinte de consommer de l'alcool. Donnez quelques informations de base sur le SAF et ses conséquences et sur les raisons et les façons de prévenir la maladie. <p><i>Entretien</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En équipe de deux, créez une annonce d'intérêt public d'une minute pour sensibiliser au SAF et proposer des stratégies de prévention. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 6 (pp. 104-106)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 6 (pp. 160-161)</p> <p>Invitez un conférencier ou une conférencière pour parler aux élèves des effets négatifs potentiels liés à la consommation ou la surconsommation de substances.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> élaborer et démontrer sa compréhension des effets néfastes de l'alcool, du cannabis et d'autres drogues sur la vie familiale (B-8.7) ♥ 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Il est important de savoir que ce résultat peut créer un malaise chez certains élèves, voire les inciter à révéler qu'ils ou qu'elles vivent cette situation à la maison. Il pourrait être utile de discuter avec le conseiller ou la conseillère de l'école avant de donner le cours pour déterminer la meilleure façon de réagir au malaise des jeunes ou à une divulgation, le cas échéant. Vous pouvez aussi choisir d'aborder cette thématique en équipe.</p> <p>Ce n'est pas uniquement chez la vie de jeunes ados qui peut être perturbée par l'alcool et d'autres drogues. Il arrive que d'autres membres de la famille plus âgés qu'eux, soit un frère, une sœur, leurs parents, un oncle ou une grand-mère, soient aux prises avec un problème de consommation abusive. Cette leçon met l'accent sur les conséquences que peut avoir la consommation d'alcool et d'autres drogues par un membre de la famille sur toute la vie familiale.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de lancer des idées sur ce qui peut survenir à la maison quand un parent ou une sœur ou un frère aîné boivent trop, font un usage nocif d'un médicament sous ordonnance ou de drogues illégales tels le cannabis ou la cocaïne ou souffrent d'une dépendance à ces substances. Discutez avec les élèves des expressions « usage nocif » et « dépendance ». <p>L'expression usage nocif renvoie à une consommation importante et/ou dépassant les doses prescrites. La personne anticipe et recherche les occasions de consommer la substance. Sa consommation peut entraîner des problèmes, mais en dépit de ceux-ci elle continue de consommer.</p> <p>Quand une personne souffre de dépendance, elle consomme beaucoup et souvent. La substance prend beaucoup d'importance dans sa vie. Elle fera des sacrifices personnels et consacrera beaucoup d'argent et de temps à se procurer la substance et à en faire usage. Elle éprouve un besoin impérieux de consommer. Elle se sent mal sans sa dose, elle est en manque. En réalité, elle a besoin de la drogue pour se sentir « normale ». Elle continue à en prendre même si sa consommation entraîne toutes sortes de problèmes d'ordre personnel à l'école, à la maison, avec ses amis, et d'ordre financier. À cause de leurs conséquences néfastes sur la vie quotidienne, l'abus d'alcool et la consommation et surconsommation d'autres substances engendrent beaucoup de problèmes familiaux.</p> <p>Demandez aux élèves si les conséquences de la dépendance à l'alcool et aux autres drogues et de leur usage nocif seraient les mêmes si la personne aux prises avec le problème était la mère, le père, un frère ou une sœur aînée.</p> <ul style="list-style-type: none"> Encourager la participation à l'activité « Les effets sur les membres de la famille».

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Compléter l'activité « Histoires de famille » (cf. annexe). <p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez à ce que vous avez appris des <i>Histoires de famille</i> (cf. annexe). Suggérez des façons pour les jeunes de surmonter de telles difficultés. 	<p>(Annexe)</p> <p>“Circle of Caring for Children”</p> <p>« Les effets sur les membres de la famille»</p> <p>“Histoires de famille”</p> <p>“Questions sur les histoires de famille”</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

<i>Attentes - L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • identifier des situations risquant de ne pas être sécuritaires au sein de la communauté et commencer à élaborer des stratégies visant à réduire les risques (B-8.8) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Il est essentiel pour les élèves d'apprendre à reconnaître les situations dangereuses quand ils commencent à assumer la responsabilité de leur sécurité personnelle. Ce résultat met l'accent sur la sensibilisation à son environnement, la définition de stratégies permettant d'éviter les risques potentiels et la connaissance de ce qu'il faut faire si le trouble se manifeste.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demandez à la classe de générer une liste de situations dangereuses ou de risques auxquels peuvent être exposés les jeunes. Par exemple : • se déplacer seul dans la rue • un étranger se présentant à la porte • les forums de discussion en ligne • se balader en vélo <p>Plan d'urgence</p> <p>Être conscients</p> <p>Éviter les risques potentiels</p> <p>Savoir quoi faire</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez deux ou trois situations dangereuses générées par la classe. Élaborez un plan d'urgence pour chacune. Pour chaque situation: <ul style="list-style-type: none"> • identifiez les facteurs dont il faudrait être conscient • suggérez comment faire pour éviter les risques potentiels • suggérez ce qu'il faut savoir si jamais un problème survient 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 5 (p. 84) Chap. 6 (pp. 94-98)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 5 (pp. 123) Chap. 6 (pp. 146-148)</p> <p><i>Internet 101</i> www.internet101.ca</p> <p><i>Trousse 101 : naviguer sur Internet en sécurité</i> (la bibliothèque de l'école devrait avoir un exemplaire de cette trousse).</p> <p><i>Annexe</i> « Quelques idées pour promouvoir et augmenter la sécurité dans la communauté »</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • décrire les droits et les responsabilités des employeurs et des employés à l'égard de la sécurité au travail (B-8.9) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Note à l'enseignant</p> <p>La sécurité en milieu de travail est étudiée en détail en 9^e année. Toutefois, plusieurs élèves de 8^e année sont susceptibles d'être impliqués dans la garde d'enfants, la coupe du gazon, le pelletage de la neige, ou le travail dans les entreprises familiales. Ils peuvent également penser à trouver un emploi à temps partiel. Ainsi, il est important de passer du temps en classe à discuter de certains renseignements importants dont les élèves devraient être au courant et de la façon dont ils peuvent se protéger.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Générez une liste d'emplois (rémunérés ou bénévoles) que les élèves peuvent occuper présentement ou espèrent décrocher plus tard. • Discutez des droits et des obligations des élèves et des employeurs en ce qui concerne la sécurité au travail. • Générez une liste de questions portant sur la sécurité au travail qu'on pourrait poser avant de commencer à travailler. <p>Dix questions à poser à votre employeur avant de commencer à travailler</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Quels sont les dangers liés à mon emploi? 2. Est-ce que je devrais être au courant d'autres risques comme le bruit, les produits chimiques et la radiation? 3. Est-ce que je recevrai une formation en sécurité au travail? Quand? 4. Est-ce qu'on s'attend à ce que je porte des vêtements ou de l'équipement de sécurité? Est-ce que je recevrai une formation pour savoir comment m'en servir? Quand? 5. Est-ce que je recevrai de la formation sur les mesures d'urgence? Quand? 6. Où se trouvent les extincteurs, les trousse de premiers soins et les autres équipements de secours? 7. Quelles sont mes responsabilités en matière de santé et de sécurité au travail? 8. À qui dois-je m'adresser pour des questions de santé et de sécurité au travail? 9. Y a-t-il des rencontres sur la sécurité au travail? 10. Qu'est-ce que je dois faire si je me blesse? Qui est le préposé ou la préposée aux premiers soins? <p>Vous avez droit à un milieu de travail sécuritaire et sain</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les employeurs doivent faire tout ce qu'ils peuvent pour assurer votre santé et votre sécurité au travail. Par exemple, les employeurs doivent déterminer les dangers que présente le milieu de travail afin de les limiter ou de les éliminer. Ils doivent aussi veiller au bon fonctionnement des équipements. <p>En tant que travailleur ou travailleuse, vous avez également des obligations.</p> <ul style="list-style-type: none"> • La loi vous oblige à travailler prudemment, à coopérer avec votre employeur et à suivre les règles de santé et de sécurité qui s'appliquent à votre travail.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez un dépliant ou une affiche décrivant les droits et les obligations des ados en matière de sécurité au travail. <p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez des articles de journal liés à la sécurité au travail. Identifiez les tendances courantes qui se rapportent aux droits et aux responsabilités des employeurs et employés. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 6 (pp. 100-101)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 6 (pp. 151-152)</p>

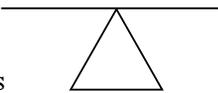
RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - <i>L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> élaborer des stratégies visant à accéder, manière efficace, à des renseignements sur la santé et à des services de santé au sein de la communauté (B-8.10) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Note à l'enseignant</p> <p>L'adolescence peut présenter aux élèves des questions et problèmes de santé potentiels. Avec ce résultat, les élèves apprennent des stratégies pour avoir un accès efficace aux ressources qui pourraient les aider ou aider leurs amis, de façon à traiter de toute question de santé qui pourrait survenir. Plusieurs familles et écoles ont des rapports avec les conseillers scolaires, psychologues et médecins. Une bonne ressource pour des conseils et traitements est votre médecin de famille. Il s'agit là d'une personne qui vous connaît et connaît votre histoire.</p> <p>Faites un sondage informel dans la classe pour voir combien d'élèves connaissent :</p> <ul style="list-style-type: none"> le nom de leur médecin de famille et où se trouve son bureau ou sa clinique où se trouve le bureau de santé publique le plus près où obtenir des renseignements sur des questions générales ou des préoccupations particulières en matière de santé des sites Web d'informations destinés aux ados et des lignes téléphoniques d'aide <p>Dressez une liste de sources d'information sur la santé et de services offerts aux ados dans la communauté. Rappelez aux élèves qu'il est naturel de se sentir nerveux en parlant de certains sujets avec leur médecin. Quelques suggestions:</p> <ul style="list-style-type: none"> Ne pas vous sentir embarrassé. Le médecin est là pour vous aider et non vous juger. Préparez-vous. Dressez une liste de questions avant le rendez-vous. Soyez honnête et ouvert. Sachez que vous êtes en sécurité. En vertu de la loi, les médecins ne sont pas permis de divulguer votre information. Cherchez les services disponibles à l'Î-P-É dans les pages bleues du gouvernement Discutez de ce que peuvent faire les élèves pour s'assurer que l'information reçue est exacte et sûre. Par exemple, s'informer de la source de l'information vu que les objectifs d'une entreprise pharmaceutique peuvent différer de ceux d'un centre de santé communautaire.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une question en matière de santé qui vous intéresse et créez un arbre conceptuel présentant toutes les stratégies possibles pour obtenir plus d'informations sur le sujet. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez un tableau d'affichage pour la classe, la bibliothèque de l'école ou le centre d'orientation avec un répertoire des sources d'information en matière de santé. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 6 (pp. 109-112)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 6 (pp. 165-166)</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître et développer des habiletés de résistance personnelle (B-8.11) ♥ 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Une personne résiliente a la capacité de se remettre rapidement d'une restructuration ou d'une épreuve de la vie.</p> <p>La résilience est le dosage équilibré de mesures préventives pour contrer les facteurs de risque. Le renforcement graduel de ses capacités affectives confère à une personne les habiletés requises pour surmonter les épreuves de la vie.</p> <p>Discutez du fait que plus une personne possède un grand nombre de caractéristiques et d'habiletés propres à la résilience plus elle pourra surmonter l'adversité.</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin: 20px 0;"> <div style="text-align: left;"> <p>Facteurs de risques</p> <ul style="list-style-type: none"> •stress •adversité •désavantages </div> <div style="text-align: center;">  </div> <div style="text-align: right;"> <p>Mesures préventives</p> <ul style="list-style-type: none"> •capacité de faire face •accès à du soutien </div> </div> <ul style="list-style-type: none"> Générez une liste d'habiletés susceptibles d'aider une personne à avoir une vie heureuse et satisfaisante. En équipe de deux, dressez une liste des occasions de développer vos habiletés sociales que vous procurent le travail en classe, les devoirs spéciaux et les activités scolaires.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez trois façons qui démontrent une grande résilience personnelle chez vous. • Décrivez une caractéristique de résilience personnelle que vous aimeriez renforcer. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 5 (pp. 76-81)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 5 (pp. 118-121)</p> <p>Annexe « La Résilience »</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Identifiez un artiste, un auteur ou un athlète accompli et décrivez en quoi il ou elle a fait preuve d'une grande capacité de résilience personnelle. 	

Renseignements pertinents aux résultats d'apprentissage liés à la santé sexuelle (B-8.12 - B-8.17)

Santé sexuelle

- * Les parents ou les tuteurs conservent leur droit d'exempter leurs enfants de la leçon portant sur la santé sexuelle et les attentes correspondantes [B-8.12, B-8.19] (cf. annexe : Lettre d'autorisation). Les écoles verront à offrir aux élèves ainsi exemptés d'autres expériences éducatives.

Mettre la table

Au moment d'aborder cette thématique, il est important de préciser ou de renforcer les règles qui s'appliqueront dans la classe, le climat à respecter et les responsabilités de chacun. Le protocole peut être établi par la classe ou l'enseignant ou l'enseignante peut s'en charger et le présenter aux élèves. En annexe, on trouvera des suggestions de contenus.

Comme dans les modules sur la sexualité des années précédentes, les élèves doivent d'abord revoir les éléments constitutifs de la sexualité.

Sexualité : Tout ce qui fait de vous un homme ou une femme. La sexualité comprend vos comportements, votre personnalité et vos sentiments envers vous-même.

L'annexe comprend d'autres définitions de la sexualité auxquelles vous voudrez peut-être vous référer. L'activité d'introduction, *Votre identité – La force est dans la diversité des éléments*, est utile pour les élèves qui ont du mal à faire ressortir leurs qualités.

Les enseignants et enseignantes expliqueront aux élèves les attentes de cette leçon et les raisons justifiant l'étude de cette thématique.

L'éducation sexuelle

- leur donnera la possibilité d'explorer les attitudes, les sentiments, les valeurs et les règles morales susceptibles d'influencer leurs choix en matière de sexualité et de santé sexuelle
- leur fournira des informations justes pour renforcer leurs capacités de faire des choix éclairés et sains qui auront un impact positif sur leur santé sexuelle
- renforcera leur image positive de soi et leur estime de soi
- outillera les élèves pour le présent et pour l'avenir qu'elles ou qu'ils choisissent d'être actifs sexuellement ou non
- leur montrera où et comment trouver des informations justes sur la sexualité. [Veillez à ce que vos suggestions (livres, sites Web, personnes ressources) soient pertinentes; vous trouverez un certain nombre de sites Web à leur suggérer en annexe].

Demandez aux élèves d'apporter divers objets qui décrivent ou symbolisent comment ils et elles se perçoivent. [On peut retrouver en annexe une version de cette activité, *Boîtes intérieure-extérieure*]. Ces objets peuvent faire partie du portfolio de l'élève, V-8.5). Divisez la classe en petits groupes. Demandez aux élèves de faire part du contenu de leur boîte aux membres de leur équipe et de fournir des explications dans la mesure où ils et elles se sentent à l'aise de le faire.

Annexe:

Lettre d'autorisation

Table séquentielle des objectifs éducatifs

Conseils pédagogiques

Méthodes pédagogiques

Établir des règles de base

Climat dans la classe

activité « Votre identité – La force est dans la diversité des éléments »

activité « Boîtes intérieure-extérieure »

Données sur la sexualité au Canada – 2006

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre (B-8.12) 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>L'adolescence est la période de croissance qui occupe le deuxième rang en terme de rapidité chez les humains. Elle annonce la puberté, prélude de la maturité et de l'âge adulte. Les hormones provoquent durant l'adolescence des changements physiques à des moments et des rythmes différents selon l'individu. Ces variations peuvent causer de l'anxiété ou du stress chez les ados, qui ont tendance à se comparer à leurs pairs.</p> <p>Les enseignantes et enseignants trouveront de l'information sur les quatre aspects du développement (physique, émotif, sexuel et social) dans le Guide d'enseignement, <i>Objectif santé 2</i> (pages 43 - 50).</p> <p>En matière de développement physique, les ados peuvent</p> <ul style="list-style-type: none"> avoir des poussées de croissance rapides et irrégulières; se sentir mal à l'aise et mal coordonnés à cause des changements dans leur corps; mûrir à un rythme bien différent de celui de leurs pairs; se sentir plus fatigués et agités qu'auparavant; avoir plus d'énergie et, par conséquent, un besoin accru d'exercices; préférer la malbouffe aux aliments santé; accorder plus d'importance à leur image corporelle et à leur apparence. <p>Quelques caractéristiques usuelles du développement émotif chez les ados :</p> <ul style="list-style-type: none"> les ados peuvent éprouver des sauts d'humeur qu'ils ou qu'elles n'arrivent pas à expliquer. Ils peuvent être heureux à un moment donné et tristes une minute après; les ados cherchent à se doter d'une identité distincte de celle de leurs parents; les ados tiennent à se faire accepter par leurs pairs. Ils et elles s'inquiètent de ce que leurs parents pensent, mais se préoccupent également de ce que pensent leurs pairs; les ados peuvent être très susceptibles et sensibles à la critique. Ils et elles ont tendance à être facilement embarrassés; les ados sont très préoccupés par leur croissance physique et leur maturation; les ados sont persuadés d'être les seuls à vivre leurs problèmes, leurs émotions et leurs expériences. <p>En matière de développement sexuel, les ados peuvent</p> <ul style="list-style-type: none"> faire preuve de timidité et de modestie, rougir facilement; vouloir être attrayants et attrayantes aux yeux des autres, chercher à attirer les autres physiquement et sexuellement; changer de relations fréquemment; vouloir être « normaux ». <p>Quelques caractéristiques usuelles du développement social des ados :</p> <ul style="list-style-type: none"> les ados désirent ardemment faire partie d'un groupe et être reconnus par leurs pairs; les ados cherchent des modèles de comportement chez d'autres élèves ou chez des adultes autres que leurs parents; les ados souhaitent être reconnus pour leurs efforts et leurs accomplissements; les ados aiment les modes, surtout celles qui déplaisent aux adultes; les ados sont influencés par les valeurs et les croyances de leur enfance, mais souhaitent prendre leurs propres décisions; les ados peuvent se rebeller contre leurs parents; les ados surréagissent souvent aux taquineries, à la gêne ou au rejet; les ados subissent de la pression de la part de leurs professeurs pour qu'ils s'organisent, se plient à des échéanciers et assimilent beaucoup d'informations; la compétition sur le plan social, sportif et scolaire a tendance à les pousser à se comparer avec leurs pairs.

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dressez le calendrier des étapes importantes franchies au cours de votre vie sur le plan physique et social. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Réunissez des photos de vous à âges différents, des travaux scolaires ou des mérites obtenus au fil des années scolaires ou d'autres objets que vous avez conservés et qui correspondent à vos goûts et intérêts durant ces années. Examinez les photos et les objets. Expliquez comment ils témoignent des changements dans votre apparence physique, de vos goûts et intérêts, de vos activités, de vos objectifs et de vos accomplissements. Cet exercice peut se faire à deux ou en petits groupes. Choisissez un livre ou un film qui traite d'ados. Observez comment les personnages se développent sur le plan physique, émotif, sexuel et social à des rythmes différents (p. ex. <i>The Outsiders</i> par S.E. Hinton ou la série télévisée, <i>Degrassi</i>). <p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Donnez cinq exemples témoignant des façons dont vous avez changé physiquement, émotionnellement et socialement au cours des cinq dernières années. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 2 (p. 28)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 2 (pp. 43-50)</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

<i>Attentes - L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • reconnaître et accepter que le rythme de développement physique, émotif, sexuel et social varie d'une personne à l'autre (B-8.12) (suite) 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>On suggère ici de faire la révision du système reproductif (une ou deux leçons) (cf. Annexe, Table séquentielle des objectifs éducatifs en matière de santé sexuelle)</p> <p>Remettez à chaque élève une illustration des systèmes de reproduction masculin et féminin. Fournissez-leur une liste des termes et mettez-les au défi de nommer les différentes parties.</p> <p>Distribuez à chaque élève une illustration des systèmes de reproduction ou servez-vous d'un rétroprojecteur. Demandez à des volontaires d'expliquer comment fonctionne chacun de ces systèmes. Assistez-les au besoin. Leurs explications devraient traiter des menstruations et de la production de sperme. Ils doivent également parler du syndrome de choc toxique en parlant des menstruations (cf. Annexe, Notes pédagogiques sur le cycle menstruel). Il faudra aussi parler de l'auto-examen des seins et des testicules.</p> <p>En annexe, on trouvera de la documentation (Feuilles reproductibles et notes pédagogiques) destinée aux professeurs et aux élèves. Elle sera utile pour déterminer jusqu'où il faut approfondir le sujet. Cette leçon n'est pas un cours de biologie. On vise tout au plus une connaissance fonctionnelle des structures et des fonctions reproductives du corps humain.</p> <p>À l'aide des élèves et des feuilles en annexe, faire une révision de la fécondation, de la grossesse et de la naissance.</p> <p>Les notes pédagogiques en annexe contiennent plus d'information qu'il sera nécessaire d'enseigner. Elles pourront fournir des réponses aux questions posées par les élèves soit en classe ou dans la boîte à questions.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail individuel : feuilles de travail et jeux-questionnaires <p><i>Observations formelle et informelle</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Travail de groupe et participation à des discussions 	<p>Annexe:</p> <p>« Notes pédagogiques »</p> <p>« L'appareil génital de l'homme»</p> <p>« L'appareil génital de la femme »</p> <p>« Appareils génitaux: caractéristiques et fonctions»</p> <p>« Le cycle menstruel »</p> <p>« L'auto-examen des seins »</p> <p>« L'auto-examen des testicules »</p> <p>« Conception et grossesse »</p> <p>« Faux jumeaux »</p> <p>« Jumeaux identiques »</p> <p>« Développement du fœtus»</p> <p>« Association de mots »</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation (B-8.13) ♥ 	<p>Dans le cadre de cette leçon et de ses attentes, les élèves apprendront les signes, les méthodes et les conséquences de la violence physique et psychologique, de la négligence et de l'agression sexuelle (cf. Annexe, <i>Objectif santé 2</i>, Guide d'enseignement, pages 153 -158)</p> <p>Types d'abus à l'égard des enfants</p> <ul style="list-style-type: none"> • Violence physique : blessure sérieuse et observable infligée intentionnellement à un enfant. • Violence psychologique : défaillance importante et observable du fonctionnement mental et émotionnel d'un enfant, causée par des comportements comme le rejet, la privation d'affection et/ou de stimulation cognitive, l'exposition à la violence ou aux disputes familiales, la critique négative et l'humiliation ou la surconsommation chronique de drogues ou d'alcool par une personne habitant le domicile de l'enfant. • Négligence : défaut de pourvoir aux besoins essentiels de l'enfant, notamment ne pas veiller à ce que l'enfant reçoive les soins médicaux, chirurgicaux et autres dont il ou elle a besoin. • Aggression sexuelle : l'enfant est exposé ou fait l'objet de contacts, d'activités ou de comportements inappropriés à caractère sexuel. <p>Le fait de parler d'abus peut perturber un certain nombre d'élèves ou donner à penser que certains d'entre eux ou d'entre elles ont été victimes de maltraitance. Le sujet peut également perturber des élèves qui n'ont pas été victimes d'abus et sont peu au courant de cette réalité. Il est important d'être sensible aux besoins de tous les élèves.</p> <p>Les enseignants et les enseignantes sont légalement tenus de rapporter les cas d'abus d'élèves. Assurez-vous de connaître la politique de votre commission scolaire en matière de signalement. Cette information devrait vous être transmise lors des réunions d'orientation du personnel. Vous feriez bien aussi d'aviser le conseiller ou la conseillère de votre école lorsque vous abordez cette thématique en classe.</p> <p>Introduisez le sujet de l'abus en posant des questions d'ordre général à la classe :</p> <p>Qu'est-ce que l'abus?</p> <p>L'abus est défini comme un geste posé volontairement à l'égard d'une autre personne dans le but injustifié de lui faire du mal. L'abus peut se manifester de plusieurs façons, certaines subtiles au point de ne jamais être perçues ou ressenties par quiconque, sauf la victime. Les enseignants et les enseignantes doivent toutefois faire valoir que l'abus, quelle qu'en soit la forme, subtile ou invisible, n'est jamais acceptable.</p> <p>Qui peut être agresseur? Qui peut être victime?</p> <p>Que feriez-vous advenant qu'on vous signale un cas d'abus? (En informer un adulte en qui vous avez confiance, p. ex. un parent, un conseiller ou un professeur).</p> <p>Si on me rapportait un cas d'abus, selon vous, en tant que professeur, que devrais-je faire? (Dites à vos élèves qu'en tant que professeur vous êtes tenu de suivre la politique de l'école. Expliquez-leur cette politique).</p> <p>Générez une liste de personnes à qui il est possible de se confier si jamais on est victime d'abus. La liste devrait comprendre les parents ou d'autres membres de la famille, les enseignants et enseignantes, le directeur ou la directrice de l'école, les conseillers et les conseillères scolaires, les professionnels et professionnelles de la santé de l'école et les organismes communautaires qui interviennent dans les dossiers d'abus.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et note
<p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Expliquez dans vos propres mots pourquoi l'abus à l'égard des enfants est un enjeu important dans votre collectivité. Discutez les signes et les conséquences de l'abus et les actions et mesures à prendre pour y faire face. <p><i>Présentation</i></p> <p>En petits groupes, réfléchissez à des scènes d'abus ou de négligence déjà vues au cinéma ou à la télévision.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez les signes, les méthodes et les conséquences de l'abus Discutez de ce qu'a pu éprouver la victime de l'abus Expliquez comment vous feriez face à une situation d'abus semblable dans la vraie vie. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Manuel de l'élève</i> Chap. 6 (pp. 102-103)</p> <p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 4 (pp. 153-158)</p> <p>Invitez un représentant ou une représentante d'une maison d'hébergement pour femmes violentées ou d'un centre jeunesse pour parler aux élèves des conséquences de l'abus et des façons de travailler ensemble dans la collectivité pour briser le cycle de la violence.</p> <p>Annexe : Notes pédagogiques « Circle of Caring For Children »</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • reconnaître et accepter les différentes orientations sexuelles (B-8.14) ♥ 	<p>On peut présumer sans trop se tromper que votre classe est représentative de votre collectivité. Cela étant, les élèves exprimeront leur sexualité et leur identité sexuelle de manière semblable et parfois différente de la vôtre et de celle d'autres personnes dans la classe. Pour les ados, bâtir leur identité sexuelle n'est pas une mince tâche. L'identité sexuelle fait référence au sexe, à l'orientation sexuelle et au comportement sexuel.</p> <p>L'orientation sexuelle est définie par le sexe des personnes pour qui nous éprouvons de l'affection et une attirance à la fois physique et affective. Elle fait partie de notre identité personnelle en ce qu'elle correspond à la manière dont nous nous percevons et dont les autres nous perçoivent. Clarifiez les définitions des expressions suivantes :</p> <p>Bisexuel, bisexuelle Personne, femme ou homme, attirée affectivement et sexuellement à la fois par les femmes et les hommes.</p> <p>Gai, gaie Un terme familier pour parler d'un homme homosexuel. L'expression peut également s'appliquer à une lesbienne.</p> <p>Hétérosexuel, hétérosexuelle Personne attirée affectivement et sexuellement pas une personne du sexe opposé.</p> <p>Homosexuel, homosexuelle Personne attirée affectivement et sexuellement par une personne du même sexe.</p> <p>Lesbienne Femme attirée affectivement et sexuellement par les femmes.</p> <p>Transgenre ou transidentifié, transidentifiée Personne qui a le sentiment que son identité sexuelle est en conflit avec son anatomie sexuelle.</p> <p>Double esprit Personne autochtone attirée affectivement et physiquement par des personnes du même sexe qu'elle ou par les personnes des deux sexes. L'expression est ancienne et est reprise de plus en plus fréquemment par des personnes non autochtones.</p> <p>Pas moins d'une ou d'un élève sur dix dans votre classe est susceptible d'être gai, lesbienne, bisexuel ou simplement incertain quant à son orientation sexuelle. Efforcez-vous d'utiliser des termes inclusifs (p. ex. partenaires plutôt que copain/copine). Référez-vous à des valeurs démocratiques comme le respect de soi et des autres, l'égalité et la justice pour aborder les questions de harcèlement et d'humiliation (p. ex. les blagues homophobes, les graffitis et les étiquettes). Quand vous avez de l'empathie et de la tolérance à l'égard de personnes différentes de vous, vous leur faites preuve de respect.</p> <p>Parlez de l'orientation sexuelle en termes de façons de penser, de sentiments et d'activités.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Certaines filles et certains garçons peuvent se sentir confus et ne pas vraiment savoir s'ils sont hétérosexuels, gais ou lesbiennes. • La majorité des garçons et des filles se sentent proches d'un ami ou d'une amie du même sexe et admire des adultes des deux sexes, p. ex. des athlètes, des entraîneurs ou des professeurs. • Certains garçons et certaines filles exploreront leur sexualité avec des personnes de même sexe pour assouvir leur curiosité entourant la sexualité. • Ces comportements ne signifient pas nécessairement que ces personnes sont homosexuelles. • Avoir des rêves à caractère sexuel à propos d'une personne du même sexe ne signifie pas nécessairement qu'on soit gai ou lesbienne. • Certains garçons sauront qu'ils ont toujours été attirés sexuellement par les hommes et certaines filles sauront qu'elles ont toujours été attirées sexuellement par les femmes. • Certaines filles et certains garçons sont parfois incertains de leur identité sexuelle et préfèrent attendre quelques années pour voir. Ces élèves voudront peut-être en parler à quelqu'un. • Lire à voix haute « l'histoire servant à la visualisation ». Suivez avec une discussion. Voir la section Ressources et notes pour la consigne.

RAG: Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Imaginez-vous que vous entendez par hasard votre sœur ou votre frère de neuf ans dire à un ami que quelqu'un de ses connaissances est homosexuel. Vous le ou la soupçonnez de faire dans le stéréotype. Écrivez ce que vous lui diriez. <p>[Un stéréotype est une idée ou image acceptée au sujet d'un groupe de personnes qui exprime un préjugé, une opinion simplifiée ou un jugement sans fondement].</p> <p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Écrivez dans un paragraphe ce que vous diriez à un ami ou à une amie qui vous confierait s'inquiéter de son orientation sexuelle. 	<p>Annexe :</p> <p>Activité de visualisation</p> <p><i>Histoire servant à la visualisation</i></p> <p>Demandez aux élèves de réfléchir quelques minutes à l'histoire qu'ils viennent d'entendre. Animez une discussion qui remet en question les privilèges consentis aux personnes hétérosexuelles.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle (B-8.15) 	<p>L'activité sexuelle comprend les relations sexuelles vaginales, anales et buccogénitales (orales). Elle comprend également toute activité où il y a contact de la peau avec les parties génitales. Toutes ces activités augmentent le risque de grossesse et d'ITS (infections transmises sexuellement). Elles ont aussi des conséquences psychologiques.</p> <p>Divisez la classe en groupes de cinq ou six élèves et demandez-leur de générer des idées autour des questions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> responsabilités découlant de l'activité sexuelle conséquences physiques (santé) de l'activité sexuelle précoce conséquences psychologiques pour des personnes de leur âge Que peut-on faire pour diminuer les conséquences négatives potentielles? <p>Demandez à des volontaires de partager les résultats de leurs discussions en petits groupes. Voici quelques sujets de discussion possibles:</p> <p>Responsabilités :</p> <ul style="list-style-type: none"> Être au courant des risques (se protéger contre les ITS et le VIH, subir des examens) Contraception Se fixer des limites personnelles et en informer son partenaire, respecter ces limites <p>Conséquences physiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> Augmentation des risques de grossesse Augmentation des risques d'ITS et des complications qui en résultent (p. ex. infertilité) Augmentation des risques de contracter le VIH <p>Augmentation du risque du cancer cervical pour les femmes (à cause de la possibilité d'avoir un plus grand nombre de partenaires sexuels; à la puberté le col de l'utérus est plus vulnérable).</p> <p>Conséquences psychologiques :</p> <ul style="list-style-type: none"> Réputation Culpabilité Peut nuire à la relation, la transformer Peut ne pas se sentir prêt ou prête, ne pas se sentir proche de l'autre émotionnellement Crainte d'une grossesse ou d'une ITS Peut se sentir forcé, éprouver du ressentiment Regret possible Conséquences sur l'estime de soi et l'image corporelle <p>Comment diminuer les conséquences négatives possibles :</p> <ul style="list-style-type: none"> S'abstenir de s'adonner à des activités sexuelles Employer des condoms et des méthodes de contraception efficaces S'adonner à des activités sexuelles comportant moins de risques (baisers, câlins, etc.) <p>Il est important avant d'avoir des rapports sexuels d'être conscient et consciente de ces risques et de connaître les stratégies pour diminuer les conséquences négatives possibles. Rappelez à vos élèves que la majorité des jeunes de leur âge au Canada n'ont pas de relations sexuelles. Selon l'Étude sur les jeunes, la santé sexuelle, le VIH et le SIDA au Canada réalisée en 2003, en 9^e année, seulement 23 % des garçons et 19 % des filles ont eu des relations sexuelles.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez trois conséquences possibles des relations sexuelles. <p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez à l'influence des valeurs sur les actions. Examinez un scénario possible et décrivez le comportement que pourrait adopter la personne dans cette circonstance. <p><i>Entretien</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites remplir aux élèves la fiche « Actions et comportements » (cf. Annexe). Demandez à des volontaires de faire part de leurs réponses au reste de la classe ou formez des équipes de deux et demandez-leur de jouer le scénario en employant différents styles de communication. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i> Chap. 6 (pp. 166-170)</p> <p>Annexe: « Valeurs et actions » « Actions et comportements » « S'affirmer »</p> <p>À noter : Apprendre à s'affirmer et à communiquer avec assurance est une habileté importante à acquérir. Pour y parvenir, il faut de la pratique. Cela deviendra plus facile au fil du temps. L'affirmation de soi favorisera le développement de relations saines, la capacité de prendre des décisions et l'estime de soi.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions								
<ul style="list-style-type: none"> • décrire les symptômes, les effets, les traitements et la prévention des principales infections transmises sexuellement (B-8.16) 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Maladies transmises sexuellement (MTS) et Infections transmises sexuellement (ITS) sont deux expressions pour traduire la même chose.</p> <p>Les enseignantes et les enseignants devraient employer le terme ITS parce qu'il est un peu plus précis. L'infection vient en premier et c'est ce qu'il faut tenter de prévenir. La maladie se manifeste une fois la personne infectée.</p> <p>Ces infections sont transmises par le sperme, les sécrétions vaginales, le sang et la salive lors de relations sexuelles et de contacts génitaux, et lors de relations buccogénitales. Au Canada, les pourcentages les plus élevés d'infections transmises sexuellement et leur croissance la plus marquée sont chez les personnes âgées de quinze à vingt-quatre ans. Les ITS vont de facilement traitables à incurables. On peut les prévenir. Cette leçon sur les ITS devrait renseigner les élèves à propos des ITS les plus communes et des moyens de les prévenir. Les élèves devraient également pouvoir en reconnaître les symptômes pour éviter de les contracter.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Divisez la classe en huit groupes. Chaque groupe choisira une des ITS de la liste qui suit comme sujet de recherche et de présentation en classe : <table data-bbox="570 1039 1185 1218"> <tbody> <tr> <td>Chlamydia</td> <td>Hépatite B et C</td> </tr> <tr> <td>Gonorrhée</td> <td>Syphilis</td> </tr> <tr> <td>Virus du papillome humain</td> <td>Infections vaginales</td> </tr> <tr> <td>Herpès</td> <td>VIH</td> </tr> </tbody> </table> <p>La recherche et la présentation devraient comporter les aspects suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Symptômes • Transmission • Effets • Traitements • Prévention <p>Durant la présentation par un groupe d'élèves, le reste de la classe doit remplir la Fiche d'information sur les ITS (cf. Annexe). Les élèves pourront se reporter au corrigé (cf. Annexe) et au tableau dans le guide d'enseignement d'<i>Objectif santé 2</i> (pages 171 et 172) pour trouver les informations qui auraient pu leur échapper.</p> <p>Concluez ces présentations en soulignant que s'abstenir d'avoir des relations sexuelles est la seule méthode de prévention efficace à cent pour cent.</p>	Chlamydia	Hépatite B et C	Gonorrhée	Syphilis	Virus du papillome humain	Infections vaginales	Herpès	VIH
Chlamydia	Hépatite B et C								
Gonorrhée	Syphilis								
Virus du papillome humain	Infections vaginales								
Herpès	VIH								

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interrogation papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu-questionnaire sur les ITS (Annexe) <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez une affiche, un dépliant ou un feuillet d'information sur une ITS en vous servant des informations dégagées de la recherche et des présentations des élèves sur les ITS. Organisez une semaine de sensibilisation aux ITS/VIH. Affichez et distribuez votre documentation pour sensibiliser encore plus votre milieu. 	<p><i>Objectif Santé 2 - Guide d'enseignement</i></p> <p>Chap. 6 (pp. 170-172)</p> <p>Annexe:</p> <p>Notes sur les ITS</p> <p>Clé de correction</p> <p>Notes sur le VIH</p> <p>Interrogation sur les ITS</p> <p>Clé de correction</p>

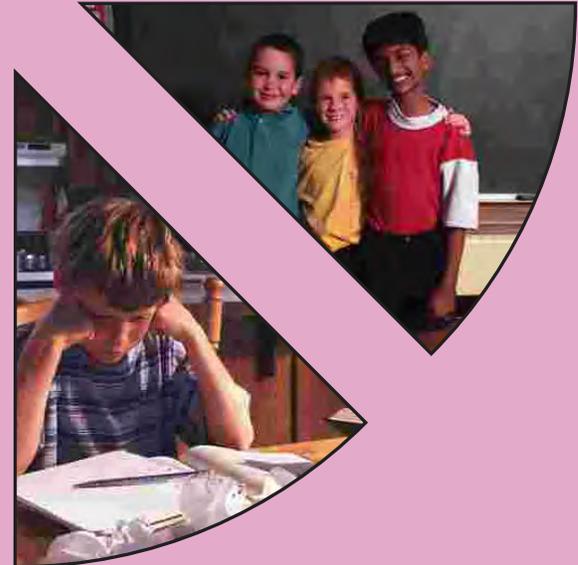
RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • identifier et décrire les principales formes de contraception (B-8.17) 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Les contraceptifs sont des moyens utilisés pour prévenir la grossesse et la propagation des ITS. La grossesse et les ITS sont deux conséquences très graves de l'activité sexuelle.</p> <p>Divisez la classe en sept groupes. Attribuez-leur chacun une méthode contraceptive et demandez-leur de trouver les renseignements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Son mode de fonctionnement • Son efficacité • Ce qu'il faut faire pour y avoir recours • Où se procurer le contraceptif en question <p>Choisissez parmi les méthodes de contraception suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abstinence • Retrait ou coït interrompu • Condoms et spermicides • Depo-Provera • Contraceptifs d'urgence • Calendrier/méthode rythmique • Contraceptifs oraux <p>(Il en existe d'autres, mais ceux-ci suffisent pour des élèves de 8^e année.)</p> <p>Demandez aux élèves de partager leurs résultats avec le reste de la classe.</p> <p>Pendant la présentation d'un groupe d'élèves, les autres doivent remplir la Fiche d'informations sur les contraceptifs (cf. Annexe). Les élèves pourront se référer au corrigé (cf. Annexe) et aux pages 168 et 169 du Guide d'enseignement d'<i>Objectif santé 2</i> pour trouver les informations qui auraient pu leur échapper.</p>

RAG : Les élèves feront des choix responsables et informés portant sur leur santé, leur sécurité personnelle et celles d'autrui.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p>Complétez trois des énoncés suivants pour démontrer votre compréhension de quelques méthodes contraceptives de base.</p> <ul style="list-style-type: none"> • L'abstinence signifie ... • Un condom ... • La pilule ... • La contraception c'est important parce que ... • Les contraceptifs d'urgence ... • Le Depo-Provera ... • Le retrait ou coït interrompu ... • La méthode du calendrier ou rythmique ... 	<p><i>Objectif Santé 2</i> - Guide d'enseignement Chap. 6 (pp. 168-170)</p> <p>Annexe: Méthode de prévention de grossesse et clé de correction</p> <p>Questionnaire sur les méthodes de prévention des risques de grossesse et d'ITS et clé de correction</p>

Choix en matière de relations



Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î-P-É

Comprendre et exprimer ses sentiments

L'élève devrait pouvoir...

- décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; (R-8.1)
 - évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; (R-8.3)
 - décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention. (R-8.2)
 - analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle. (R-8.4)
-

Interactions

L'élève devrait pouvoir...

- élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines; (R-8.5)
 - élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques. (R-8.7)
 - décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples. (R-8.6)
-

Rôles et processus de groupe

L'élève devrait pouvoir...

- décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence sur les membres d'un groupe, d'une équipe. (R-8.8)
- décrire les caractéristiques efficaces d'un chef et d'un membre de groupe et démontrer ces habiletés. (R-8.9)

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants; p. ex. : la dépression, les troubles de l'humeur (R-8.1) ♥ • décrire les signes connexes au comportement suicidaire et identifier des stratégies d'intervention. (R-8.2) ♥ 	<p>COMPRENDRE ET EXPRIMER SES SENTIMENTS</p> <p>Dans le cadre des résultats d'apprentissage 8-R.1 et 8-R.2, les élèves prennent conscience des symptômes de la dépression, notamment le comportement suicidaire. Ils apprennent qu'il n'est pas rare de se sentir déprimé à l'occasion et que ce sentiment peut être en partie causé par certains changements inhérents à l'adolescence. Cependant, ils peuvent également apprendre que la dépression est une réalité pour certains adolescents et qu'il s'agit d'un état grave, mais qui se traite. Une ou deux classes suffiront pour enseigner ces deux résultats d'apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dessinez un tableau en deux volets à trois colonnes démontrant ce à quoi ressemble la dépression, ce qu'on en dit et les sentiments qu'elle suscite. • Émettez des idées de signes de la dépression et dressez une liste. Consultez le Guide d'information de l'élève (annexe) pour compléter la liste. • Discutez de stratégies pour composer avec les sentiments négatifs persistants. <p>(Veuillez lire les Renseignements de base à l'intention de l'enseignant, à l'annexe, avant d'aborder ce résultat d'apprentissage.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dressez une liste de questions sur le suicide et sur la prévention du suicide. • En équipe de deux, remplissez l'activité : <i>Faits et mythes sur le suicide</i> (annexe). Discutez des réponses en petits groupes ou avec toute la classe. • Passez en revue l'activité et parlez-en.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborez une feuille ou une brochure de conseils pour reconnaître la dépression chez les adolescents et pour aider ceux-ci à la surmonter. (R- 8.1) 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 6 (p. 107)</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> En équipe de deux, choisissez une stratégie pour composer avec les sentiments négatifs, le stress, la dépression ou les troubles de l'humeur. Illustrez la stratégie sur une petite affiche qui sera présentée et expliquée à la classe. (R-8.1) 	<p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 6 (pp. 161-164)</p> <p>Annexe Notes à l'enseignant</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborez une brochure décrivant brièvement ce qu'une personne peut faire pour composer avec des sentiments suicidaires et comment une personne peut venir en aide à une autre personne qui pense au suicide. (R-8.2) 	<p>Annexe Notes à l'enseignant « Faits et mythes sur le suicide »</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress; p. ex.: la gestion efficace des risques réduit le stress, la gestion du stress peut réduire les comportements impulsifs. <p>(R-8.3)</p>	<p>COMPRENDRE ET EXPRIMER SES SENTIMENTS</p> <p>La vie comporte des risques et du stress. Avec ce résultat, les élèves peuvent apprendre les aspects positifs et négatifs de ces deux notions, le rapport qu'il y a entre elles, et certaines stratégies permettant de les gérer.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Émettez des idées sur ce que sont les risques et sur la façon dont ils peuvent contribuer au stress. <ul style="list-style-type: none"> Risque : la possibilité de perte, de tort ou de danger. Stress : tension ou pressions pouvant entraîner des changements d'ordre physique et émotionnel. <p>Est-il possible de parler de risque intelligent? Discutez-en.</p> <p>Émettez des idées sur les causes possibles de stress chez un élève type de 8^e année.</p> <p>Discutez des façons de gérer le stress. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - choisir ses risques; - établir des limites de risques; - choisir des risques positifs qui favoriseront la confiance. <p>Discutez de stratégies de gestion du stress. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> - respecter un horaire; - se fixer des objectifs et établir des priorités; - trouver un équilibre entre les loisirs et le travail; - faire assez d'exercices et dormir suffisamment; - adopter un régime alimentaire sain et équilibré.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez trois sortes de risques que vous pouvez gérer pour réduire votre stress. Expliquez comment ce type de gestion du risque peut réduire le stress. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 5 (p. 82-87)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 5 (p. 122-127)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> analyser les effets du concept de soi sur la communication personnelle. (R-8.4) 	<p>COMPRENDRE ET EXPRIMER SES SENTIMENTS</p> <p>On examinera comment les sentiments que nous avons de nous-mêmes ont une incidence sur la façon dont nous traitons les autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez à la classe de définir le concept du soi et la communication personnelle et discutez-en. <p>Concept du soi : croyez en vous-même, ayez confiance en vous-même.</p> <p>Communication personnelle :</p> <ul style="list-style-type: none"> la façon dont vous parlez aux membres de votre famille; la façon dont vous répondez aux enseignants; la façon dont vous communiquez avec vos amis. <ul style="list-style-type: none"> Donnez des exemples de styles de communication personnelle qu'adoptent des personnes que vous admirez. Parlez du fait que la façon dont ces personnes choisissent de dire les choses et de communiquer révèle des sentiments qu'elles ont d'elles-mêmes et des autres. <p>Ceux qui ont un concept du soi positif sont souvent: sociables, heureux, confiants, écoutent bien, complimentent les autres.</p> <p>Ceux qui ont un concept du soi négatif sont souvent: timides, nerveux, déprimés, critiquent les autres, parlent souvent d'eux-mêmes, cherchent l'approbation des autres.</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes						
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Travaillez en petits groupes pour remplir le tableau suivant. <table border="1" data-bbox="134 575 1003 1050"> <tr> <td data-bbox="134 575 427 814">Si vous n'avez pas beaucoup d'estime de vous-même, votre communication se caractérise par :</td> <td data-bbox="427 575 716 814">Si vous avez davantage d'estime de vous-même que vous n'en avez pour les autres, votre communication se caractérise par :</td> <td data-bbox="716 575 1003 814">Si vous avez de l'estime pour vous-même et pour les autres, votre communication se caractérise par :</td> </tr> <tr> <td data-bbox="134 814 427 1050"></td> <td data-bbox="427 814 716 1050"></td> <td data-bbox="716 814 1003 1050"></td> </tr> </table> <p><i>Rendement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Avec un partenaire, élaborer le scénario d'une situation d'une communication typique et improvisez ce à quoi ressemblerait une communication entre personnes qui ont de l'estime pour elles-mêmes et pour les autres. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Complétez les phrases suivantes : <ul style="list-style-type: none"> - « Quand je me sens confiant, ma communication avec les autres a tendance à... » - « Quand je sens qu'on me respecte, ma communication avec les autres a tendance à... » - « Quand je ne suis pas sûr de moi-même, ma communication avec les autres... » 	Si vous n'avez pas beaucoup d'estime de vous-même, votre communication se caractérise par :	Si vous avez davantage d'estime de vous-même que vous n'en avez pour les autres, votre communication se caractérise par :	Si vous avez de l'estime pour vous-même et pour les autres, votre communication se caractérise par :				<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i></p> <p>Ch. 3 (p. 49-55)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i></p> <p>Ch. 3 (p. 73-75)</p>
Si vous n'avez pas beaucoup d'estime de vous-même, votre communication se caractérise par :	Si vous avez davantage d'estime de vous-même que vous n'en avez pour les autres, votre communication se caractérise par :	Si vous avez de l'estime pour vous-même et pour les autres, votre communication se caractérise par :					

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines. (R-8.5) 	<p>INTERACTIONS</p> <p>Nous vivons nos vies en relation avec d'autres personnes. Les relations varient d'intensité, mais différentes sortes de relations sont importantes afin de vivre sa vie pleinement et de façon satisfaisante. En conséquence, le maintien de relations saines est essentiel à notre santé.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avec un partenaire, dessinez un tableau en deux volets à trois colonnes démontrant ce à quoi ressemble une relation saine, ce qu'on en dit et les sentiments qu'elle suscite. Émettez des idées de stratégies qui favorisent le maintien de relations saines et dressez une liste. Attribuez un code aux stratégies, soit « A » pour actions, « M » pour mots et « P » pour pensées. <p>Exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> - avoir un bon langage corporel - faire connaître vos besoins tout en respectant les besoins des autres - donner votre opinion tout en respectant les opinions divergeantes des autres - être direct, ouvert et honnête - écouter aux autres avant de donner votre point de vue - être sincère en donnant et en acceptant des compliments

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dressez une liste des dix stratégies gagnantes pouvant vous aider à entretenir des relations positives dans votre vie. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 4 (p. 57-66)</p>
<p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Pensez aux relations importantes dans votre vie. Inscrivez dans le journal ce que vous faites ou dites pour entretenir ces relations saines. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 4 (p. 91-96)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples. (R-8.6) 	<p>INTERACTIONS</p> <p>(*Vous voudrez peut-être examiner ce résultat d'apprentissage en vous référant à V-8.3.)</p> <p>L'éthique peut fournir des normes de conduite afin de guider nos décisions et nos actions. Avoir un comportement éthique signifie se préoccuper de ce qui est bon et mauvais, connaître ses valeurs et utiliser ses connaissances comme la base servant à décider de la façon d'agir et de se comporter dans ses relations.</p> <ul style="list-style-type: none"> Énumérez les qualités de caractère que possèdent les personnes qui ont un sens moral. <p>Par exemple : conviction, bienveillance, engagement, confiance, considération, courage, courtoisie, détermination, diligence, excellence et flexibilité. Discutez de la signification de chacune et donnez des exemples de comportements qui démontrent ces qualités.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez dans quelles circonstances particulières les principes éthiques peuvent aider les gens à prendre différentes sortes de décisions, qui varient entre choisir un vêtement, et décider d'une carrière ou choisir un ami.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Rendement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Avec un partenaire, adonnez-vous à un jeu de rôles qui démontre des comportements éthiques dans une relation. Demandez au reste de la classe d'indiquer quels comportements et qualités éthiques ont été mis en pratique. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Décrivez trois façons selon lesquelles vous faites preuve d'intégrité dans vos relations interpersonnelles. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 5 (p. 88-91)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 5 (p. 127-131)</p> <p>Renseignements de base à l'intention de l'enseignant (annexe)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques. (R-8.7) 	<p>INTERACTIONS</p> <p>Les élèves devraient comprendre que le conflit est une composante normale des relations, et la résolution de problèmes dans le calme peut souvent se traduire par des relations renforcées.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dressez une liste d'exemples de conflits typiques que des élèves de 8^e année peuvent avoir avec leurs pairs, leurs frères et sœurs, leurs parents et leurs enseignants. (p. ex., se disputer au sujet du couvre-feu) • Suggérez des actions qui peuvent signaler le développement d'un conflit (crier, se retirer...) • Indiquez ce que vous dites et faites pour maintenir la paix et empêcher que les situations ne dégénèrent. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> - respect mutuel; - volonté à écouter; - recherche d'un terrain d'entente; - tenter de voir le point de vue des autres; - éviter de blâmer; - langage corporel neutre; - parler doucement et calmement.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez un exemple de conflit actuel dans la politique locale ou mondiale et discutez de la façon dont l'établissement d'un terrain d'entente pourrait aider à résoudre ce conflit. • Rédigez un courrier du cœur qui s'adresse aux adolescents sur la « Façon de maintenir la paix dans vos relations familiales et scolaires ». 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 4 (p. 73)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 4 (p. 102-103)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • décrire et expliquer les aspects positifs et négatifs de la conformité et de la dissidence sur les membres d'un groupe, d'une équipe. (R-8.8) 	<p>RÔLES ET PROCESSUS DE GROUPE</p> <p>Les adolescents sont souvent tiraillés entre le besoin de se révolter face à l'autorité et le besoin de se conformer à leurs pairs, ce qui peut rendre l'adolescence difficile et bouleversante. Ce résultat leur permet d'explorer le côté positif et le côté négatif de la conformité et de la dissidence.</p> <p>Demandez à la classe de définir la conformité et la dissidence et d'en parler.</p> <p>Conformité : agir ou se comporter comme les autres.</p> <p>Dissidence : penser différemment des autres ou n'être pas d'accord avec les autres.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En petits groupes, énumérez des situations où la conformité est une chose positive et des situations où elle est une chose négative. • Faites la même activité avec le concept de dissidence. • Discutez du concept de la majorité silencieuse. Établissez une liste de situations où la majorité silencieuse appuie un comportement ou une certaine façon de faire les choses.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez en un paragraphe ce qui, de ce que vous avez appris de la conformité et de la dissidence, pourrait vous aider à avoir des relations plus positives avec les autres. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 7 (p. 115-120)</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dessinez quatre panneaux de dessins animés qui illustrent les concepts suivants : <ul style="list-style-type: none"> - la conformité en tant que force positive; - la conformité en tant que force négative; - la dissidence en tant que force positive; - la dissidence en tant que force négative. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 7 (p. 188-192)</p>
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez un événement historique où la conformité fait la promotion d'un environnement harmonieux et sécuritaire. 	

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Attentes – L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions												
<ul style="list-style-type: none"> décrire les caractéristiques efficaces d'un chef et d'un membre de groupe et démontrer ces habiletés. (R-8.9) 	<p>RÔLES ET PROCESSUS DE GROUPE</p> <p>Un chef efficace peut être une personne qui a de l'autorité et de l'influence. Il peut également s'agir d'une personne qui initie quelque chose, qui fait avancer les gens, et qui travaille avec d'autres à atteindre des objectifs. Avec ce résultat, les élèves reconnaîtront les similitudes entre les caractéristiques d'un bon chef et celles du bon membre d'un groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Définissez le leadership et discutez-en. <p>Leadership : la capacité à diriger un individu ou un groupe et à exercer une influence sur cet individu ou ce groupe.</p> <ul style="list-style-type: none"> Émettez des idées de mots qui décrivent ce qu'est un bon chef. <table border="0"> <tr> <td>-digne de confiance</td> <td>- enthousiaste</td> </tr> <tr> <td>-honnête</td> <td>- passionné</td> </tr> <tr> <td>-courageux</td> <td>- motivateur</td> </tr> <tr> <td>-engagé</td> <td>- attitude positive</td> </tr> <tr> <td>-confiant</td> <td>- calme</td> </tr> <tr> <td>-posé</td> <td></td> </tr> </table> <ul style="list-style-type: none"> Discutez des différents styles de leadership et de la façon dont différents styles sont mieux adaptés à différents groupes, dans différentes situations. <p>Autoritaire (autocratique)</p> <p>Le chef dit aux gens quoi faire et comment le faire.</p> <p>Participatif (démocratique)</p> <p>Le chef demande aux gens de l'aider à déterminer ce qu'il faut faire et la façon de le faire, mais demeure l'autorité responsable de la prise de décisions.</p> <p>Délégation (laisser-faire)</p> <p>Le chef permet aux autres de prendre des décisions.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez de l'importance de contribuer à un groupe, que vous soyez ou non le chef. Émettez des idées sur les différentes façons de contribuer à un groupe. 	-digne de confiance	- enthousiaste	-honnête	- passionné	-courageux	- motivateur	-engagé	- attitude positive	-confiant	- calme	-posé	
-digne de confiance	- enthousiaste												
-honnête	- passionné												
-courageux	- motivateur												
-engagé	- attitude positive												
-confiant	- calme												
-posé													

Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez une occasion où vous avez pu tenir le rôle de chef. Décrivez le style de leadership que vous avez adopté et les compétences qui vous ont été utiles. Quelles sont les autres compétences en leadership que vous souhaiteriez développer? • Décrivez une occasion où vous avez pu faire partie d'une équipe. • Décrivez les compétences que vous avez mises en pratique pour être un membre efficace de l'équipe. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Rédigez une lettre de remerciements à une personne qui vous a aidé à atteindre un objectif et qui, selon vous, est un chef. Décrivez ce que cette personne a dit et fait pour faire d'elle un chef efficace. Qu'avez-vous appris de cette personne ? 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Ch. 7 (p. 121-124)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Ch. 7 (p. 192-195)</p> <p>Annexe « Quelques idées pour encourager et développer le leadership chez les élèves »</p>

Choix en matière d'apprentissage pour la vie



Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î-P-É

Stratégies d'apprentissage

L'élève devrait pouvoir...

- déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d'aboutir à un équilibre personnel (V-8.1)
- examiner les priorités en matière d'apprentissage et mettre en œuvre un plan d'apprentissage (V-8.2)

- identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles (V-8.3)
- commencer à établir des objectifs et des priorités en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière en fonction de ses propres champs d'intérêt, aptitudes et habiletés (V-8.4)

Rôles de la vie et cheminement de carrière

L'élève devrait pouvoir...

- mettre à jour son portfolio personnel afin d'attester d'une vaste gamme d'intérêts, d'atouts et d'habiletés, et faire le lien entre le contenu de son portfolio et les connaissances et les habiletés nécessaires dans le cadre de divers cheminements de carrière (V-8.5)

- chercher, interpréter et évaluer des renseignements sur les carrières et les débouchés en recourant à diverses sources (V-8.6)

Bénévolat

L'élève devrait pouvoir...

- faire des recherches sur les caractéristiques d'un mentor et s'exercer à servir de mentor au sein d'un groupe (V-8.7)

- faire le lien entre ses propres connaissances et habiletés et les occasions de bénévolat et offrir ses services aux autres personnes de sa communauté (V-8.8)

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> déterminer et élaborer des stratégies et des habiletés de gestion du temps afin d'aboutir à un équilibre personnel. (V-8.1) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>Avec ce résultat, les élèves apprennent que l'atteinte d'un équilibre entre le travail scolaire, l'emploi à temps partiel, le sommeil, les repas, les amis, la famille et les activités personnelles doit être planifiée. Les élèves voient l'importance d'avoir une vie harmonieuse qui comporte du travail et des jeux. On présente des conseils de gestion du temps et on apprend à utiliser un agenda. Ce résultat devrait être abordé tôt dans l'année scolaire afin d'aider les élèves à organiser leur temps et à planifier leur réussite.</p> <ul style="list-style-type: none"> Définissez le terme équilibre. Expliquez comment vous savez si votre vie est équilibrée. Donnez certains indices. Équilibre : se construire une vie qui comprend une gamme d'activités; une vie bien équilibrée. Émettez des idées de stratégies de gestion du temps auxquelles les élèves de 8^e année peuvent avoir recours pour compléter d'importants projets scolaires. Choisissez une stratégie de gestion du temps que vous voudriez approfondir. Fixez-vous comme objectif d'utiliser cette stratégie pendant un mois. Élaborez un plan d'action pour l'atteinte de l'objectif et un système de suivi des progrès réalisés.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Utilisez des images de revues et vos propres illustrations pour créer un collage sur le thème « Comment j'obtiens un équilibre dans ma vie ». • Créez un arbre conceptuel qui illustre la façon dont vous gérez votre temps et vos énergies en famille, à l'école, et dans vos activités de loisir et de bénévolat. <p><i>Interview</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Interviewez un ou deux adultes et découvrez les stratégies qu'ils utilisent pour maintenir un équilibre dans leur vie. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Chap. 1 (p. 6- 13)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 1 (p. 15-19)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> examiner les priorités en matière d'apprentissage et mettre en œuvre un plan d'apprentissage (V-8.2) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>Un plan d'apprentissage personnel est un plan précis, réalisable et orienté vers un but qui permet à l'élève de se concentrer sur ses apprentissages. Afin de prendre le contrôle de leurs apprentissages et de s'améliorer, les élèves décrivent brièvement leurs objectifs à court et à long terme.</p> <ul style="list-style-type: none"> Discutez de l'importance de fixer des objectifs liés aux activités d'apprentissage, tant à l'intérieur comme à l'extérieur de l'école. Élaborez trois à cinq objectifs qui s'appliquent à une période précise de l'année scolaire. Établissez la priorité des objectifs, du plus important au moins important. Discutez de stratégies pour l'atteinte de ces objectifs.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Énumérez trois priorités d'apprentissage que vous vous êtes fixées cette année et donnez un aperçu des mesures que vous prendrez pour vous assurer de respecter ces priorités. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez un arbre conceptuel des objectifs que vous voulez atteindre au cours des deux prochaines années. Servez-vous de l'arbre conceptuel comme point de départ à la conception d'un plan d'apprentissage personnel. Une fois que les activités d'apprentissage mentionnées dans le plan seront terminées, évaluez votre rendement et l'efficacité de votre plan. <ul style="list-style-type: none"> - Avez-vous atteint vos objectifs? - Quelles stratégies sont efficaces? - Quels changements doivent être apportés? - Quelles sont les modifications et les améliorations que vous apporterez à votre prochain plan d'apprentissage? 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i></p> <p>Chap. 1 (p. 16) (modèle de plan d'apprentissage)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i></p> <p>Chap. 1 (p. 20-21)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • identifier les composantes d'une prise de décision d'ordre éthique et appliquer ces notions à la prise de décisions personnelles. (V-8.3) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>(*Vous voudrez peut-être examiner ce résultat d'apprentissage en vous référant à R-8.6.)</p> <p>Avec ce résultat, les élèves apprennent qu'il peut être difficile de poser des choix éthiques, en partie parce qu'il y a souvent plus d'une seule ligne de conduite éthique à prendre. Les élèves examineront les valeurs éthiques courantes (p. ex. l'honnêteté, l'équité, la loyauté) et les choses auxquelles ils doivent penser quand ils posent des choix éthiques (p. ex. si quelqu'un va subir un préjudice ou souffrir à cause de leur action). On espère que les élèves appliqueront ces concepts à leur propre façon de prendre des décisions.</p> <p>Étudiez la définition du terme éthique et donnez des exemples de questions d'ordre éthique et de la place de l'éthique dans le processus de prise de décisions.</p> <p>Éthique : Les règles du bien et du mal qui forment un système de comportements. Elles sont la base des valeurs personnelles développées par les personnes tout au long de leur vie.</p> <ul style="list-style-type: none"> • En petits groupes, trouvez des exemples de choix éthiques qu'un élève type de 8^e année pourrait avoir à faire. • Discutez de vos films et romans préférés dans lesquels les personnages font face à des décisions d'ordre éthique importantes. • Choisissez une question d'actualité dans les nouvelles et discuter des conséquences éthiques pour chacune des personnes impliquées.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Imaginez que vous avez à décider si vous allez dire ou non à vos parents que votre sœur aînée prévoit organiser une grande fête lorsqu'ils seront à l'extérieur de la ville pour la fin de semaine. Décrivez les questions d'ordre éthique auxquelles vous faites face lorsque vous avez à décider de quelle façon vous allez gérer la situation. <p><i>Rendement</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Participez à des jeux de rôles de solutions possibles à des dilemmes éthiques tels que : <ul style="list-style-type: none"> - Un élève vous dit qu'un site Web affiche les questions de l'examen final de cette année une semaine avant la tenue de l'examen; - Vous venez d'acheter à un très bon prix la planche à roulette d'un élève d'une autre classe. Le jour suivant vous entendez dire qu'il s'agit d'une planche volée; - Vos parents vous ont assuré que vous pouviez les appeler si vous étiez à une fête et que vous aviez besoin qu'ils viennent vous chercher, mais vous savez qu'ils ne veulent pas que vous alliez à des fêtes entre amis si de l'alcool est servi à des adolescents mineurs. L'ami qui vous a conduit à la fête a bu trois bières. Devriez-vous appeler vos parents pour qu'ils viennent vous chercher? Si vos parents découvrent qu'il y avait de l'alcool à la fête, vous serez puni et ils pourraient appeler les parents d'amis qui étaient à la fête. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Chap. 5 (p. 88-91)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 5 (p. 127-131)</p> <p>Activités liées à la prise de décisions (annexe)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> commencer à établir des objectifs et des priorités en matière d'apprentissage et de cheminement de carrière en fonction de ses propres champs d'intérêt, aptitudes et habiletés. (V-8.4) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>Les résultats V-8.4, 8.5 et 8.6 donneront l'occasion aux élèves d'explorer les carrières qui correspondent aux intérêts et compétences qu'ils auront identifiés en 7^e année.</p> <p>Demandez à la classe de définir les termes suivants qui sont liés au travail :</p> <p>Carrière : une activité choisie, une façon de gagner sa vie, un métier ou une profession.</p> <p>Vocation : un fort sentiment de dévouement envers une carrière ou un travail en particulier.</p> <p>Passe-temps : une activité secondaire entreprise en plus du travail principal.</p> <p>Emploi : un travail rémunéré.</p> <ul style="list-style-type: none"> En petits groupes, dressez une liste des facteurs qui influencent le choix de carrière d'une personne. Par exemple, les compétences, les talents, les intérêts et les études. Découpez dans les revues professionnelles et les journaux actuels les emplois qui reflètent des possibilités d'emploi à l'échelle locale, provinciale, nationale et mondiale.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Trouvez 10 carrières qui <u>N'EXISTAIENT PAS</u> il y a 10 ans ou qui ont beaucoup changé si elles existaient. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez un cheminement de carrière qui vous intéresse et donnez un aperçu des objectifs que vous pourriez vous fixer au cours des prochaines années pour que cette carrière devienne réalité. Établissez un lien entre vos intérêts personnels et vos compétences, et ce choix de carrière. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i></p> <p>Chap. 1 (p. 5)</p> <p>Chap. 8 (p. 140-141)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i></p> <p>Chap. 1 (p. 14-15)</p> <p>Chap. 8 (p. 218-220)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Attentes – L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> mettre à jour son portfolio personnel afin d'attester d'une vaste gamme d'intérêts, d'atouts et d'habiletés, et faire le lien entre le contenu de son portfolio et les connaissances et les habiletés nécessaires dans le cadre de divers cheminements de carrière. (V-8.5) 	<p>RÔLES DE LA VIE ET CHEMINEMENT DE CARRIÈRE</p> <p>Ce résultat devrait être abordé tôt dans l'année scolaire afin de rappeler aux élèves que leur portfolio est un document dynamique qu'ils vont continuer de remplir.</p> <ul style="list-style-type: none"> En 7^e année, les élèves ont appris ce qu'est un portfolio. À l'aide de l'outil <i>Career Cruising</i>, les élèves ont pu déterminer leurs compétences et leurs intérêts personnels. L'exercice peut être refait afin de voir si les intérêts et les compétences ont changé et, dans l'affirmative, de quelle façon. Demandez aux élèves de 8^e année d'examiner les carrières liées à leurs compétences et à leurs intérêts grâce à l'outil <i>Career Cruising</i>. Ces renseignements seront conservés et serviront en 9^e année quand les élèves travailleront officiellement avec le produit. <p>Le processus de constitution d'un portfolio comprend quatre étapes :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Recueillir (7^e et 8^e année) 2. Sélectionner 3. Réfléchir 4. Échanger <ul style="list-style-type: none"> Les élèves de 7^e et de 8^e année doivent conserver un échantillon de leurs travaux en classe et de tout autre document qui atteste les compétences et les réalisations pertinentes. Demandez aux élèves de choisir et d'utiliser un système de rangement de tous les travaux jusqu'à ce que des sélections de portfolio soient effectuées en 9^e année. Les boîtes d'entreposage, les enveloppes manilles, les boîtes de pizza inutilisées et les reliures à trois anneaux constituent de bons choix. Rappelez aux élèves que les photos peuvent étayer les compétences. Discutez de l'importance d'avoir un portfolio personnel.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Portfolio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Cherchez à connaître les compétences les plus en demande sur le marché actuel. Quelle incidence cela a-t-il sur le contenu de votre portfolio? • Examinez votre portfolio. Décidez ce que vous prévoyez ajouter pour le mettre à jour. Pourquoi croyez-vous que ces travaux sont importants? Y a-t-il des travaux que vous ne joindrez pas à votre portfolio? 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Chap. 8 (p. 137-138)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 8 (p. 216-217)</p> <p>Note à l'intention de l'enseignant :</p> <p>Les élèves auront constitué un portfolio en 7^e année. Reportez-vous à l'annexe pour obtenir de plus amples renseignements sur la constitution des portfolios.</p> <p><i>Career Cruising</i> (programme d'ordinateur) (Chercheur d'emplois à partir de liens professionnels)</p> <p>Invitez des gens de la collectivité à venir en classe montrer leur portfolio pour expliquer la façon dont ils s'y sont pris pour les constituer ainsi que leur utilité. Parmi les conférenciers peuvent figurer un architecte, un écrivain, un nouvel enseignant ou un élève de l'école secondaire.</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> chercher, interpréter et évaluer des renseignements sur les carrières et les débouchés en recourant à diverses sources. (V-8.6) 	<p>RÔLES DE LA VIE ET CHEMINEMENT DE CARRIÈRE</p> <p>Plus les élèves apprennent au sujet de leurs futures carrières ou ce qu'ils croient que peut être leur carrière, plus ils seront préparés aux possibilités de carrière. Avec ce résultat, les élèves rassembleront de l'information de diverses sources afin d'améliorer leurs connaissances.</p> <p>Demandez à la classe de définir les termes réseau de soutien personnel, mentor, cheminement de carrière, groupe professionnel, puis d'en discuter.</p> <p>Réseau de soutien personnel : les personnes qui te motivent et qui appuient tes décisions.</p> <p>Mentor : une personne plus âgée et plus sensée qui enseigne à une jeune personne et qui lui donne des conseils.</p> <p>Cheminement de carrière : les étapes à franchir dans la recherche d'une profession ou d'un métier choisi.</p> <p>Groupe professionnel : un groupe d'occupations qui partagent des habiletés et connaissances semblables (p. ex., les métiers)</p> <ul style="list-style-type: none"> Proposez des idées de stratégies pour obtenir de l'information sur les carrières (p. ex. bibliothèque, Internet, une personne qui pratique cette profession). (Reportez-vous à l'annexe : Entrevues en vue d'obtenir de l'information sur une carrière) Demandez à la classe de choisir un groupe professionnel et, en petits groupes, d'effectuer des recherches à son sujet, chaque groupe ayant recours à une source d'information différente. Partagez l'information avec la classe.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> À l'aide de ce que vous avez appris de votre expérience de recherches en classe, faites des recherches sur le groupe professionnel qui vous intéresse. Résumez les résultats de vos recherches dans un rapport. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Chap. 8 (p. 141-146)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 8 (p. 220-222)</p> <p>Entrevues en vue d'obtenir de l'information sur une carrière (annexe)</p> <p>Renseignements de base à l'intention de l'enseignant (annexe)</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

<i>Attentes – L'élève devrait pouvoir...</i>	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> • faire des recherches sur les caractéristiques d'un mentor et s'exercer à servir de mentor au sein d'un groupe. (V-8.7) 	<p>BÉNÉVOLAT</p> <p>Les élèves ont discuté de mentor avec V-8.6. Dans le présent résultat, ils approfondiront le concept et, ce faisant, ils réaliseront qu'un mentor est un chef d'une nature particulière. Les mentors aident les autres à réussir en partageant ce qu'ils ont appris et en encourageant les autres à réaliser leurs objectifs.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Étudiez le terme mentor. Par exemple, un conseiller ou un guide expérimenté en qui vous avez confiance. • Dressez une liste de façons selon lesquelles les gens peuvent agir comme mentors pour d'autres. • Discutez de quelles façons les élèves de 8^e année peuvent agir comme mentor. • Énumérez des stratégies qui visent à établir des relations bienveillantes avec les jeunes enfants.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez une activité ou un projet, comme la lecture en équipe de deux ou l'enseignement des habiletés informatiques, et portez-vous volontaire pour travailler, pendant une période de temps donnée, dans une classe primaire de votre classe ou de votre quartier dans le cadre d'une activité en particulier. À la fin de la période en question, rédigez un résumé de votre expérience de mentorat. Faites référence aux questions suivantes pour analyser ce que vous avez appris. <ul style="list-style-type: none"> - Avec qui avez-vous travaillé et quelles étaient vos tâches? - Qu'avez-vous fait pour établir une bonne relation avec votre jeune ami? - Quels apprentissages avez-vous transmis à votre jeune ami? - Quelles difficultés avez-vous éprouvées? - Quel élément de la présente expérience de mentorat vous sera utile lors de votre prochaine occasion de mentorat? <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez une situation où vous avez été le mentor d'une autre personne. Expliquez au moins trois choses que vous avez dites ou faites pour influencer positivement cette personne. 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève, Chap. 7 (p. 125-127)</i></p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 7 (p. 195-196)</p> <p>Annexe: Idées pour favoriser et soutenir les relations de mentorat</p>

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Attentes – L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées – Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> faire le lien entre ses propres connaissances et habiletés et les occasions de bénévolat et offrir ses services aux autres personnes de sa communauté. (V-8.8) 	<p>BÉNÉVOLAT</p> <p>Ce résultat aide les élèves à définir leurs compétences et à les faire concorder avec des occasions de bénévolat. Peu importe l'activité ou la façon de la faire, les élèves apprennent qu'ils peuvent apporter une contribution importante à tous les aspects de la vie communautaire en offrant de leur plein gré leur temps et leurs compétences.</p> <ul style="list-style-type: none"> En petits groupes, dressez une liste d'occasions de bénévolat possibles à la maison, à l'école et dans la collectivité. Déterminez les connaissances, les compétences et les attitudes qui vous seraient utiles pour chaque expérience de bénévolat. Encourager les élèves de communiquer avec les organismes bénévoles locaux et demandez-leur quelles sont les connaissances, les compétences et les attitudes qu'ils recherchent chez leurs bénévoles. Complétez l'activité: Vos compétences et le bénévolat (annexe) Discutez des résultats avec un partenaire.

Résultat d'apprentissage général : Les élèves utiliseront diverses ressources afin d'explorer les rôles qu'ils seront appelés à jouer dans la vie, ainsi que les défis et les responsabilités qui s'y rattachent.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Interview</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux membres de votre famille et à vos amis de vous raconter leurs expériences de bénévolat, c'est-à-dire ce qu'ils font, pourquoi ils le font et comment tout ça a commencé. • Entrez en communication avec des sociétés ou des clubs de bienfaisance qui sont actifs dans la collectivité. Interviewez un représentant et créez une liste des projets auxquels ces clubs et ces sociétés participent. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Recueillez des histoires, des photos, des publicités et des annonces dans les stations de radio et de télévision, et les journaux locaux qui portent sur les occasions de bénévolat et les réalisations attribuables au bénévolat dans votre collectivité. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez une activité bénévole à laquelle vous aimeriez participer. Énumérez vos connaissances et vos compétences personnelles qui seraient utiles pour cette activité. Expliquez pourquoi vous pensez qu'il s'agit d'une activité bénévole qui en vaut la peine. Comment l'entreprise bénéficiera-t-elle de cette activité? Quels avantages pouvez-vous tirer de cette expérience? 	<p><i>Objectif Santé 2 – Manuel de l'élève</i> Chap. 7 (p. 128-131)</p> <p><i>Objectif Santé 2 – Guide de l'enseignant</i> Chap. 7 (p. 196-198)</p> <p>Vos compétences et le bénévolat (annexe)</p>

ANNEXE

DE COMBIEN DE SOMMEIL AS-TU BESOIN?

Si tu es adolescent, on peut dire sans grand risque de se tromper que tu ne dors pas autant que tu en as besoin!

Grâce aux nombreuses études récentes portant sur les adolescents et leurs habitudes de sommeil, nous commençons à mieux comprendre les besoins de sommeil des adolescents.

De COMBIEN d'heures de sommeil ai-je besoin?

La plupart des adolescents ont besoin d'environ neuf à neuf heures et demie de sommeil pour prévenir les effets du manque de sommeil. Parmi ces effets, on compte la somnolence en classe, la difficulté de se réveiller le matin, le manque de concentration et la dépression. Une étude a révélé que le sommeil pouvait avoir un effet important sur le rendement scolaire – les adolescents qui n'ont pas suffisamment de sommeil ont tendance à avoir de moins bonnes notes que ceux qui dorment assez.

De nombreuses études révèlent que l'adolescent moyen a seulement six ou sept heures de sommeil par nuit. Vingt pour cent de tous les élèves du secondaire déclarent s'endormir durant les cours.

À l'adolescence, tes rythmes biologiques changent, te disant de te coucher et de te réveiller tard. À l'encontre des jeunes enfants et des adultes, dont l'organisme leur dit d'aller se coucher et de se réveiller tôt, l'organisme de la plupart des adolescents leur dit de s'endormir tard le soir et de dormir jusqu'à une heure avancée de l'après-midi. En fait, plus de 50 p. 100 des élèves déclarent être le plus alertes après 15 h.

La mélatonine, une hormone qui t'aide à t'endormir, n'est pas produite aux mêmes moments de la journée chez les adolescents que chez les jeunes enfants et les adultes. Il se peut que tes niveaux de mélatonine soient élevés à l'heure où tu devrais normalement te réveiller et partir pour l'école.

Le rôle du sommeil est de t'aider à rester en santé. En ralentissant suffisamment ton métabolisme, ton rythme cardiaque et ta respiration, il te permet de récupérer l'énergie que tu as dépensée dans l'exercice des activités physiques quotidiennes. Pendant le sommeil, des hormones de croissance sont libérées, ce qui favorisent le bon développement des tissus, la formation des globules rouges qui apportent l'oxygène à ton cerveau et la croissance osseuse.

Comment faire pour avoir PLUS de sommeil?

Pour dormir davantage la nuit, essaie les stratégies suivantes :

- **Évite de boire des boissons qui contiennent de la caféine**, comme les boissons gazeuses et le café, après 16 h.
- **Évite de regarder des émissions télévisées et des films d'horreur** ou de lire des livres épeurants avant de te coucher.
- **Évite de faire de longues siestes**. Les siestes de plus de 30 minutes peuvent t'empêcher de t'endormir plus tard.
- **N'attends pas la veille d'un examen important pour étudier**. Le fait de rester debout toute la nuit pour préparer un examen peut vraiment perturber tes structures de sommeil.
- **Ne te sers pas de ton ordinateur juste avant l'heure de te coucher**. La lumière envoie des messages à ton cerveau qu'il est temps de te réveiller.
- **Fais régulièrement de l'exercice**, mais pas immédiatement avant d'aller te coucher.
- **Mets-toi au lit et lève-toi à la même heure tous les jours**.
- **Garde ton horaire de sommeil régulier** durant la fin de semaine. Tu ne peux pas rattraper le sommeil perdu au cours de la semaine précédente.

ANALYSE PUBLICITAIRE

Structure :	Petits groupes
Durée :	30 minutes
Matériel :	Différentes publicités tirées de revues de mode ou de divertissement et le document intitulé « Analyse publicitaire ».

Marche à suivre

1. **Informez** les participants du fait que dans notre culture on ne tient pas compte des différences biologiques de chacun et qu'on insiste sur la nécessité pour les femmes d'être minces et pour les hommes d'être musclés. L'acceptation de ce message culturel mène de nombreuses personnes à suivre des régimes pour tenter d'atteindre l'image corporelle valorisée par la culture. La prise de conscience de ce message peut nous aider à résister à son emprise.
2. **Demandez** aux participants de se former en petits groupes de 4 ou 5 élèves. Donnez à chaque groupe quelques annonces publicitaires trouvées dans des revues. Demandez-leur ensuite d'analyser les messages publicitaires à l'aide du document de travail intitulé « Analyse publicitaire ».

Exemple : On nous présente une femme très mince vêtue d'une robe de mariée à côté d'un homme bien bâti et musclé en smoking. Il s'agit d'une publicité pour un parfum.

1. *Quel est le message véhiculé?*

Si une femme est mince, elle trouvera le compagnon idéal avec qui elle aura une relation rêvée, grâce au parfum annoncé.

2. *Est-ce exact?*

Non.

3. *Qu'en est-il dans la réalité?*

La minceur a peu de choses à voir avec la capacité d'établir une relation parfaite et merveilleuse.

3. **Pour conclure**, demandez aux participants de quelle manière ils peuvent réagir aux messages publicitaires trompeurs. Voici quelques éléments de réponse :
 - Écrire aux rédacteurs en chef des magazines pour leur exprimer son désaccord.
 - Organiser une discussion de groupe avec des amis.
 - Discuter de ses frustrations avec des membres de sa famille.
 - Planifier et mettre sur pied à l'école ou au centre communautaire une activité de sensibilisation sur le thème des médias.

ANALYSE PUBLICITAIRE

1. Quel est le message véhiculé par la publicité?
 2. Est-ce exact ou inexact?
 3. Si le message est inexact, quelle en est la bonne interprétation?
-

1. Quel est le message véhiculé par la publicité?
 2. Est-ce exact ou inexact?
 3. Si le message est inexact, quelle en est la bonne interprétation?
-

1. Quel est le message véhiculé par la publicité?
2. Est-ce exact ou inexact?
3. Si le message est inexact, quelle en est la bonne interprétation?

Tout sur les nutriments

Pourquoi les nutriments du tableau de la valeur nutritive sont-ils importants pour votre santé?

Lipides

Autrement dit, le gras. Le gras fournit de l'énergie et des nutriments dont votre corps a besoin. Mais *trop* ou *trop de certains types* de gras—par exemple, les gras saturés et les gras *trans*—pourraient causer une maladie du cœur ou le diabète de type 2.

Cholestérol

Le corps produit la *majorité* de son propre cholestérol mais en obtient aussi des aliments consommés. Le cholestérol forme les cellules et les hormones. Trop de cholestérol dans le sang peut entraîner une crise cardiaque ou un accident vasculaire cérébral.

Sodium

Autrement dit, le sel. Le sel aide à équilibrer les liquides dans le corps. Chez certaines personnes, cependant, manger *trop* de sel peut être nocif.

Glucides

Les glucides sont une source d'énergie pour vos muscles et votre cerveau. Les sucres et les fibres sont deux types de glucides indiqués dans le tableau de la valeur nutritive.

Si vous avez le diabète, vous pouvez contrôler votre taux de sucre dans le sang :

- en répartissant les glucides également entre les repas et les collations pris durant la journée; et
- en mangeant des aliments riches en fibres.

Protéines

Les protéines forment vos muscles, vos os et vos dents.

Vitamines

La vitamine A garde votre peau et votre vision en santé. La vitamine C aide à combattre les infections.

Minéraux

Le calcium vous donne des dents et des os solides et peut prévenir l'ostéoporose. Le fer aide vos globules rouges à transporter l'oxygène à travers votre corps.

Mangez une variété d'aliments pour obtenir les nutriments dont votre corps a besoin.



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE

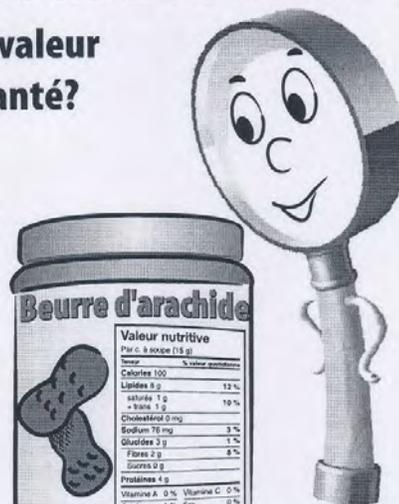


Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé^{MC}
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.



Valeur nutritive	
Par c. à soupe (15 g)	
%	
Calories 100	
Lipides 8 g	12 %
saturés 1 g	10 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 76 mg	3 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 1 %	Fer 0 %

Valeur nutritive

par c. à soupe (15 g)

Teneur	% valeur quotidienne
Calories 100	
Lipides 8 g	12 %
saturés 1 g	10 %
+ trans 1 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 76 mg	3 %
Glucides 3 g	1 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 0 g	
Protéines 4 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 1 %	Fer 0 %

Questions courantes :

Importance des nutriments

Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Lipides	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, margarine, huiles • Produits de boulangerie (biscuits, beignes, pâtisseries) • Lait, fromage, crème glacée, yogourt • Viandes transformées • Bœuf, porc, agneau, veau, poulet • Noix 	<ul style="list-style-type: none"> • Fournissent des Calories ou de l'énergie • Transportent et emmagasinent les vitamines A, D, E, K • Protègent le corps du froid • Fournissent un coussin amortisseur protégeant la peau, les os et les organes internes
Gras saturés	<ul style="list-style-type: none"> • Beurre, fromage, lait entier • Crème sûre • Crème glacée • Saindoux, shortening • Huile de palme, huile de noix de coco • Viande rouge 	
Gras trans	<ul style="list-style-type: none"> • Graisses et huiles hydrogénées, aliments frits et produits de boulangerie 	
Cholestérol	<ul style="list-style-type: none"> • Produits laitiers • Jaune d'œuf • Viande • Abats 	Aident à produire : <ul style="list-style-type: none"> • Certaines hormones • La vitamine D • Les membranes cellulaires • Les sels biliaires servant à digérer les aliments
Sodium	Le sodium ou le sel sont naturellement présents dans de nombreux aliments mais sont aussi ajoutés à certains aliments transformés tel que le bacon, les soupes et les croustilles.	<ul style="list-style-type: none"> • Équilibre les liquides • Aide à transmettre les signaux électriques dans les nerfs



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™



CANADIAN
DIABETES
ASSOCIATION

ASSOCIATION
CANADIENNE
DU DIABÈTE



Dietitians of Canada
Les diététistes du Canada

Questions courantes 3 - Page 1

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Viscz santéSM
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

Questions courantes :

Importance des nutriment

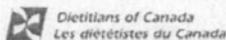
Nutriment	Quel aliment nous donne ce nutriment?	Comment ce nutriment aide-t-il le corps?
Glucides	<ul style="list-style-type: none"> • Pain • Pâtes alimentaires • Légumes • Fruits • Miel • Sucres • Lait 	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
Fibres	<ul style="list-style-type: none"> • Pain, céréales et pâtes à grains entiers • Légumes et fruits • Légumineuses 	<ul style="list-style-type: none"> • Aident à avoir des selles régulières • Réduisent le risque de cancer du côlon • Baissent le taux de cholestérol dans le sang
Sucres	<p>Aliments aux sucres naturels :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lait • Fruits • Légumes <p>Aliments aux sucres ajoutés :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jus édulcorés • Boissons gazeuses édulcorées • Bonbons 	Fournissent des Calories ou de l'énergie prêtes à être utilisées par vos muscles et votre cerveau
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> • Lait, fromage, yogourt • Oeufs • Viande, volaille, poisson • Noix, beurre d'arachide • Fèves au lard 	Forment et réparent les tissus du corps
Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> • Carottes • Courge • Légumes-feuilles vert foncé 	<ul style="list-style-type: none"> • Garde la peau en santé • Aide à avoir une bonne vision nocturne
Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> • Agrumes • Fraises 	<ul style="list-style-type: none"> • Forme et maintient les tissus conjonctifs • Guérit les blessures • Combat les infections
Calcium	<ul style="list-style-type: none"> • Lait • Fromage • Yogourt 	• Forme des dents et des os sains
Fer	<ul style="list-style-type: none"> • Viande rouge • Pain et céréales à grains entiers • Raisins secs 	Produit les globules rouges qui transportent l'oxygène dans le corps



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™

Questions courantes 3 - Page 2

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca



COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Kraft Canada Inc.
• Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé™ • Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2003. Reproduction autorisée.

Regardez l'étiquette

L'information nutritionnelle sur l'étiquette...

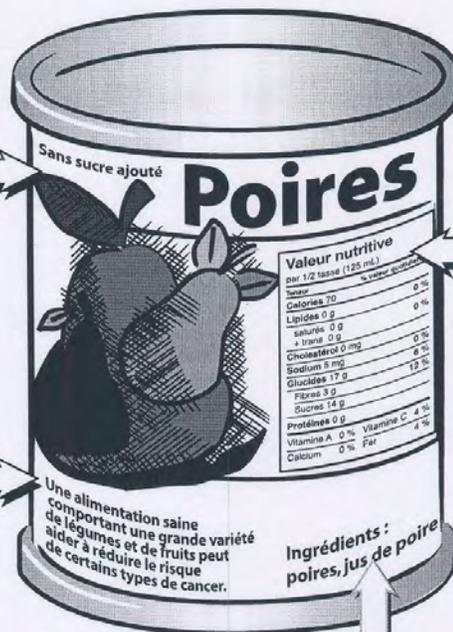
- Aide à faire des choix éclairés
- Aide à suivre le Guide alimentaire canadien
- Est requise pour la majorité des aliments préemballés
- Est fondée sur les règlements de Santé Canada.



Les allégations nutritionnelles

sont de deux types :

- 1) L'allégation relative à la teneur nutritive parle d'un nutriment—sodium, gras ou sucre, par exemple.
- 2) L'allégation santé explique comment votre régime alimentaire peut affecter votre santé.



Une alimentation saine comportant une grande variété de légumes et de fruits peut aider à réduire le risque de certains types de cancer.

Le tableau de la valeur nutritive

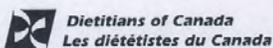
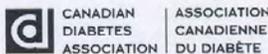
indique la teneur en Calories et en 13 nutriments pour la portion précisée.

Valeur nutritive	
par 1/2 tasse (125 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 0 g	0 %
saturés 0 g	0 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 5 mg	0 %
Glucides 17 g	6 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 14 g	
Protéines 0 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 4 %
Calcium 0 %	Fer 4 %



Healthy Eating is in Store for You
Faites provision de saine alimentation™

www.healthyeatingisinstore.ca



COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

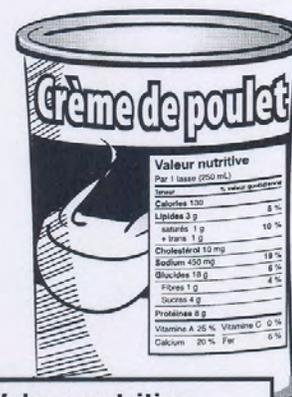
• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé™
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2007. Reproduction autorisée.

Jugez par vous-même

Quelles informations vous donne le tableau de la valeur nutritive au sujet de cet aliment préemballé?

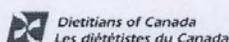
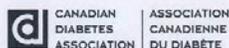
1. Quelle est la portion? _____
2. Combien de Calories dans une portion? _____
3. Combien de grammes de lipides dans une portion? _____
4. Encercler un nutriment sur le tableau de la valeur nutritive qui est important pour vous. Encercler le % valeur quotidienne pour ce nutriment.
5. Décidez si vous voulez obtenir *plus* ou *moins* du nutriment que vous avez encerclé :
 - Obtenir moins du nutriment
(conseil : choisir un aliment avec un *bas* % valeur quotidienne)
 - Obtenir plus du nutriment
(conseil : choisir un aliment avec un *haut* % valeur quotidienne)
6. Cet aliment est-il un bon choix pour vous?
 - Oui - Pourquoi? _____
 - Non - Pourquoi? _____



Valeur nutritive	
par 1 tasse (250 mL)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 130	
Lipides 3 g	5 %
saturés 1 g + trans 1 g	10 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 450 mg	19 %
Glucides 18 g	6 %
Fibres 1 g	4 %
Sucres 4 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 25 %	Vitamine C 2 %
Calcium 20 %	Fer 6 %



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You



Feuille d'activité 1

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé™
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

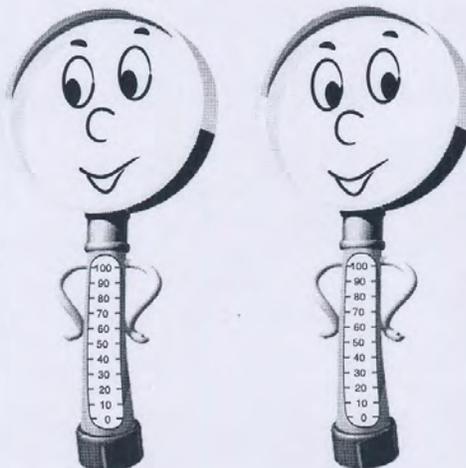
© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

Comparez des aliments à l'aide du pourcentage de la valeur quotidienne (% valeur quotidienne)

Utilisez le % valeur quotidienne pour juger lequel des deux yogourts est votre meilleur choix.



Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 110	
Lipides 3 g	5 %
saturés 2 g	
+ trans 0 g	10 %
Cholestérol 10 mg	
Sodium 125 mg	5 %
Glucides 12 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 8 g	
Protéines 9 g	
Vitamine A 4 %	Vitamine C 2 %
Calcium 30 %	Fer 0 %



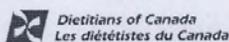
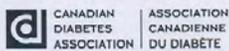
Valeur nutritive	
par 3/4 de tasse (175 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 170	
Lipides 10 g	15 %
saturés 6 g	
+ trans 1 g	35 %
Cholestérol 30 mg	
Sodium 100 mg	4 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 0 g	0 %
Sucres 6 g	
Protéines 7 g	
Vitamine A 10 %	Vitamine C 2 %
Calcium 25 %	Fer 0 %

1. Encerclez le % valeur quotidienne de lipides sur les deux tableaux de la valeur nutritive illustrés ci-dessus.
2. Ombrez ces % valeur quotidienne de lipides sur chacune des échelles graduées illustrées ci-dessus.
3. Quelle est votre décision à propos des lipides?
 - Je veux obtenir *moins* de ce nutriment (conseil : choisissez des aliments préemballés avec un *bas* % valeur quotidienne)
 - Je veux obtenir *plus* de ce nutriment (conseil : choisissez des aliments préemballés avec un *haut* % valeur quotidienne)
4. Lequel des yogourts est votre meilleur choix?
 - Yogourt A - Pourquoi? _____
 - Yogourt B - Pourquoi? _____



Feuille d'activité 3

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca



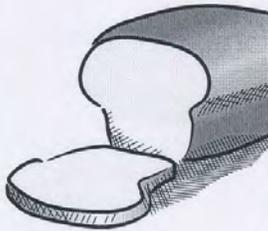
COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé™
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

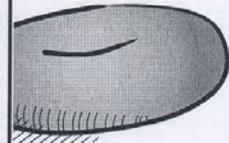
Jugez les glucides par vous-même

Exercice de lecture des étiquettes pour les personnes qui ont le diabète



Valeur nutritive	
par tranche (28 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 70	
Lipides 1 g	2 %
saturés 0,2 g	1 %
+ trans 0 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 150 mg	6 %
Glucides 13 g	4 %
Fibres 2 g	8 %
Sucres 1 g	
Protéines 3 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 6 %

Valeur nutritive	
par bagel (89 g)	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 250	
Lipides 3 g	5 %
saturés 0,3 g	3 %
+ trans 0,3 g	
Cholestérol 0 mg	
Sodium 470 mg	20 %
Glucides 47 g	16 %
Fibres 3 g	12 %
Sucres 3 g	
Protéines 8 g	
Vitamine A 0 %	Vitamine C 0 %
Calcium 2 %	Fer 20 %



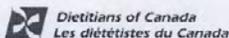
- Examinez le tableau de la valeur nutritive du pain.
- Dans la colonne « Pain » du tableau ci-dessous notez :
 - la portion indiquée sur l'emballage et
 - la quantité que vous mangeriez.
- Calculez le nombre de grammes de glucides que contient la quantité que vous mangeriez. Notez ce chiffre dans le tableau (conseil : si vous mangez une demi-portion, divisez par 2; si c'est une double portion, multipliez par 2).
- Examinez le tableau de la valeur nutritive du bagel. Répétez les étapes 2 et 3 et notez le résultat dans la colonne « Bagel » du tableau.

Portion	Pain	Bagel
Portion sur l'emballage	_____ tranche _____ (poids)	_____ bagel _____ (poids)
Quantité que vous mangeriez	_____ tranche(s)	_____ bagel(s)
Grammes de glucides dans la quantité que vous mangeriez	_____ g	_____ g

- La quantité que vous mangeriez a-t-elle la quantité de glucides qui vous permet de bien contrôler le taux de sucre dans le sang? Devez-vous ajuster la quantité que vous mangeriez?



Faites provision de saine alimentation
Healthy Eating is in Store for You™



Feuille d'activité 7

www.faitesprovisiondesainealimentation.ca

COMITÉ NATIONAL CONSULTATIF

• Association canadienne d'économie familiale • Association canadienne de santé publique • Association des consommateurs du Canada
• Conseil canadien des aliments et de la nutrition • Conseil canadien des distributeurs en alimentation • Fondation des maladies du cœur du Canada - Programme Visez santé™
• Kraft Canada Inc. • Produits alimentaires et de consommation du Canada • Shop Smart Tours Inc.

© Association canadienne du diabète et Les diététistes du Canada, 2005. Reproduction autorisée.

CONNAÎTRE LES RISQUES

Lis les énoncés ci-dessous. Décide si tu es d'accord ou pas avec chacun des points.

1. L'alcool est seulement dangereux lorsqu'on est plus âgé et qu'on en consomme depuis plusieurs années.
2. Ce n'est pas dangereux de conduire après avoir bu de l'alcool si on conduit seulement sur des routes secondaires.
3. Fumer un joint à l'occasion n'est pas très dangereux pour un adolescent.
4. Il n'a jamais été démontré que le cannabis est dangereux pour la santé.
5. Les médicaments sur ordonnance sont plus sûrs que les drogues de la rue.
6. Si j'ai un permis d'apprenti conducteur, je peux conduire lorsque les facultés de l'autre personne sont trop affaiblies pour qu'elle prenne le volant.
7. Si la police me surprend à fumer un joint, je n'aurai qu'un avertissement à cause de mon âge.
8. Le cannabis ne crée pas de dépendance.
9. Le cannabis est presque légal au Canada.
10. Le niveau de risque et le danger de causer du tort sont les mêmes peu importe la substance prise ou la personne qui la consomme.
11. Les hommes « supportent » mieux l'alcool que les femmes.
12. La combinaison du cannabis avec d'autres drogues, telles que l'alcool ou des médicaments sur ordonnance, risque d'augmenter ou de modifier l'effet de ces drogues.
13. Les médicaments en vente libre dans les pharmacies sont sûrs.
14. Il n'y a pas de danger à monter dans une voiture lorsque le conducteur a fumé du cannabis.
15. On ne peut pas être accusé de conduite en état d'ébriété si on a un taux d'alcool sanguin plus bas que la limite permise.

CONNAÎTRE LES RISQUES

1. **L'alcool est seulement dangereux lorsqu'on est plus âgé et qu'on en consomme depuis plusieurs années.**
[Bonne réponse : Pas d'accord]

L'alcool peut causer des risques pour la santé peu importe l'âge qu'on a et peu importe qu'on en boive depuis des années ou qu'on en soit à sa première expérience avec l'alcool. Bien que l'alcool soit associé à des risques chroniques et à long terme pour la santé, tels que des maladies du foie, les jeunes qui boivent pour se soûler s'exposent aux dangers d'accident, de violence ou d'intoxication alcoolique.

2. **Ce n'est pas dangereux de conduire après avoir bu de l'alcool si on conduit seulement sur des routes secondaires.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Pour conduire un véhicule, il faut de l'attention, du jugement et la capacité de prendre les bonnes décisions, et ce, sur n'importe quelle route. La consommation d'alcool peut avoir des effets négatifs sur les habiletés nécessaires pour bien conduire. Le fait de conduire après avoir bu, que ce soit une petite ou une grande quantité d'alcool, peut être extrêmement dangereux, en particulier pour les jeunes conducteurs.

3. **Fumer un joint à l'occasion n'est pas très dangereux pour un adolescent.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Peut-être bien que oui, mais les dangers associés au cannabis, même si on ne fume qu'un joint de temps à autre, dépendent de ce qui se trouve dans le joint (par exemple, d'autres drogues peuvent être mélangées au cannabis), de la quantité de THC et des circonstances dans lesquelles on consomme, telles que l'endroit où on le prend et le fait de combiner le cannabis avec de l'alcool ou d'autres drogues. Dépendamment de ces facteurs, même un seul joint peut être dangereux. Le cannabis étant illégal, la police peut arrêter un fumeur de cannabis, même si celui-ci ne fume qu'à l'occasion.

4. **Il n'a jamais été démontré que le cannabis est dangereux pour la santé.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Cet énoncé est un vieux mythe. Même si ce fut le cas à un moment donné, de nombreuses études ont depuis démontré que la consommation de cannabis présente des risques pour la santé. Entre autres, elle peut entraîner des lésions aux poumons et des maladies respiratoires ainsi que des complications cardiaques chez les personnes qui souffrent d'hypertension ou d'une maladie du cœur. La recherche a révélé qu'un grand nombre d'utilisateurs ont des crises de panique. Chez les adolescents, la consommation de cannabis est liée à la dépression; elle peut aussi entraîner la schizophrénie chez les sujets qui ont une prédisposition à cette maladie et aggraver les symptômes. Le cannabis affecte la mémoire à court terme, la capacité de résoudre les problèmes et la durée d'attention, ce qui peut présenter un problème lorsqu'on est au volant ou dans d'autres situations qui exigent que l'on soit alerte d'esprit.

5. **Les médicaments sur ordonnance sont plus sûrs que les drogues de la rue.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Lorsqu'ils sont pris selon la prescription d'un médecin, les médicaments sur ordonnance sont généralement sûrs. Cependant, consommer trop de ces drogues (par exemple, les tranquillisants, les médicaments antidouleur et les somnifères) ou en faire usage pendant trop longtemps peut conduire à la dépendance. Cette dépendance, comme toute autre dépendance aux drogues, peut causer bien de graves problèmes dans la vie des consommateurs. La consommation de ces produits pharmaceutiques par les élèves, soit pour se défouler, soit pour se soigner eux-mêmes de la dépression ou de l'anxiété, ou, encore, pour essayer d'améliorer leur performance aux examens ou dans leurs études, est dangereuse et pourrait mener à une surdose ou à la dépendance. Certains médicaments prescrits, comme ceux qui servent à soulager la douleur vive, sont particulièrement dangereux si on en fait un mauvais usage. Par exemple, l'OxyContin, médicament antidouleur, a été lié à un grand nombre de décès.

6. **Si j'ai un permis d'apprenti conducteur, je peux conduire lorsque les facultés de l'autre personne sont trop affaiblies pour qu'elle prenne le volant.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Selon le système de permis de conduire progressif de l'Île-du-Prince-Édouard, l'apprenti conducteur doit être accompagné par un conducteur muni d'un permis et ayant au moins quatre années d'expérience de conduite automobile. Ce passager est tenu responsable de tout ce qui pourrait arriver à l'apprenti conducteur au volant. En vertu du *Code criminel*, une personne commet une infraction lorsqu'elle conduit un véhicule ou qu'elle en a la charge ou le contrôle alors qu'elle a les facultés affaiblies par l'alcool ou des drogues.

7. **Si la police me surprend à fumer un joint, je n'aurai qu'un avertissement à cause de mon âge.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Le projet du gouvernement canadien de réduire les sanctions pour possession de cannabis a été suspendu. La possession de toute quantité de cannabis est illégale en vertu du *Code criminel*. Donc, selon les lois présentement en vigueur, une jeune personne qui est prise en possession de cannabis peut recevoir une condamnation criminelle et même une peine d'emprisonnement. Une condamnation criminelle peut limiter les chances de carrière et rendre difficile les déplacements à l'étranger. Même si le gouvernement canadien venait à dépénaliser la possession de petites quantités de cannabis comme il songe à le faire depuis plusieurs années, des amendes seraient imposées, que la personne soit un jeune ou un adulte.

8. **Le cannabis ne crée pas de dépendance.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Les personnes qui consomment régulièrement du cannabis ou en consomment en grandes quantités peuvent devenir « accros » au cannabis. Cependant, la probabilité de devenir dépendant au cannabis et la gravité d'une telle dépendance sont moindres que la probabilité et la gravité d'une dépendance à l'alcool, au tabac ou à l'héroïne. La dépendance est l'état d'une personne qui pense qu'elle ne peut fonctionner sans la drogue, et même si la drogue a un effet négatif sur sa vie, elle continuera d'en faire usage. Lorsqu'un usager de longue date cesse de consommer du cannabis, il peut présenter des symptômes de sevrage comme de l'anxiété, de l'irritabilité, des troubles du sommeil, des sueurs et la perte d'appétit.

9. **Le cannabis est presque légal au Canada.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Il est illégal d'avoir du cannabis en sa possession ou d'en consommer partout au Canada. Le projet du gouvernement canadien de réduire les sanctions imposées pour la possession de petites quantités de cannabis, infraction qui serait passée d'une infraction criminelle à une contravention, a été mis en veilleuse. En fonction des modifications proposées, il aurait quand même été illégal de posséder ou de vendre du cannabis, mais les sanctions pour la possession de petites quantités auraient été en fonction d'une contravention au lieu d'une accusation au criminel. Selon la loi actuelle, la possession de petites quantités de cannabis est passible d'une amende de 1 000 \$ ou d'une peine d'emprisonnement pouvant aller jusqu'à six mois, ou les deux, avec des sanctions plus sévères pour de plus grandes quantités et pour les récidives.

10. **Le niveau de risque et le danger de causer du tort sont les mêmes peu importe la substance prise ou la personne qui la consomme.**

[Bonne réponse : Pas d'accord]

Le niveau de risque et le danger potentiel ne sont PAS les mêmes pour toutes les substances ou pour tout le monde. La même substance peut avoir un effet différent sur la même personne selon les circonstances. Le niveau de risque dépend des caractéristiques de la drogue (p. ex. : la quantité consommée, si elle est consommée seule ou combinée avec d'autres drogues), des caractéristiques individuelles (p. ex. : le sexe, le poids, un estomac vide) et de l'occasion (p. ex. : une rencontre de famille, sur la plage la nuit avec des amis).

11. Les hommes « supportent » mieux l'alcool que les femmes.**[Bonne réponse : Pas d'accord]**

Plusieurs facteurs peuvent influencer sur la façon dont une personne supporte l'alcool, y compris son expérience de l'alcool, son état de santé général ou si elle consomme une autre substance. Le sexe est aussi un facteur.

L'alcool se dilue davantage dans l'organisme masculin que dans celui d'une femme, même chez un homme et une femme de même poids. Le corps d'une femme ayant un plus petit pourcentage d'eau, celle-ci ressentira davantage les effets de l'alcool qu'un homme qui boira la même quantité. La femme qui boira autant que son compagnon, verre pour verre, se soûlera plus vite que lui.

12. La combinaison du cannabis avec d'autres drogues, telles que l'alcool ou des médicaments sur ordonnance, risque d'augmenter ou de modifier l'effet de ces drogues.**[Bonne réponse : D'accord]**

La combinaison du cannabis avec toute autre drogue, y compris l'alcool, est très dangereuse parce qu'il est impossible d'en prévoir les effets. Selon les drogues consommées et les caractéristiques de la personne, l'effet de combiner les drogues peut s'additionner ($1 + 1 = 2$); parfois, l'effet de la combinaison des deux peut augmenter énormément ($1 + 1 = 3$) ou les effets des deux peuvent s'annuler ($1 + 1 = 0$). Il est donc extrêmement dangereux de prendre le volant après avoir combiné différentes substances (y compris le cannabis et l'alcool).

13. Les médicaments en vente libre dans les pharmacies sont sûrs.**[Bonne réponse : Pas d'accord]**

Ceci est vrai en général; toutefois, quelques médicaments en vente libre (MVL), tels que certains médicaments contre la toux, les somnifères, les antihistaminiques et des produits comme le Gravol peuvent avoir des effets néfastes s'ils ne sont pas pris selon les indications ou si on s'en sert pour leurs effets psychotropes. Il est aussi important de se rappeler que les MVL peuvent être dangereux pour la santé s'ils sont pris avec de l'alcool.

14. Il n'y a pas de danger à monter dans une voiture lorsque le conducteur a fumé du cannabis.**[Bonne réponse : Pas d'accord]**

Conduire sous l'influence de toute drogue qui affaiblit ses facultés, c'est faire montre d'une grande irresponsabilité, sans compter que c'est illégal. Il est extrêmement dangereux de combiner la conduite automobile avec la consommation de drogue et d'alcool. Selon la loi actuelle, la conduite avec facultés affaiblies par n'importe quelle drogue, y compris le cannabis, est contraire à la loi même s'il n'y a pas de « limite légale » comme il en existe pour l'alcool. Les agents de police peuvent se servir de leur propre jugement ou d'information reçue de témoins pour déterminer si les facultés de la personne qui conduit sont affaiblies par la drogue. Bien que l'on ne connaisse pas les effets des drogues sur la capacité d'une personne à conduire une voiture, il n'existe pas de quantité de drogue qui soit sûre. Le gouvernement canadien vient tout juste de proposer une nouvelle loi permettant aux agents de police d'exiger qu'un conducteur passe un test de capacité physique, lorsqu'ils soupçonnent qu'un conducteur est sous l'influence du cannabis ou de toute autre drogue, et qu'il fournisse un échantillon de liquides organiques pour analyse.

15. On ne peut pas être accusé de conduite en état d'ébriété si on a un taux d'alcool sanguin plus bas que la limite permise.**[Bonne réponse : Pas d'accord]**

Si un agent de police considère que ta capacité de conduire un véhicule est compromise, tu peux être accusé de conduite avec facultés affaiblies même si ton alcoolémie est en deçà de la limite permise. La limite légale au pays est de 80 milligrammes d'alcool par 100 millilitres de sang, et c'est une infraction selon le *Code criminel* de conduire un véhicule si l'alcoolémie excède cette limite.

ENSEMBLE DES TROUBLES CAUSÉS PAR L'ALCOOLISATION FOETALE

Nous commençons seulement à comprendre le rapport entre la consommation d'alcool pendant la grossesse et le regroupement d'anomalies congénitales appelé « ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale » (ETCAF).

L'ETCAF doit être diagnostiqué par une équipe de médecins et d'autres professionnels de la santé spécialement formés à cette fin. Pour qu'un enfant soit diagnostiqué comme étant atteint de l'ETCAF, il faut établir que sa mère biologique a consommé de l'alcool pendant sa grossesse afin de pouvoir confirmer que les dommages au cerveau sont attribuables à l'exposition prénatale à l'alcool.

L'enfant doit aussi présenter des anomalies dans toutes les catégories suivantes :

- **retard de croissance** – poids et taille sous la normale;
- **certains traits du visage** – rétrécissement de la fente entre les paupières supérieures et inférieures, allongement de la partie moyenne du visage, aplatissement du sillon vertical entre la lèvre supérieure et le nez; lèvre supérieure mince; aplatissement de l'os de la mâchoire supérieure;
- **dommages au cerveau** – ces dommages peuvent vouloir dire que l'enfant se développera et se comportera différemment des autres enfants.

Pourquoi l'ETCAF est-il si difficile à diagnostiquer?

L'ETCAF est difficile à diagnostiquer pour de nombreuses raisons.

- Il n'y **pas de symptôme unique** qui permet de reconnaître l'ETCAF.
- Il n'existe **pas de test médical reconnu** pour diagnostiquer l'ETCAF.
- **Les symptômes de l'ETCAF peuvent changer** à mesure que l'enfant grandit.
- **Les symptômes de l'ETCAF sont difficiles à voir chez les bébés.**
- **Il peut être difficile de déterminer** combien d'alcool la mère a bu durant la grossesse.

Il ne faut pas oublier que les symptômes de l'ETCAF peuvent aussi être liés à d'autres problèmes. C'est pourquoi il faut éliminer toutes les autres sources d'où pourraient venir les troubles physiques et comportementaux avant de poser le diagnostic de l'ETCAF.

Quelle quantité d'ALCOOL est néfaste?

Personne ne sait combien d'alcool une femme enceinte peut boire sans nuire au fœtus. La recherche montre clairement que la consommation abusive accroît les chances que deux choses se produisent :

- des dommages au fœtus;
- l'aggravation de ces dommages.

Il n'y a pas de période pendant la grossesse où il est plus sécuritaire de boire que d'autres. La plupart des médecins et des scientifiques disent que, si on prévoit avoir un enfant ou si on est déjà enceinte, il vaut mieux cesser complètement de boire. Il est également recommandé aux mères de ne pas boire pendant qu'elles allaitent parce que l'alcool passe directement au bébé par l'entremise du lait maternel.

Combien d'enfants sont touchés par l'ETCAF?

La question fait l'objet d'un grand débat. En Amérique du Nord, on estime à l'heure actuelle que le taux d'ETCAF serait de 1 à 3 pour 1 000 naissances vivantes.

Ce ne sont pas toutes les femmes qui boivent beaucoup pendant leur grossesse qui donneront naissance à des enfants qui présentent l'ETCAF. Le métabolisme de la mère est l'un des facteurs qui a une incidence sur le niveau de dommage subi par le fœtus. Le métabolisme de la mère est régi par ce qui suit :

- le déroulement même de la grossesse;
- depuis combien de temps la mère buvait-elle avant de tomber enceinte;
- l'âge de la mère;
- son poids;
- son style de consommation (p. ex. : consommation quotidienne ou consommation occasionnelle excessive).

D'autres facteurs, comme la qualité de l'alimentation de la mère, le fait qu'elle fume ou pas, la consommation de drogues, jouent également un rôle sur l'apparition d'anomalies congénitales associées à l'alcool.

Comment l'ETCAF affecte-t-il la vie des gens?

L'ETCAF affecte les personnes, les familles et les collectivités de différentes manières. Les enfants qui présentent l'ETCAF ont souvent des troubles d'apprentissage et de comportement qui nécessitent un soutien accru et à long terme. Les adultes qui présentent cet ensemble de troubles peuvent avoir des difficultés au travail, dans leurs relations ou avec la justice.

Pour que les personnes qui sont atteintes de l'ETCAF réussissent dans la vie, la famille, l'école et la collectivité doivent comprendre la façon dont ces troubles affectent les gens et connaître le type de soutien et les ressources qui peuvent les aider à acquérir les habiletés dont elles ont besoin pour vivre des vies productives et épanouies. Chaque année, nous comprenons de mieux en mieux l'ETCAF.

La PRÉVENTION est essentielle

L'ETCAF est une condition évitable et, en tant que société, il faut viser la prévention. Les familles et les collectivités doivent travailler ensemble pour promouvoir les choix sains, surtout pendant la grossesse.

Nom : _____

Date : _____

PLACE AUX GARÇONS ET AUX HOMMES

Dans chaque section, encercle l'énoncé qui s'apparente le plus à ton attitude.

Se renseigner sur l'ensemble des troubles causés par l'alcoolisation fœtale (ETCAF)

- Seules les filles et les femmes ont besoin de se renseigner sur les effets possibles de la consommation d'alcool pendant la grossesse.
- Les jeunes hommes et les jeunes femmes devraient se renseigner sur l'ETCAF en prévision du jour où ils auront un enfant.
- Comme l'ETCAF peut toucher tout le monde, pas seulement les bébés et leur famille, tout le monde devrait se renseigner sur les effets de l'alcool sur le fœtus qui se développe.

Décisions relatives à la consommation d'alcool pendant la grossesse

- Si une femme enceinte décide de boire, il n'y a rien que son conjoint puisse y faire.
- Tout homme qui se préoccupe du fait que sa conjointe boit pendant sa grossesse devrait prendre la situation en main et empêcher sa conjointe de boire.
- Le meilleur moyen dont dispose le conjoint d'une femme enceinte pour l'empêcher de boire est de la soutenir et de l'encourager.
- L'homme et la femme doivent tous les deux réfléchir à leur consommation d'alcool avant de planifier d'avoir un enfant ou de prendre le risque d'en avoir un.

La consommation d'alcool du papa

- Étant donné qu'on n'a pas de preuves solides que la consommation d'alcool par l'homme a des effets sur le bébé à naître, il peut boire sans problème.
- Un homme peut boire s'il dit à sa conjointe de ne pas le faire.
- Le meilleur soutien qu'un homme peut donner à une femme enceinte qui a de la difficulté à ne pas boire, c'est de ne pas boire lui-même.
- Puisque l'alcool peut endommager le sperme (bien qu'on ne sache pas si cela peut entraîner des anomalies congénitales), l'homme devrait s'en préoccuper si lui et sa conjointe planifient d'avoir un enfant.

LES EFFETS SUR LES MEMBRES DE LA FAMILLE

Activité

Expliquez aux élèves que les feuilles de papier disposées sur les murs de la classe correspondent chacune à un membre différent d'une famille, demandez-leur d'y noter leurs réponses aux questions suivantes :

- Quels seraient les effets sur la famille si le père faisait un usage nocif ou était dépendant d'une substance quelconque?
- Quels seraient les effets sur la famille si la mère faisait un usage nocif ou était dépendante d'une substance quelconque?
- Quels seraient les effets sur la famille si un jeune plus âgé qu'eux (élève au secondaire ou récemment diplômé) faisait un usage nocif ou était dépendant d'une substance quelconque?
- Quels seraient les effets sur la famille si un membre de la famille étendue tel qu'un grand parent, une tante ou un oncle faisait un usage nocif ou était dépendant d'une substance quelconque?
- Quels seraient les effets sur la collectivité élargie si un de ses membres faisait un usage nocif ou était dépendant d'une substance quelconque?

Une fois l'exercice terminé, discutez des points soulevés par les élèves. Si les éléments suivants ne sont pas ressortis, portez-les à l'attention des élèves :

- Moins de tâches faites à la maison et moins de repas préparés
- Problèmes d'argent surviennent ou augmentent
- Repli sur soi, sauts d'humeur, autres changements de personnalité
- Absences inexpliquées ou plus fréquentes de la maison
- Absence au travail ou perte d'emploi
- Oublis
- Dormir beaucoup ou insomnie
- Sembler distrait ou inattentif
- Changements de l'apparence physique, prendre moins soin de sa personne
- Augmentation du nombre de rendez-vous chez le médecin, renouvellement plus fréquent d'ordonnances
- Ne pas se présenter lors d'une activité spéciale avec un enfant
- Plus grand nombre de disputes entre les membres de la famille, « scènes » plus fréquentes
- Membres de la famille se sentent moins liés entre eux
- Intervenant social du Département de la protection de la jeunesse ou des Services à la famille se présente à la maison.

Demandez aux élèves leurs réactions à cette liste de conséquences? Est-ce qu'ils et est-ce qu'elles s'attendaient ce qu'elle soit si longue? Y a-t-il des aspects qu'ils ou qu'elles ne s'étaient pas imaginé? Dites aux élèves qu'il existe dans la collectivité des services qui peuvent aider si un membre de la famille est aux prises avec un problème de dépendance ou d'usage nocif de substances (cf. Annexe *Circle of Caring for Children* – B-8.15).

HISTOIRES DE FAMILLE

Activité

- Expliquez aux élèves qu'il peut être difficile de reconnaître qu'un membre de leur famille a un problème de consommation d'alcool ou d'une autre drogue. Mais, parce que cela se produit assez souvent, il est utile d'approfondir la question. Demandez aux élèves de se faire détectives et d'examiner les conditions de vie de quelques familles virtuelles pour tenter de déceler ce qui s'y passe et comment faire pour leur venir en aide.

- Divisez la classe en petits groupes et assignez à chacun un cas présenté dans la fiche *Histoires de famille* (cf. Annexe). Chaque groupe doit analyser son cas et répondre aux cinq questions de la fiche *Questions sur les histoires de famille* (cf. Annexe).

- Accordez-leur une quinzaine de minutes pour analyser leur cas et répondre aux questions, puis demandez à chacun des groupes de partager leur histoire de famille et leurs réponses avec le reste de la classe

HISTOIRES DE FAMILLE

Première histoire de famille

Il y a environ six mois, le père de Conrad a subi une fracture à la hanche dans un accident de voiture. On lui a prescrit un médicament antidouleur qu'il prend depuis. Il est retourné au travail six semaines après l'accident. Or, ces dernières semaines, il a commencé à s'absenter assez souvent et, cette semaine, il n'y est pas allé du tout. Personne n'a rien dit, mais Conrad se demande si son père n'aurait pas perdu son emploi. Son père semble consulter de nombreux médecins, dont un nouveau médecin de famille dans une autre ville. Le père de Conrad semble vivre dans un monde à part, et sa mère semble être en colère.

Deuxième histoire de famille

La mère de Stéphanie prend un tranquillisant depuis déjà plus d'une année pour lutter contre son angoisse et l'aider à dormir. Il n'y a pas longtemps, Stéphanie a entendu dans un reportage à la télé qu'il ne fallait pas prendre ce médicament pendant plus de trois ou quatre semaines à la fois car il pouvait entraîner une dépendance et l'apparition de symptômes de sevrage lorsqu'on cessait de le prendre. Stéphanie a remarqué quelques changements chez sa mère dernièrement. Par deux fois, elle a oublié de prendre Stéphanie chez une amie, ce qui ne s'était jamais produit auparavant. D'habitude, la mère de Stéphanie préparait toujours le souper, mais maintenant il semble que Stéphanie doit toujours chercher quelque chose à manger pour elle et sa petite sœur pendant que sa mère reste enfermée dans sa chambre. Sa mère semble prendre de plus en plus de pilules et être plus triste qu'il y a quelques mois. Stéphanie a peur pour sa mère.

Troisième histoire de famille

Le grand-père de Léo aime prendre un verre. D'aussi loin que Léo s'en souvienne, grand-papa et son penchant pour la boisson ont toujours suscité des commentaires et des blagues. Or, dernièrement, les choses semblent avoir empiré. Parfois, lorsque grand-papa vient souper, il s'endort sur le divan et y passe tout le temps du repas. En réalité, ce sont les bons moments. Autrement, lorsqu'il prend place à la table pour souper, il cherche querelle avec son voisin quel qu'il soit. Un soir, qu'on lui avait retiré ses clés, il est parti à pied pour s'en aller chez lui, à trois kilomètres de chez Léo, et l'oncle de celui-ci a dû aller à sa recherche.

Quatrième histoire de famille

Diane a toujours admiré son frère aîné. Il a toujours été un boute-en-train et très actif; la maison semblait toujours pleine de vie quand il y était. Il était aussi très bon pour sa sœur Diane, la conduisant où elle voulait aller et s'occupant d'aller la chercher. Mais depuis son entrée en 11^e année, les choses ont changé. Il est toujours aussi populaire et il passe beaucoup de temps avec ses amis. Néanmoins, lorsqu'il est à la maison, il reste là à ne rien faire sans parler beaucoup ou ne sort pas de sa chambre. Il rentre tard tous les jeudis et vendredis soir. Il ne porte plus beaucoup attention à Diane, et elle l'a entendu se quereller vivement avec leur père.

Cinquième histoire de famille

La mère d'Olivier a toujours aimé prendre un verre et s'amuser avec ses amis. Toutefois, Olivier a l'impression qu'elle boit plus souvent dernièrement. Elle boit à des moments différents de la journée et même le matin. Lorsqu'il revient de l'école, Olivier trouve que sa mère sent l'alcool et, parfois, il s'aperçoit qu'elle a bu en ouvrant la porte d'entrée. Il arrive que sa mère vienne l'accueillir dehors; elle s'avance alors en titubant, parle de choses incompréhensibles pour lui et n'arrive pas à articuler. Le pire, pour lui, c'est de la trouver endormie sur le divan et empestant l'alcool. Olivier est embarrassé par le comportement de sa mère. Il n'amène plus d'amis à la maison et il invente des excuses pour ne pas inviter sa mère aux activités de l'école.

Questions sur les histoires de famille

1. D'après toi, quel est le problème dans l'histoire?
2. Comment le comportement de la personne aux prises avec un problème de toxicomanie ou d'alcoolisme nuit-il aux autres personnes de la famille?
3. De quelle façon ce problème peut-il nuire à sa vie à l'extérieur de la maison?
4. Que peut faire la famille afin d'obtenir de l'aide pour le membre de la famille aux prises avec des problèmes de toxicomanie ou d'alcoolisme?
5. Quels obstacles pourraient survenir lorsqu'on cherche à obtenir de l'aide?

QUELQUES IDÉES POUR PROMOUVOIR ET AUGMENTER LA SÉCURITÉ DANS LA COMMUNAUTÉ

Les élèves peuvent :

1. employer des habiletés d'affirmation de soi pour refuser de monter en voiture avec des inconnus;
2. refuser de faire entrer des étrangers chez eux lorsqu'ils sont seuls à la maison;
3. discuter avec leurs parents de questions de sécurité;
4. marcher en groupe dans des régions qu'ils ne connaissent pas bien ou lorsqu'il fait noir;
5. être conscients de l'environnement lorsqu'ils marchent et redoubler d'attention près de voitures stationnées ou d'arbustes;
6. s'assurer d'avoir de la monnaie pour pouvoir téléphoner en cas d'urgence;
7. rapporter des activités ou des situations suspectes aux autorités.

Les parents peuvent :

1. reconnaître les sentiments de peur des adolescents;
2. donner des conseils pratiques de sécurité dans des circonstances particulières;
3. connaître les amis de leurs adolescents et leurs parents;
4. inclure les amis dans les activités de la famille;
5. établir des règles claires et les conséquences en cas de leur non-respect; surveiller les allées et venues de leurs adolescents;
6. encourager l'indépendance en modifiant les limites et les heures de rentrée à mesure que leurs adolescents deviennent adultes.

Les collectivités peuvent :

1. soutenir les programmes de surveillance de quartier;
2. soutenir les programmes de surveillance en milieu rural;
3. encourager les voisins à surveiller les comportements des jeunes dans les quartiers résidentiels et d'affaires;
4. exiger que les professionnels et les fournisseurs de soins qui œuvrent directement auprès des adolescents soient sensibilisés aux questions de garde.

LA RÉSILIENCE

La chercheuse Bonnie Benard, qui a étudié la résilience, a découvert que les personnes résilientes ont des habiletés sociales. Elles s'attirent une attention positive de la part des autres, sont capables d'empathie et de bienveillance, communiquent bien et peuvent conserver leur sens de l'humour dans les situations difficiles.

Elles ont des habiletés en résolution de problèmes, elles peuvent planifier, elles sont capables de pensée critique et de créativité, et elles demandent de l'aide lorsqu'elles en ont besoin.

Elles développent une conscience critique qui leur permet de se rendre compte des problèmes avec lesquels leur famille et leur société sont aux prises et de savoir qu'elles ne sont pas à la source de ces difficultés.

Ce sont des personnes autonomes. Elles croient en leur capacité d'influer sur les événements qui les entourent. Elles ont un sens aigu de qui elles sont, et ce sentiment ne disparaîtra pas devant la négligence ou le ridicule.

Les enfants résilients se servent efficacement de leurs habiletés. Ils savent tirer profit des occasions qui se présentent dans leur environnement.

Les enfants résilients sont enclins à aller chercher du soutien auprès d'amis, de parents, d'enseignants et autres adultes. Ils adhèrent à des organisations comme les cercles 4-H ou le YMCA. Ils saisissent les occasions de formation qu'offrent les collèges communautaires, les églises et les organismes de services communautaires.

Les élèves peuvent :

1. établir des relations chaleureuses avec des mentors adultes;
2. organiser des groupes de soutien entre pairs dans leur école;
3. se tenir au courant des services de counseling locaux;
4. chercher de l'aide auprès des adultes ou des services de soutien lorsqu'ils se heurtent à des difficultés;
5. reconnaître et accepter que les choses ne vont pas toujours comme ils le veulent;
6. reconnaître que les gens peuvent avoir du contrôle sur la plupart des circonstances de la vie qui sont sources de chagrin;
7. développer de l'autonomie en apprenant à compter sur eux-mêmes;
8. reconnaître que les attitudes, les actions et les valeurs sont ce qui les définissent, et non pas leur passé;
9. se fixer des buts personnels raisonnables, travailler à les atteindre et célébrer leur réalisation.

Lettre d'autorisation des parents ou des tuteurs
Imprimée sur papier à correspondance officielle de l'école

Chers parents/Chers tuteurs :

Vous savez sans doute qu'à notre école, le programme d'éducation en santé de votre enfant comprend une unité sur la sexualité.

Le programme de 8^e année vise les résultats d'apprentissage suivants :

- comprendre que le rythme de développement physique, affectif, sexuel et social est différent chez chaque élève; connaître le système reproducteur masculin et féminin;
- décrire la fécondation, la grossesse et l'accouchement;
- définir les signes d'abus, les méthodes employées et les conséquences des divers types d'abus;
- comprendre ce que l'on entend par l'orientation sexuelle;
- comprendre les responsabilités et les conséquences qu'entraîne le fait d'être actif sexuellement;
- décrire les symptômes, les effets, les traitements et la prévention des infections transmissibles sexuellement les plus courantes;
- décrire les principaux types de contraceptifs.

Nous espérons que ce programme complémente vos efforts. J'encouragerai les élèves à parler avec vous de leur apprentissage. Pour obtenir plus de renseignements, n'hésitez pas à communiquer avec l'école. Votre intérêt et votre soutien nous sont très précieux.

Veuillez remplir le formulaire ci-dessous et le retourner à l'école d'ici le : _____

(Une activité d'apprentissage de rechange est prévue pour les élèves exemptés.)

Signature de l'enseignant/du directeur :

Détachez et retournez le formulaire ci-dessous.

Veuillez cocher une des cases.

_____ J'autorise

_____ Je n'autorise pas

_____ à participer aux cours de 8^e année portant sur les résultats d'apprentissage en sexualité.

Signature du parent/tuteur : _____

**Permission Letter For Parents/Guardians
Printed on School Letterhead**

Dear Parent(s) / Guardian(s):

As you may be aware a sexuality unit is one component of your child's health program at our school.

The following learning outcomes will be addressed in the grade 8 curriculum:

- demonstrate an understanding that individuals experience different rates of physical, emotional, sexual and social development
- demonstrate an understanding of the male and female reproductive systems
- describe fertilization, pregnancy, and childbirth
- determine the signs, methods, and consequences of various types of abuse
- demonstrate an understanding of sexual orientation
- demonstrate an understanding of responsibilities and consequences associated with being sexually active
- describe symptoms, effects, treatments and prevention for common sexually transmitted infection.
- describe basic types of contraceptives.

We hope you find this supports your efforts. I will encourage students to discuss what they are learning with you. Please contact the school if you would like further information. Your interest and support are greatly appreciated.

Please complete the form below and return it to the school by :

(An alternative learning experience will be provided for those students who have been exempted.)

(Signature of Teacher/Principal)

Detach and return the form below.

Please check one box:

_____ I give permission for _____ to participate in classes that address grade 8 sexual outcomes.

_____ I do not give permission for _____ to participate in classes that address grade 8 sexual outcomes. I request that alternative arrangements be made.

(Signature of Parent/Guardian) _____

TABLE SÉQUENTIELLE DES OBJECTIFS ÉDUCATIFS EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE

6 ^e année	7 ^e année
<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la sexualité • Puberté • Appareil reproducteur de la femme <ul style="list-style-type: none"> - utérus - vagin - ovaires - trompes de Fallope - ovules • Appareil reproducteur de l'homme <ul style="list-style-type: none"> - testicules - scrotum - urètre - pénis - sperme • Introduction à ce qui suit : <ul style="list-style-type: none"> - la menstruation - la production du sperme - la fécondation - la conception - la grossesse - le développement du fœtus 	<ul style="list-style-type: none"> • Examiner le sens de la sexualité • Examiner la puberté <ul style="list-style-type: none"> - développement physique et affectif • Examiner et élargir <ul style="list-style-type: none"> Appareil reproducteur de la femme <ul style="list-style-type: none"> - utérus - vagin - ovaires - trompes de Fallope - ovules - col de l'utérus - lèvres - clitoris - hymen - vulve • Examiner et élargir <ul style="list-style-type: none"> Appareil reproducteur de l'homme <ul style="list-style-type: none"> - testicules - scrotum - urètre - pénis - sperme - épididyme - glandes - prépuce - canal déférent - vésicule séminale - prostate - glande de Cowper - sperme - érection - éjaculation • Examiner et élargir <ul style="list-style-type: none"> - Menstruation - Production de sperme - Fécondation - Conception - Implantation - Grossesse - Étapes du développement du fœtus - Génétique - détermination du sexe - Vrais et faux jumeaux - Rôles associés à chaque sexe - Prise décision pour un comportement sexuel responsable (mettre l'accent sur l'abstinence)

TABLE SÉQUENTIELLE DES OBJECTIFS ÉDUCATIFS EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE

8 ^e année	9 ^e année
<ul style="list-style-type: none"> • Examiner le sens de la sexualité • Examiner la puberté <ul style="list-style-type: none"> - Développement physique - Développement affectif - Développement sexuel - Développement social • Examiner l'appareil reproducteur de la femme <ul style="list-style-type: none"> - utérus - col de l'utérus - hymen - vagin - lèvres - vulve - ovaires - clitoris - ovules - trompes de Fallope • Examiner l'appareil reproducteur de l'homme <ul style="list-style-type: none"> - testicules - canal déférent - sperme - scrotum - vésicule séminale- érection - urètre - prostate - prépuce - pénis - glande de Cowper - gland es - sperme -épididyme - érection - éjaculation • Examiner <ul style="list-style-type: none"> - Menstruation - Production de sperme - Fécondation - Conception - Implantation - Grossesse - Étapes du développement du fœtus - Génétique - détermination du sexe - Vrais et faux jumeaux - Vrais jumeaux - Rôles associés à chaque sexe - Prise de décision pour un comportement sexuel responsable (mettre l'accent sur l'abstinence) - Violence physique, émotionnelle et sexuelle et négligence - Orientation sexuelle - Responsabilités et conséquences du fait d'être sexuellement actif ou active - ITS (8) - Contraceptifs typiques (7) 	<ul style="list-style-type: none"> • Examiner le sens de la sexualité • Examiner la puberté <ul style="list-style-type: none"> - Développement physique - Développement affectif - Développement sexuel - Développement social • Examiner l'appareil reproducteur de la femme <ul style="list-style-type: none"> - utérus - col de l'utérus - hymen - vagin - lèvres - vulve - ovaires - clitoris - ovules - trompes de Fallope • Examiner l'appareil reproducteur de l'homme <ul style="list-style-type: none"> - testicules - canal déférent - sperme - scrotum - vésicule séminale - érection - urètre - prostate - prépuce - pénis - glande de Cowper - glandes - sperme - épидидyme - érection - éjaculation • Agression sexuelle <ul style="list-style-type: none"> - Quatre genres typiques - Conséquences • Pratiques sexuelles plus sûres <ul style="list-style-type: none"> - Abstinence - Condoms (démonstration des condoms par une infirmière hygiéniste) - Contraception (examiner la méthode dès la 8^e année) <ul style="list-style-type: none"> - Activité sexuelle à faible risque • Grossesse et rôle parental <ul style="list-style-type: none"> - Processus de la grossesse et de l'accouchement - Mythes et réalités de la grossesse - Risque et impact de la grossesse - Options pour les femmes enceintes • ITS et VIH <ul style="list-style-type: none"> - Examiner les ITS et le VIH (8^e année) - Stratégies pour prévenir ou diminuer les risques d'ITS et de VIH <p>* Le caractère gras indique que c'est du nouveau pour ce niveau.</p>

CONSEILS PÉDAGOGIQUES

- Inviter les membres compétents de la communauté (p. ex., une infirmière hygiéniste) pour approfondir l'enseignement (avec l'approbation de l'administration).
- Être disposé à rechercher des renseignements pour aborder des sujets ou répondre aux questions que les élèves posent. Rester toujours dans les limites du programme d'études établi.
- Savoir où et quand envoyer les élèves chercher de l'aide.
- Établir les règles de base dès la première leçon et les faire respecter régulièrement pour créer un climat de confiance et de respect en classe.
- Renforcer les valeurs universelles, notamment l'honnêteté et le respect des droits et des sentiments d'autrui tout au long du cours.
- Présenter l'information d'une façon impartiale et sans s'ériger en juge et tâcher d'aider les élèves à acquérir les connaissances, les aptitudes et les attitudes qui leur permettront de prendre des décisions favorables à la santé.
- Parler des sujets et répondre aux questions grâce à des exposés factuels plutôt qu'à des énoncés de valeurs.

Énoncés de valeurs :

Ce n'est pas normal d'être homosexuel.
Trop de jeunes ont des rapports sexuels.

Exposés factuels :

Certaines personnes sont homosexuelles.
Certains jeunes ont des rapports sexuels.

- Rappeler aux élèves que les questions fondées sur les valeurs sont personnelles de même qu'elles sont influencées par nos familles, nos amis, notre école, les médias, notre culture et notre religion et les encourager à discuter de ce genre de questions avec leurs parents ou leurs tuteurs.
- Employer les termes et les définitions exacts (pas d'argot) en parlant de la santé en matière de sexualité.
- Employer des termes non sexistes comme « partenaire » au lieu de « petit ami ».
- Recourir à des activités « brise-glace » et à l'humour pour aider les élèves à se sentir plus à l'aise.
- Encourager les élèves à poser des questions et à employer la stratégie de la boîte aux questions.

MÉTHODES PÉDAGOGIQUES

Les façons les plus efficaces pour enseigner la sexualité à vos élèves :

Jeu de rôles

- Donne aux élèves une occasion d'assumer les rôles d'autrui, donc de tenir compte du point de vue de l'autre.
- Permet d'explorer des solutions de façon sûre et d'acquérir des connaissances en matière de santé sexuelle.
- Tend à inciter les élèves à apprendre.
- Favorise et développe la pensée critique et créative, les attitudes, les valeurs ainsi que les aptitudes interpersonnelles et sociales.

Boîte aux questions

- L'anonymat permet aux élèves de poser des questions relatives à la sexualité sans risque de gêne.
- L'intervalle entre les leçons permet aux enseignants de préparer une réponse pour éviter d'être pris au dépourvu.
- Le fait de tirer parti des « moments propices à l'enseignement » est efficace et peut enrichir la matière étudiée en classe.

Formation en petits groupes

- Donne l'occasion de réfléchir à une idée et d'échanger d'autres idées et points de vue.
- Renforce l'assurance des élèves.
- Améliore le développement social et personnel.

Discussions en classe

- Aide à établir un bon climat dans la salle de classe.
- Amène les élèves à s'intéresser à la santé sexuelle.
- Rend l'attitude des élèves plus positive envers eux-mêmes et le milieu d'apprentissage.

Expérience multimédia

- Attire l'attention du groupe.
- Stimule les discussions.
- Illustre des concepts complexes et abstraits.

ÉTABLIR DES RÈGLES DE BASE

VOCABULAIRE APPROPRIÉ

Employer les bons termes.

CONFORT ET SÉCURITÉ

Il est normal de se sentir mal à l'aise.

Il est normal de laisser tomber.

Il est normal de poser une question de façon anonyme en utilisant la boîte aux questions.

Nous avons droit à nos propres convictions et opinions.

Nous sommes responsables de notre propre apprentissage.

RESPECTER LES AUTRES

Tout le monde a le droit de participer.

Levez la main avant de parler.

Écoutez les autres quand ils parlent.

Ne les interrompez pas.

Nous devons être sensibles à la diversité et faire attention à ne pas faire de remarques désobligeantes.

Nous pouvons être en désaccord avec un autre point de vue ou comportement sans nous ériger en juges.

VIE PRIVÉE ET CONFIDENTIALITÉ

Nous devons être aussi ouverts et honnêtes que possible, mais nous ne devons pas discuter de questions personnelles.

Ce que nous échangeons dans ce groupe doit rester confidentiel.

CLIMAT DANS LA CLASSE

Voici une liste de règles que vous pourriez proposer à vos élèves. On peut les modifier, en discuter ou les approfondir. Les règles facilitent l'établissement d'un climat de confiance au fur et à mesure qu'ils découvrent ce qu'on attend d'eux et de leurs camarades.

1. Soyez sensibles aux sentiments et aux paroles des autres. Tout le monde a droit à son opinion.
2. Respectez les sentiments, les valeurs et les opinions des autres.
3. Vous avez le droit de passer votre tour et de ne pas répondre à une question. Nous ne discuterons pas de comportements personnels en classe.
4. Essayez d'employer les termes exacts. Si vous ne connaissez pas le terme exact, employez l'expression que vous connaissez et je (l'enseignant) vous ferai connaître le terme approprié.
5. Ne rendez pas les questions ou les situations personnelles. Par exemple, vous devriez dire « on m'a dit... » au lieu de « ma tante m'a dit... ».
6. On ne doit pas faire circuler les commentaires que fait un élève en classe dans toute l'école sauf si l'élève en question demande expressément qu'on le fasse. Il est important d'être discret.
7. On doit répondre aux questions de la boîte aux questions, sinon on doit donner des explications quand on ne répond pas à certaines questions.
8. Ce serait intéressant pour vous de discuter des points soulevés en classe avec vos parents. Assurez-vous de les rapporter avec précision.
9. Parlez pour vous-même. Dites « je » quand vous faites part de vos sentiments et de vos opinions.

VOTRE IDENTITÉ – LA FORCE EST DANS LA DIVERSITÉ DES ÉLÉMENTS

Objectif :	Les élèves feront une liste des talents et des habilités qui constituent leur identité.
Structure :	Individuelle
Durée :	20 minutes
Matériel :	Document « Votre identité – La force est dans la diversité des éléments ».

Marche à suivre

1. Remettez le document « votre identité – la force est dans la diversité des éléments ». Encouragez les élèves à cocher tous les éléments qui, selon eux, les représentent.

Il peut s'agir, entre autres

- de toutes les choses qu'ils aiment faire, qu'ils les fassent bien ou non;
 - de toutes les choses qu'ils savent bien faire, même si cela ne leur plaît pas ou s'ils ne les font pas souvent;
 - de toutes les choses qu'ils n'ont jamais essayées, mais qu'ils veulent essayer plus tard.
2. Accordez un délai suffisant aux élèves pour qu'ils terminent le travail.
 3. Terminez en demandant aux élèves ce qu'ils ont appris et ce qu'ils ont ressenti pendant l'activité. Assurez-vous de souligner certains des points suivants :
 - chacun a toutes sortes de choses à offrir.
 - certaines des choses qui nous distinguent peuvent changer ou s'améliorer.
 - certains des éléments qui nous distinguent sont acquis à la naissance et feront toujours partie de nous.
 - la confiance en soi ne dépend pas de notre apparence. Notre apparence ne constitue qu'une petite partie de notre identité.
 - notre valeur ne se mesure pas en fonction de celle des autres.

VOTRE IDENTITÉ – LA FORCE EST DANS LA DIVERSITÉ DES ÉLÉMENTS

Je suis actif physiquement

- Je cours.
- Je saute.
- Je lance.
- Je grimpe.
- J'attrape.
- Je soulève des choses lourdes.
- J'ai beaucoup d'énergie pour rester actif longtemps.
- Je marche.
- Je danse.
- J'utilise l'ordinateur

Sports

- Le Ski
- Le Patin
- La Natation
- Le Vélo
- La Gymnastique
- La Lutte
- Le Basketball
- Le Tennis
- Le Football
- Le Soccer
- L'équitation
- Le Volleyball
- L'athlétisme
- Le Hockey

Énumérez d'autres activités physiques ou des sports précis qui font partie de ce que vous êtes?

Je suis intelligent. Je peux faire

- des mathématiques
- de l'orthographe
- des langues étrangères
- de la lecture
- de la rédaction
- de la résolution créative de problèmes
- de la géographie
- de l'histoire
- de l'informatique
- Autres

Je suis fier de mon apparence

- Je prends soin de ma santé.
- Je mange bien.
- J'aime me coiffer d'une certaine façon.
- Je garde mes mains et mon visage propres.
- J'aime porter mes couleurs préférées.
- j'aime Ajouter des chapeaux, des bijoux ou d'autres « accessoires ».

Couleur des cheveux _____

Yeux _____ Peau _____

Cheveux sont : _____ Frisés _____ Droits

Voici d'autres choses concernant mon apparence

Je suis créatif ou artistique.

- Artistique (Quel type?) Faire la liste ci-dessous.
- Je danse.
- J'écris des poèmes ou des histoires.
- Je fais du théâtre (je joue dans des pièces).
- Je construis des choses ou je fais de l'artisanat (lesquels?).
- Je couds.
- Je joue un instrument de musique (lequel?).

Énumérer d'autres habiletés créatrices ou artistiques ci-dessous :

J'apprends des choses nouvelles.

- J'essaie des choses nouvelles.
- J'apprends de mes erreurs.
- J'essaie des choses même si je ne suis pas sûr de réussir.
- Face à une tâche difficile, je sais persévérer.
- Je termine mes projets ou les tâches qu'on me confie.

Autres :

J'ai des relations avec d'autres.

- Je me fais des amis.
- Je partage.
- Je suis gentil.
- J'écoute bien.
- On peut se fier à moi.
- Je peux être sérieux.
- J'aime.
- Je suis poli, j'ai de bonnes manières.
- Je suis aimable.
- J'aime apprendre de nouvelles choses.
- Je communique bien.
- J'ai le sens de l'humour.
- J'ai des idées amusantes.
- Je suis agréable de compagnie.
- Je m'intéresse à beaucoup de choses.
- Je peux résoudre des conflits.
- Je peux être chef, prendre les choses en main.
- Je me soucie des sentiments des autres.
- Je peux rire de moi, de mes erreurs.
- Je peux faire une place à d'autres que mes meilleurs amis.
- Je suis un joueur d'équipe – Je fais ce qu'on me demande pour le bien de l'équipe.

Autres :

Je suis un citoyen (je participe à ma collectivité).

- Je suis respectueux.
- Je fais de mon mieux.
- Je suis responsable.
- Je donne un coup de main.
- Je participe, je fais ma part.
- Je suis compatissant.
- Je respecte l'environnement.

Autres :

Je prends soin de ma santé et je conserve l'équilibre.

- Je suis propre (douche et bain).
- Je suis excité.
- Je mange des aliments sains.
- Je suis colérique.
- Je suis actif physiquement.
- Je me fais mal.
- Je joue de façon sécuritaire.
- J'ai peur.
- Je joue intelligemment.
- Je suis triste.
- Je pense à des choix santé.
- Je suis heureux.
- Je sais ce dont j'ai besoin et je le demande.
- Je suis capable de prendre des décisions.
- Je peux dire non et ne pas être d'accord, au besoin.
- Je prends le temps de me détendre.
- J'ai des attentes réalistes à propos de moi-même.
- J'organise et je gère mon temps.
- Je peux accepter que les choses ne fonctionnent pas comme je le veux.
- J'organise et je gère mes choses.

Autres :

J'ai d'autres intérêts (ajoute tout ce que tu veux).

- je collectionne des choses.
(Énumère tout ce que tu collectionnes.)

_____ , _____

_____ , _____

- J'ai un animal de compagnie – quelle sorte?

_____ , _____

_____ , _____

Énumère d'autres passe-temps et intérêts ci-dessous ou au verso du document

- jeux
 magie
 golf miniature
 cuisine
 snorkeling
 correspondant
 ordinateurs
 lecture
 construction de modèles réduits
 autres constructions (quoi?)

Autres :

J'ai une culture, des valeurs ou des croyances à propos de la vie

Ma culture (peut inclure une religion ou d'autres valeurs ou croyances importantes) :

Selon moi, ce qui est le plus important dans la vie c'est :

Je préfère (une ou plusieurs choses) :

La tranquillité _____

Manger _____

Boire _____

Une activité tranquille _____

Une activité animée _____

Une personne _____

Un enseignant _____

Les légumes _____

Un animal _____

Une façon de s'habiller _____

Un souvenir _____

Un jeu _____

Une émission de télé _____

Une matière à l'école _____

Un film _____

Un livre _____

Une chanson _____

Les fruits _____

le sport _____

Un passe-temps _____

Un groupe musical _____

Un endroit _____

BOÎTES INTÉRIEURE – EXTÉRIEURE

Objectif :	Les élèves doivent déterminer certains aspects uniques et distinctifs d'eux-mêmes.
Structure :	Individuel et collectif
Durée :	45 minutes en classe ou devoir à la maison
Matériel :	Boîte à chaussures pour chaque participant, matériaux d'artisanat, revues, ciseaux, colle

Marche à suivre

1. Comme travail en classe ou devoir à la maison, **demandez** aux élèves d'assembler une boîte à chaussures (ou une boîte de taille moyenne) qui les représente. Dites-leur de la décorer et d'y placer des articles qui décrivent ou symbolisent la façon dont ils se perçoivent.
2. **Encouragez** les élèves à utiliser une grande variété de matériaux d'artisanat (laine, paillettes, bouts de bois et cailloux, feuilles, pommes de pin), revues de mode, tissus, photos, billes, papier métallique, etc. – tout ce qu'ils peuvent trouver. Demandez-leur de réfléchir aux couleurs, aux textures, etc. qu'ils aiment et à la façon de les intégrer à l'activité (p. ex. l'utilisation d'une grande quantité de bleu peut représenter un amour de la natation; l'utilisation de plumes peut représenter un amour de la liberté). Les élèves se serviront de l'intérieur comme de l'extérieur de la boîte pour illustrer leur perception d'eux-mêmes (p. ex. les sports qu'ils pratiquent, les passe-temps qu'ils aiment, leurs qualités personnelles, leur participation à la collectivité).
3. Une fois l'activité terminée :
 - **Demandez** aux élèves de former des équipes de quatre ou cinq personnes.
 - Demandez si certains accepteraient de présenter et d'expliquer leur boîte à leur équipe, en donnant autant de détails qu'ils le veulent.
4. En collectif :
 - **Demandez** aux élèves de faire part de leurs sentiments pendant cette activité.
 - **Mentionnez-leur** que chaque personne a quelque chose de particulier. Se sentir bien dans sa peau et s'aimer, c'est avoir une bonne estime de soi.
 - **Encouragez** les élèves à conserver leur boîte.

DONNÉES SUR LA SEXUALITÉ AU CANADA (recueillies en 2006)

Expérience sexuelle

- L'âge moyen au moment de la première relation sexuelle était le même chez les filles et chez les garçons, soit 16 ans et demi.
- Une proportion de 28 % des adolescents âgés de 15 à 17 ans déclarent avoir eu au moins une relation sexuelle. Cette proportion augmente à 80 % pour la catégorie des 20 à 24 ans..
- Dans un rapport de 2005, 41 % des adolescents de 15 à 17 ans et 39 % de ceux âgés de 18 et 19 ans ont déclaré avoir eu des relations sexuelles avec plus d'un partenaire au cours de l'année précédente.
- Chez les adolescentes ayant participé à l'étude, 29 % de celles qui avaient entre 15 et 17 ans et 31 % des 18 à 19 ans ont déclaré avoir eu plus d'un partenaire sexuel au cours de l'année précédente.

Éducation en matière de sexualité

- Les jeunes se tournent d'abord vers leurs parents et tuteurs comme principale source de renseignements sur la santé sexuelle.
- Un sondage effectué auprès d'élèves canadiens de 9^e année a révélé que l'école était la plus souvent citée comme étant la principale source de renseignements sur la sexualité/la puberté/la contraception et le VIH/SIDA.
- Plus de 85 % des parents, tout comme 92 % des élèves du secondaire, sont d'accord pour que l'éducation en matière de santé sexuelle soit dispensée dans les écoles.

Contraception

- Les contraceptifs oraux (c'est-à-dire la pilule) représentent la méthode de contraception la plus courante auprès des femmes du Canada qui ont déjà eu des relations sexuelles (32 %), suivis de l'utilisation du condom (21 %).
- Une proportion de 39 % des filles de 9^e année et de 54 % des filles de 11^e année avaient recours à la pilule comme moyen de contraception la dernière fois qu'elles ont eu une relation sexuelle.
- Le pourcentage d'élèves (garçons et filles) de la 9^e année qui ont déclaré avoir utilisé un condom la dernière fois qu'ils ont eu une relation sexuelle est plus élevé par rapport à la proportion d'élèves de la 11^e année.

Grossesse à l'adolescence

- Chez les jeunes Canadiennes âgées de 15 à 19 ans, le taux de grossesse est passé de 41,7 par 1 000 adolescentes en 1998 à 40,2 en 1999 et à 38,2 en 2000.
- Le taux de natalité chez les adolescentes a également continué à diminuer. En 1997, il était de 16,8 naissances vivantes, comparativement à 12,1 en 2003.
- Bien qu'il ne s'agisse pas d'une donnée scientifiquement concluante, l'utilisation accrue du contraceptif oral chez les adolescentes s'est traduite par une baisse du taux de grossesse.

Sexualité protégée

- Chez les adultes sexuellement actifs âgés entre 20 et 24 ans, 44 % ont déclaré avoir eu des relations sexuelles sans condom, par rapport à 33 % dans la catégorie des 18 à 19 ans et à 22 % dans la catégorie des 15 à 17 ans.
- Une proportion de 29 % des garçons âgés de 15 à 19 ans et de 44 % des hommes âgés de 20 à 24 ans n'utilisent pas de condom.
- Une proportion de 51 % des filles âgées de 15 à 19 ans et de 53 % des jeunes femmes âgées de 20 à 24 ans n'utilisent pas le condom.
- En 2003, environ 3 jeunes sur 10 qui avaient eu des relations sexuelles avec des partenaires multiples l'année précédente n'avaient pas utilisé de condom la dernière fois qu'ils avaient eu des relations.

DONNÉES SUR LA SEXUALITÉ AU CANADA 2006 (suite)

Infections transmissibles sexuellement (ITS)

- L'expression « Infection transmissible sexuellement » (ITS) est maintenant couramment employée plutôt que « maladie transmissible sexuellement » (MTS) afin d'inclure les infections pouvant être asymptomatiques.
- En 2003, 854 817 personnes âgées de 15 à 49 ans ayant déjà eu des relations sexuelles ont déclaré avoir déjà reçu un diagnostic d'infection transmissible sexuellement.
- Il existe plus de 25 catégories.
- Les ITS peuvent entraîner des verrues génitales, des vésicules, l'infertilité, un avortement spontané, le cancer et le décès.
- Bien que bon nombre d'ITS se traitent, ce n'est pas le cas pour l'hépatite B, l'herpès génital, le virus du papillome humain (VPH) et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Virus du papillome humain (VPH)

- Le VPH est l'infection transmissible sexuellement la plus courante au monde.
- Plus de 80 types de VPH ont été identifiés de façon précise, mais les chercheurs estiment que ce nombre s'élève à plus de 200.
- On estime que 75 % des Canadiens contracteront au moins une infection au VPH dans leur vie.
- On le surnomme souvent l'infection silencieuse puisque la plupart des cas sont asymptomatiques.
- Le VPH se transmet par les activités sexuelles vaginales, orales ou anales ainsi que par contact cutané.
- Le VPH peut causer des verrues vulgaires, des verrues génitales, des lésions précancéreuses et entraîner certains types de cancer.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

- En tout, 60 160 résultats positifs pour le VIH ont été signalés à l'Agence de santé publique du Canada (ASPC) de 1985 à 2005.
- En 2005, au Canada, environ 30 % des personnes atteintes du VIH n'étaient pas au courant qu'elles avaient contracté le virus.
- Il s'écoule, en moyenne, dix ans entre le moment de l'infection et celui du diagnostic du sida

Chlamydia

- La chlamydia est l'ITS la plus souvent signalée au Canada.
- Près de 63 000 cas de chlamydia ont été signalés en 2004, soit le nombre le plus élevé depuis que la chlamydia est devenue une maladie à déclaration obligatoire en 1990.
- Entre 40 % et 70 % des personnes atteintes de chlamydia ne présentent aucun symptôme. Une personne peut être porteuse de l'infection pendant des années sans le savoir.
- De 1997 à 2004, le taux d'infection chez les hommes est passé de 58,7 à 129,5 cas par 100 000 habitants, soit plus du double, tandis que le taux chez les femmes a augmenté de 57 %, passant de 67,8 à 263,2 cas par 100 000.
- Les femmes constituent plus des deux tiers des cas signalés. Deux tiers de tous les cas de chlamydia déclarés font partie du groupe d'âge des 15 à 24 ans.
- Les utilisateurs qui ont constamment recours aux condoms (observance entière) présentent un taux d'infection considérablement plus faible par rapport aux utilisateurs dont le recours est inconstant (25 % à 27 % d'observance).
- Les conséquences à long terme pour la santé associées à la chlamydia comprennent l'infertilité, la douleur pelvienne chronique et la grossesse ectopique, laquelle peut constituer une urgence médicale dangereuse pour la vie.

DONNÉES SUR LA SEXUALITÉ AU CANADA 2006 (suite)

Gonorrhée

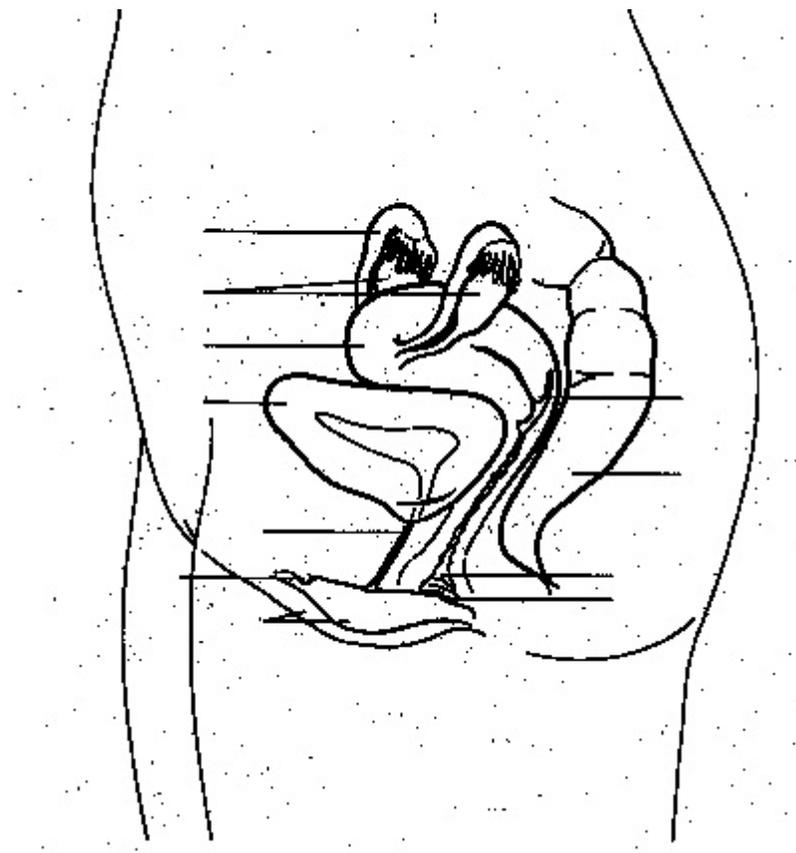
- La gonorrhée arrive au deuxième rang des ITS les plus souvent déclarées au Canada.
- La plupart des hommes et des femmes ne présentent aucun symptôme.
- De 1997 à 2004, le taux de déclaration a pratiquement doublé, passant de 14,9 à 28,9 cas par 100 000 habitants.
- Contrairement à la chlamydie, les hommes constituent plus de 60 % des cas déclarés.

Syphilis

- La syphilis touche 3,5 habitants sur 100 000 au Canada, soit un taux presque neuf fois plus élevé qu'en 1997 (0,4 par 100 000 habitants).
- Le taux de syphilis monte en flèche chez les hommes et chez les femmes, mais cette augmentation est beaucoup plus importante chez les hommes. En 2004, le nombre de cas déclarés chez les hommes était presque 15 fois plus élevé qu'en 1997 (de 0,4 à 6,3 cas par 100 000 habitants).
- Les hommes de plus de 30 ans semblent être l'élément moteur de cette augmentation : 82 % des cas masculins et 72 % de l'ensemble des cas visent des hommes âgés de 30 à 59 ans.

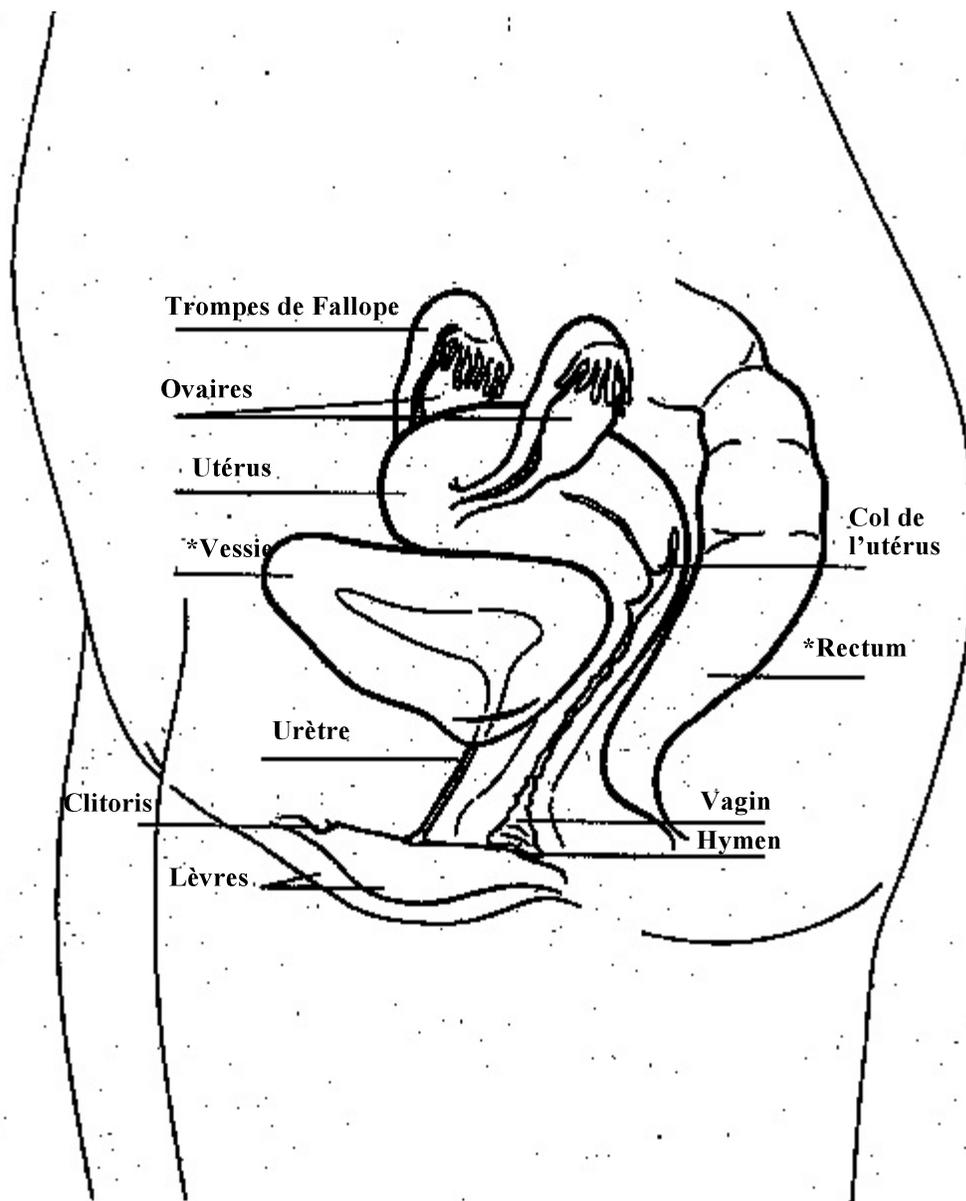
Source : www.masexualite.ca et la Société des obstétriciens et des gynécologues du Canada

ILLUSTRATION DE L'APPAREIL GÉNITAL DE LA FEMME



Vessie	Trompes de Fallope
Hymen	Utérus
Vagin	Clitoris
Lèvres	Rectum
Ovaires	Urètre
Col de l'utérus	

ILLUSTRATION DE L'APPAREIL GÉNITAL DE LA FEMME



* Ne fait pas partie de l'appareil génital.

L'APPAREIL GÉNITAL DE LA FEMME

Comme chez l'homme, la femme éprouve, à la puberté, des changements d'ordre physique et affectif. Ses seins commencent à se développer, ses hanches s'élargissent et son système pileux (poils du pubis, des aisselles et des jambes) s'accroît. La femme ressent toute une gamme d'émotions durant la puberté. De plus, l'appareil génital de la femme, qui est à l'intérieur du corps, se développe également. Aucune femme ne vit la puberté exactement de la même façon.

La femme a deux **ovaires**. Ce sont les glandes reproductrices. L'ovaire typique est de forme ovale et mesure environ 5 cm sur 2,5 cm.

Au début de la puberté, les ovaires se mettent à libérer des ovules mûrs (ovule veut dire « œuf »). L'**ovule** est la cellule reproductrice de la femme. La femme naît avec tous ses ovules. Chaque mois un ovule ou plus vient à maturité et est libéré. Pour qu'il y ait reproduction, un seul spermatozoïde doit féconder l'ovule mûr de la femme.

La femme a deux **trompes de Fallope**. Au bout de chacune se trouve des projections appelées franges qui aident à attraper l'ovule de l'ovaire. Les trompes de Fallope transportent l'ovule de l'ovaire à l'utérus.

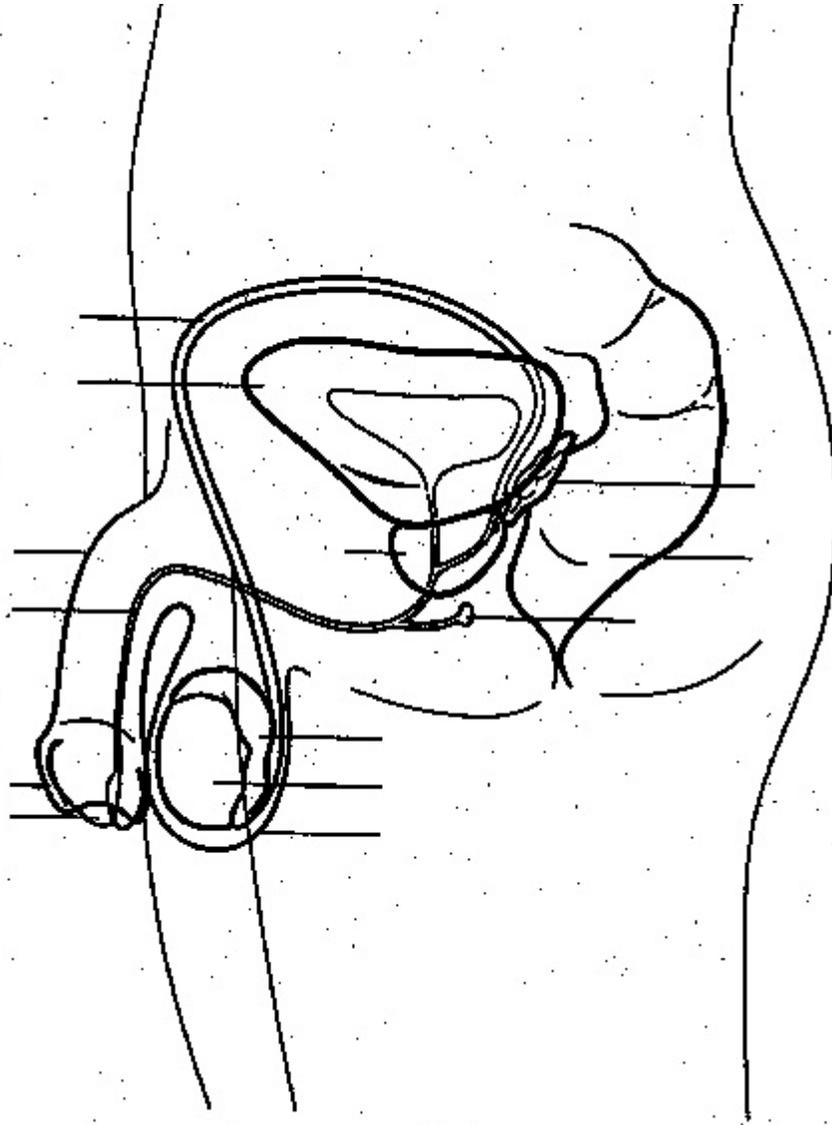
L'**utérus** (la matrice) est un petit organe en forme de poire situé sous les ovaires. Une fois par mois, l'endomètre (la surface qui recouvre l'intérieur) de l'utérus s'épaissit en formant de nouvelles cellules et de nouveaux vaisseaux sanguins pour se préparer à recevoir l'ovule fécondé. Si cela ne se produit pas, la femme sera menstruée (aura ses règles) et l'endomètre se libérera de l'utérus. Le processus allant de la maturation de l'ovule jusqu'à la libération de l'endomètre s'appelle le **cycle menstruel**. Le cycle menstruel est réglé, en partie, par deux hormones féminines importantes appelées « œstrogène » et « progestérone ».

La partie inférieure de l'utérus s'appelle le **col**. C'est un passage étroit qui mène de l'utérus au vagin. Pendant l'accouchement, le col s'élargit pour permettre au bébé de passer de l'utérus au vagin. Les parois du vagin s'étirent également pour permettre au bébé de traverser le vagin et de venir au monde.

L'appareil génital externe de la femme comprend les **lèvres** (petites lèvres et grandes lèvres), le **clitoris** et l'**hymen**. Les lèvres sont des replis de peau souple entourant le clitoris, l'ouverture du vagin et l'ouverture de l'urètre. Le clitoris est une petite bosse sensible qui répond à la stimulation par une érection. L'hymen est une fine membrane à l'ouverture du vagin. Ensemble, ces organes s'appellent la **vulve**.

La discussion sur les éléments de l'appareil génital de l'homme et de la femme doit aussi inclure les **seins**. L'homme et la femme ont des tissus mammaires. Il arrive que l'homme ressente temporairement une légère enflure ou sensibilité des tissus mammaires au début de l'adolescence. Chez la femme, les seins réagissent à différentes hormones comme l'œstrogène et la progestérone. Ils peuvent varier de taille et en sensibilité, immédiatement avant les menstruations.

ILLUSTRATION DE L'APPAREIL GÉNITAL DE L'HOMME



Épididyme

Canal déférent

Pénis

Rectum

Gland

Urètre

Vésicule séminale

Vessie

Prépuce

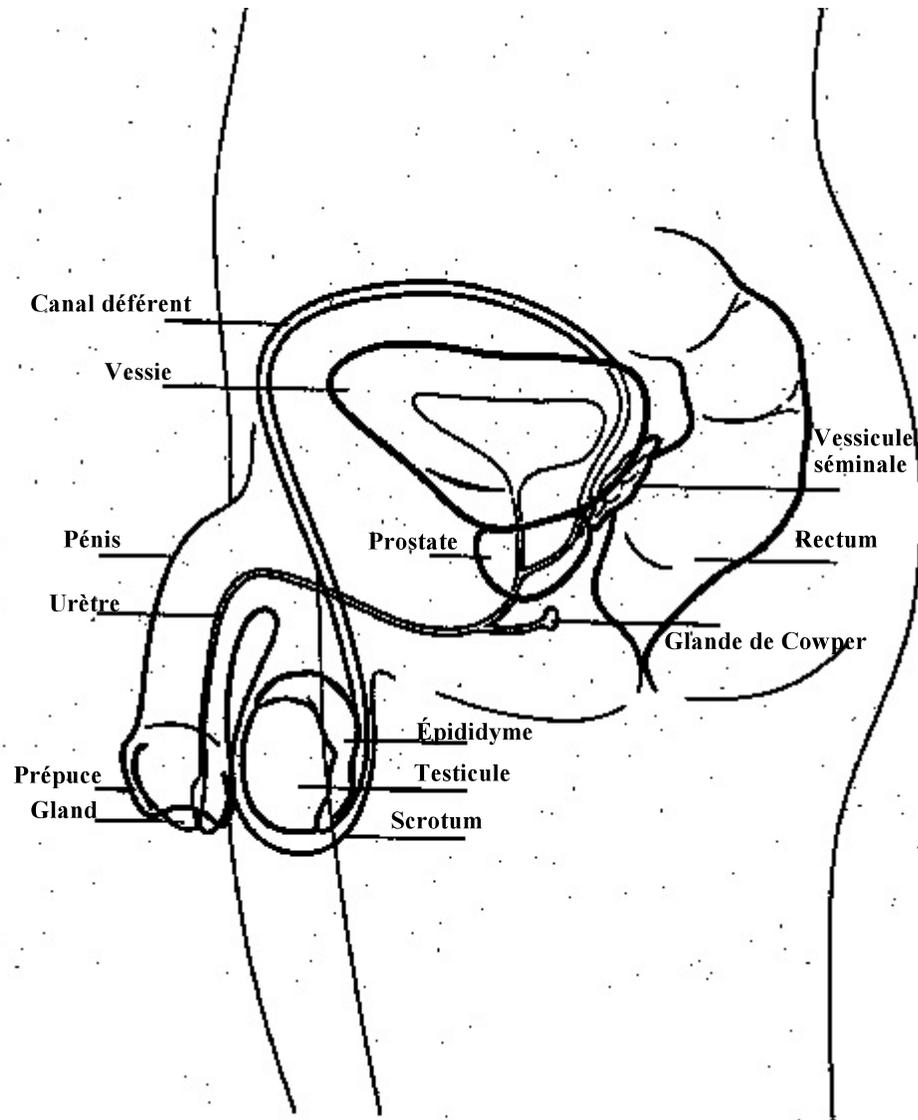
Testicule

Prostate

Glande de Cowper

Scrotum

ILLUSTRATION DE L'APPAREIL GÉNITAL DE L'HOMME



* Ne fait pas partie de l'appareil génital

L'APPAREIL GÉNITAL DE L'HOMME

À la puberté, le corps de l'homme commence à croître et à se développer. Le corps commence à produire des hormones – des substances chimiques spéciales qui déclenchent un grand nombre de changements sur le plan physique et affectif. L'homme grandit, sa voix devient plus grave, ses épaules et sa poitrine deviennent plus musclées, du poil apparaît sur son visage, sa poitrine, ses aisselles et son pubis et son appareil génital commence à se développer. De plus, pendant la puberté, les adolescents de sexe masculin ressentent également toute une gamme d'émotions. Les changements à la puberté s'effectuent à un rythme différent pour chacun et, pour cette raison, l'expérience de la puberté est différente dans chaque cas.

L'homme a deux **testicules**. Ils font partie des glandes reproductrices masculines. Au début de la puberté, les testicules commencent à produire des spermatozoïdes. Le spermatozoïde est la cellule reproductrice masculine. Pour qu'il y ait reproduction, un seul spermatozoïde doit féconder un ovule féminin mûr (œuf). La concentration normale de spermatozoïdes est de 20 à 100 millions de cellules par millilitre (ml) de sperme.

À chaque testicule est accolé un **épididyme**, un long tube par lequel se déplacent les spermatozoïdes pendant leur maturation.

Les testicules sont enfermés dans une poche appelée le **scrotum** qui se trouve à l'extérieur du corps, derrière et sous le pénis. La température dans le scrotum aide à régler la production de spermatozoïdes. La production est à son maximum d'efficacité à un ou deux degrés Celsius sous la température du corps. Le scrotum se contracte pour rapprocher les testicules du corps afin de les réchauffer et s'éloigne du corps pour abaisser la température lorsque le corps se réchauffe.

Le **pénis** est l'organe sexuel externe de l'homme et est de forme tubulaire. Le **gland** se situe à l'extrémité du pénis. Tous les hommes naissent avec un **prépuce**, un repli de peau qui recouvre le gland. La circoncision consiste en une ablation partielle du prépuce. On la pratique pour diverses raisons (croyance ou tradition religieuse/culturelle, raisons médicales). Certains hommes sont circoncis et d'autres ne le sont pas.

Des testicules, les spermatozoïdes empruntent l'épididyme pour atteindre un tube appelé le **canal déférent**. Là, ils se mêlent aux sécrétions de la **vésicule séminale**, de la **prostate** et des **glandes de Cowper**. Le mélange qui en résulte s'appelle le **sperme**.

Du canal déférent, le sperme passe à l'urètre, un tube qui va de la vessie au pénis. L'urètre est le passage permettant l'évacuation du sperme et de l'urine du corps.

Une **érection** se produit lorsque l'homme est stimulé sexuellement. L'érection est produite par l'augmentation du volume de sang circulant dans le pénis, ainsi que par des signaux provenant de fibres nerveuses spéciales. Le sperme est projeté du corps, par le pénis selon un processus appelé l'**éjaculation**.

LES APPAREILS GÉNITAUX : CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

Chaque définition ci-dessous décrit un élément de l'appareil génital de l'homme ou de la femme. Indiquez si l'élément appartient à l'appareil génital de l'homme ou de la femme. Inscrivez le nom de l'élément de l'appareil génital qui accomplit chacune de ces fonctions. Dans certains cas, plus d'une réponse est bonne.

1. Replis souples de peau protégeant le clitoris _____
2. Fine membrane recouvrant l'ouverture du vagin _____
3. produit des ovules _____
4. Tube emprunté par les spermatozoïdes _____
5. Tube emprunté par l'ovule _____
6. Répond à la stimulation sexuelle par une érection _____
7. Reçoit et transmet la stimulation sexuelle chez la femme _____
8. Se contracte pour expulser le sperme hors du pénis _____
9. Le passage emprunté par le sperme pour entrer dans le corps et pour l'écoulement menstruel vers l'extérieur du corps _____
10. Partie inférieure étroite de l'utérus _____
11. Secrète le liquide séminal qui constitue une bonne part du sperme _____
12. Secrète des liquides qui neutralisent l'acide dans l'urètre avant l'éjaculation _____
13. Reçoit et transmet la stimulation sexuelle chez l'homme _____
14. Produit des spermatozoïdes _____
15. Achemine les spermatozoïdes à partir des testicules _____

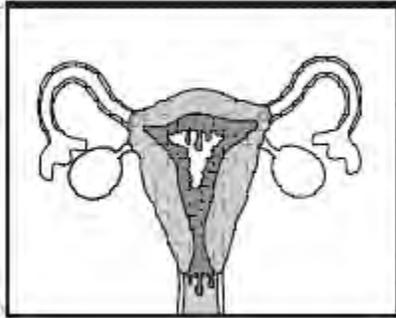
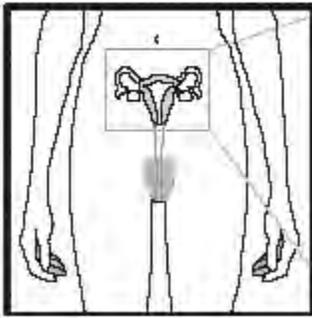
LES APPAREILS GÉNITAUX : CARACTÉRISTIQUES ET FONCTIONS

Chaque expression ci-dessous décrit un élément de l'appareil génital de l'homme ou de la femme. Indiquez si l'élément appartient à l'appareil génital de l'homme ou de la femme.

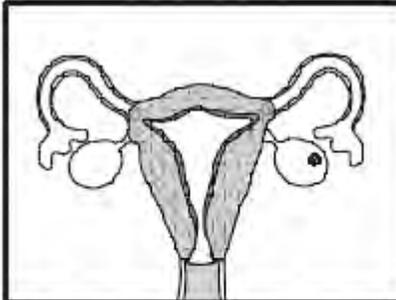
Inscrivez le nom de l'élément de l'appareil génital qui accomplit chacune de ces fonctions. Dans certains cas, plus d'une réponse est bonne.

- | | |
|---|--|
| 1. Replis souples de peau protégeant le clitoris | lèvres
_____ |
| 2. Fine membrane recouvrant l'ouverture du vagin | hymen
_____ |
| 3. Produit des ovules | ovaires
_____ |
| 4. Tube emprunté par les spermatozoïdes | urètre / canal déférent
_____ |
| 5. Tube emprunté par l'ovule | trompes de fallope
_____ |
| 6. Répond à la stimulation sexuelle par une érection | pénis
_____ |
| 7. Reçoit et transmet la stimulation sexuelle chez la femme | clitoris
_____ |
| 8. Se contracte pour expulser le sperme hors du pénis | Canal déférent, vésicule
séminal, Prostate, muscle à
la base du pénis
_____ |
| 9. Le passage emprunté par le sperme pour entrer dans le corps et pour l'écoulement menstruel vers l'extérieur du corps | vagin
_____ |
| 10. Partie inférieure étroite de l'utérus | col de l'utérus
_____ |
| 11. Secrète le liquide séminal qui constitue une bonne part du sperme | vésicule séminale
_____ |
| 12. Secrète des liquides qui neutralisent l'acide dans l'urètre avant l'éjaculation | prostate, glande de Cowper
_____ |
| 13. Reçoit et transmet la stimulation sexuelle chez l'homme | pénis
_____ |
| 14. Produit des spermatozoïdes | testicules
_____ |
| 15. Achemine les spermatozoïdes à partir des testicules | canal déférent
_____ |

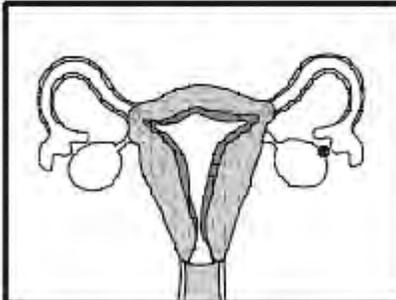
LE CYCLE MENSTRUEL



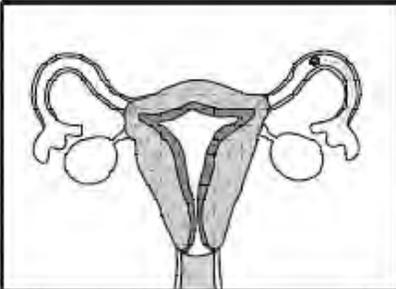
Début du cycle (menstruation).



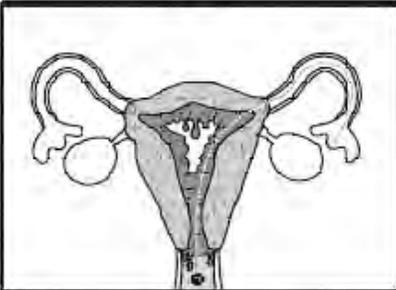
L'ovule commence à mûrir (l'endomètre commence à épaisser en vue d'une grossesse).



Libération d'un ovule mûr (ovulation).



L'ovule voyage jusqu'à l'utérus.



Début du prochain cycle (menstruation).

LE CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel est une manifestation visible de la puberté chez les filles. Le cycle menstruel se répétera plus ou moins régulièrement au cours des 30 à 40 prochaines années de la vie de la femme.

Tous les 28 jours, en moyenne, le corps de la femme libère un ovule et se prépare en vue de l'implantation possible de cet ovule, s'il est fécondé. À cette fin, le corps stimule la croissance d'un ovule et la muqueuse de l'utérus se prépare à l'implantation. Environ 21 jours plus tard, si la fécondation n'a pas eu lieu, la muqueuse ou l'endomètre de l'utérus se détache pour produire l'écoulement ou le flux menstruel.

Le cycle commence au moment où l'hypophyse (glande pituitaire) secrète l'hormone folliculo-stimulante (FSH). Un groupe de cellules entoure alors un ovule immature dans un des ovaires. Cet ovule entouré d'une masse de cellules s'appelle un follicule.

Le follicule croît et l'ovule mûrit pour devenir un ovule. L'ovule sécrète de l'estrogène dans le sang.

L'estrogène stimule l'épaississement de la muqueuse interne de l'utérus en vue de recevoir l'ovule fécondé. Cette muqueuse s'appelle « endomètre » et est composée de nouvelles cellules et de minuscules vaisseaux sanguins.

Le taux d'estrogène dans le sang augmente jusqu'à l'ovulation. L'ovulation se produit lorsque l'ovule, arrivé à maturité, se détache du follicule dans l'ovaire et entreprend sa descente dans la trompe de Fallope. Après une période d'environ 14 jours, le taux d'estrogène dans le sang est suffisamment élevé pour déclencher une nouvelle réaction dans l'hypophyse. Le taux de FSH diminue et la concentration d'hormone lutéinisante (LH) augmente.

Sous l'effet de la LH, le follicule abandonné se transforme en un groupe de cellules appelé corps jaune. Le corps jaune produit la progestérone qui est libérée dans le sang.

La progestérone stimule les glandes dans l'utérus qui secrètent des substances nutritives pour se préparer à recevoir l'ovule fécondé.

S'il n'y a pas de fécondation avant le 21^e jour, les taux de progestérone et d'estrogène dans le sang entraînent une diminution de la production de LH dans l'hypophyse.

Sans LH, le follicule devenu corps jaune dégénère et la production d'estrogène et de progestérone est interrompue. Sans ces hormones, l'endomètre de l'utérus se désagrège et le liquide qui en résulte est évacué du corps par le vagin. Les artères de l'endomètre se resserrent et le flux sanguin vers ces cellules diminue. Ces cellules meurent et les minuscules artères éclatent et se mettent à saigner.

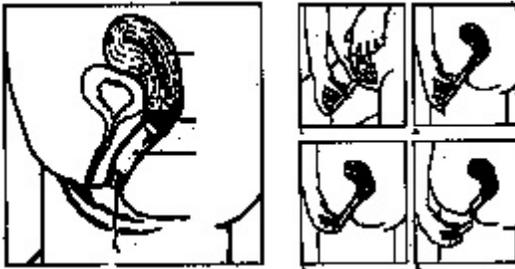
La menstruation commence. L'écoulement menstruel est composé de ce mélange de cellules, de sang et de mucus. Le volume total de l'écoulement est d'environ 200 à 250 ml (bien que cela puisse varier), le sang ne représentant qu'environ 35 à 50 ml du liquide menstruel.

La concentration d'estrogène et de progestérone dans l'organisme est alors faible, ce qui incite l'hypophyse à sécréter la FSH, et le cycle recommence.

Même s'il est évident que le cycle commence avec le signal donné par la FSH à l'ovule d'amorcer sa maturation, en général, on considère le premier jour de menstruation comme le jour 1 du cycle menstruel parce que le signal est plus facile à reconnaître.

Pour la plupart des femmes, il est courant d'avoir un cycle de 28 jours. Toutefois, cela peut varier considérablement; les cycles menstruels peuvent durer de 20 à 40 jours. L'écoulement menstruel peut durer aussi peu que deux jours ou aussi longtemps que sept jours, la moyenne étant de cinq jours.

LE CYCLE MENSTRUEL (suite)



L'aménorrhée est l'absence d'écoulement menstruel. Bien que la grossesse ou d'autres causes physiques, notamment les carences alimentaires, la mauvaise santé, les troubles endocriniens ou thyroïdiens ou un problème touchant les ovaires ou d'autres organes, peuvent causer l'aménorrhée, l'absence d'écoulement peut aussi s'expliquer autrement. Le stress, une perte de poids rapide (y compris l'anorexie mentale) ou un gain de poids, la pratique d'exercices extrêmement ardu pendant une période de temps prolongée et la consommation abusive de drogues peuvent tous entraîner l'aménorrhée.

L'apparition des premières règles s'appelle ménarche. Cela se produit entre l'âge de 10 et 16 ans. Il arrive souvent que l'écoulement menstruel des adolescentes soit irrégulier et de durée variable. Pendant l'adolescence, le niveau d'œstrogène varie encore beaucoup; une adolescente peut avoir un écoulement menstruel, puis attendre plusieurs mois avant le suivant.

Pendant la menstruation, on utilise une matière absorbante pour recueillir l'écoulement. En général, les femmes choisissent d'utiliser des serviettes sanitaires ou des tampons, les deux étant jetables.

L'utilisation des tampons soulève une préoccupation importante. Il s'agit d'une maladie rare mais grave appelée le syndrome de choc toxique (SCT). Les symptômes sont les suivants : fièvre élevée et soudaine, vomissements et diarrhée. Même si le SCT est une maladie rare, elle peut être mortelle. Les femmes qui utilisent des tampons devraient prendre les précautions suivantes :

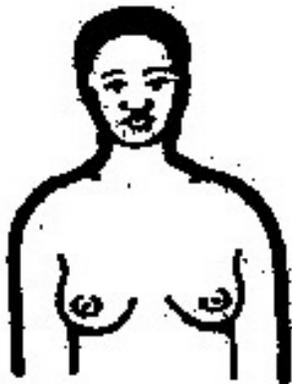
1. Changer les tampons fréquemment (toutes les 4 à 6 heures).
2. Alternier entre l'utilisation de tampons et de serviettes. On peut, par exemple, utiliser des tampons durant le jour et une serviette la nuit.
3. Utiliser le format de tampon qui convient. Ne pas utiliser un tampon plus gros pour profiter d'une protection qui dure plus de six heures. Si l'on craint une fuite, utiliser un tampon en ajoutant une petite serviette pour plus de protection.
4. Se laver les mains avant et après la pose du tampon.
5. Si l'utilisatrice de tampons éprouve des symptômes de syndrome de choc toxique, elle devrait immédiatement retirer le tampon et consulter un médecin. Le syndrome de choc toxique peut être traité s'il est diagnostiqué rapidement.

Durant la menstruation, il n'est pas inhabituel d'éprouver un certain inconfort. Juste avant ses menstruations, la femme peut éprouver une sensation de ballonnement et de lourdeur. Ses seins peuvent être enflés et sensibles ou elle peut éprouver des maux de tête. Ces symptômes sont causés par la rétention de liquide.

Lorsque la menstruation commence, elle peut ressentir des maux de dos et des crampes dans la région pelvienne. Les crampes proviennent des contractions musculaires de l'utérus et des spasmes des artères dans la paroi utérine. Elles peuvent être causées par un déséquilibre de l'œstrogène et de la progestérone; les crampes semblent se manifester plus fréquemment chez les femmes qui ovulent et celles qui n'ont pas déjà donné naissance. Souvent l'inconfort pendant les menstruations peut être soulagé par la prise d'un analgésique léger (comme l'aspirine), l'application de chaleur dans la région pelvienne et dans le dos (un coussin chauffant, une bouillotte, un bain chaud) et des exercices modérés, en particulier pour détendre les muscles.

Certaines femmes ne ressentent que très peu d'inconfort ou pas du tout durant les menstruations. D'autres ressentent des douleurs durant l'écoulement. L'intensité des sensations varie d'une femme à l'autre. Elle peut aussi varier d'une menstruation à l'autre. On appelle les menstruations douloureuses dysménorrhée. Cet état peut se soigner; la personne qui en souffre devrait consulter un médecin.

L'AUTO-EXAMEN DES SEINS



1. Placez-vous en position assise ou debout devant votre miroir, en laissant pendre les bras le long du corps et examinez soigneusement vos seins en vérifiant s'il n'y a pas de changements de grosseur ou de forme. Assurez-vous qu'il n'y a ni fossettes, ni creux, ni plissements de la peau, et qu'il n'y a pas de modification du mamelon ou que celui-ci ne coule pas.



2. Levez les deux bras au-dessus de la tête et faites les mêmes vérifications. Observez s'il n'y a pas eu des changements depuis votre dernier examen des seins.



3. Couchez-vous sur le lit, placez un oreiller ou une serviette de bain sous votre épaule gauche et mettez la main gauche sous la tête. (De cette étape jusqu'à la septième, soyez attentive aux bosses ou aux épaissements.) Placez les doigts de la main droite côte à côte, à plat et appuyez délicatement, mais fermement en faisant de petits mouvements circulaires de manière à palper le tissu du sein entre vos doigts et la poitrine.

L'AUTO-EXAMEN DU SEIN (SUITE)



4 Commencez à l'extérieur de votre sein près de l'aisselle gauche et palpez lentement et soigneusement en effectuant de petits mouvements circulaires le long du contour du sein. Si vos seins sont lourds, ils peuvent se replier le long du contour inférieur pour former un repli de tissu. C'est tout à fait normal.



5 À présent, déplacez vos doigts d'environ deux centimètres vers le mamelon et de nouveau, palpez tout autour. Répétez ces gestes aussi souvent que nécessaire pour vous assurer que vous avez couvert toute la surface du sein, y compris le mamelon.



6 Maintenant, placez votre bras gauche le long du corps et, toujours en utilisant le plat de vos doigts, palpez sous l'aisselle, étant donné qu'on y retrouve aussi des tissus mammaires.



7 Répétez toute cette démarche en utilisant votre main gauche sur votre sein droit.

Examinez vos seins tous les mois - le temps idéal pour le faire est quelques jours après vos menstruations. Si vous n'avez pas de menstruations, choisissez une journée particulière, comme le premier jour du mois ou votre date de naissance pour pratiquer l'auto-examen des seins.

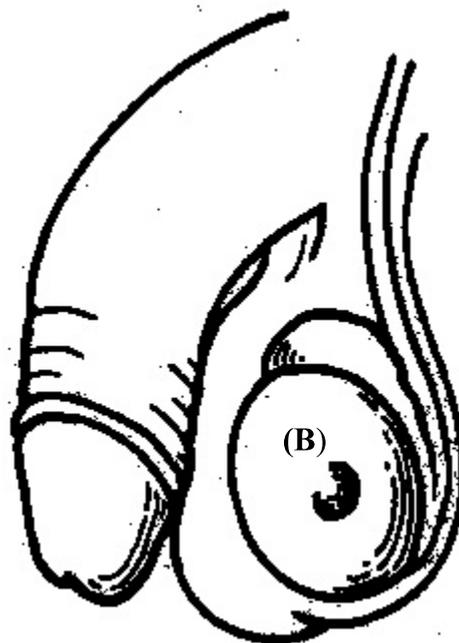
Si vous constatez un changement, consultez votre médecin immédiatement. N'ayez pas peur - la plupart des masses ou des changements ne sont pas attribuables au cancer, mais pourquoi prendre un risque?

L'AUTO-EXAMEN DES TESTICULES (AET) CE QU'IL FAUT VÉRIFIER

1. Le meilleur moment de procéder à l'examen des testicules est immédiatement après un bain ou une douche chaude, puisque la peau du scrotum est plus détendue et il est plus facile d'en palper le contenu.



2. Placez l'index et le majeur sous le testicule et le pouce sur le dessus. Roulez le testicule délicatement entre le pouce et les doigts. Le testicule normal est souple, a une consistance uniforme et une surface lisse. À l'arrière du testicule, on peut palper l'épididyme (A) dont la consistance est légèrement différente. Examinez les deux testicules.



3. Vous devriez signaler à votre médecin la présence de tout épaissement ou bosse (B), quelle que soit sa taille (même de la grosseur d'un pois).

PRODUCTION ET ÉJACULATION DU SPERME

Les spermatozoïdes, souvent appelés sperme, sont produits dans les organes reproducteurs mâles, grâce à un processus appelé « spermatogenèse ». Les spermatozoïdes fécondent l'ovule (produit par la femme) grâce au processus de la conception.

La spermatogenèse est constituée d'une série d'étapes qui aboutissent à la maturation des spermatozoïdes. Les spermatozoïdes sont d'abord formés dans les vésicules séminales, tubes longs et fins situés dans les testicules. Cette production est stimulée par l'hormone FSH, qui est sécrétée par l'hypophyse. La production de spermatozoïdes est relativement constante tout au long de la vie adulte de l'homme et commence vers l'âge de 12 ans.

Entre les vésicules séminales, dans les testicules, on trouve des cellules qui produisent l'hormone appelée testostérone. La production de cette hormone est stimulée par la gonadotropine B produite par l'hypophyse. La testostérone est essentielle à la maturation des spermatozoïdes qui sont produits. De plus, la testostérone est responsable des caractéristiques sexuelles secondaires du mâle.

Des testicules, les spermatozoïdes empruntent une série de tubes pour atteindre le canal déférent. Les spermatozoïdes continuent leur maturation pendant leur déplacement vers le canal déférent. La plupart des spermatozoïdes sont stockés ici.

Un spermatozoïde mûr mesure en moyenne 0,05 mm. La tête plate et ovale du spermatozoïde contient la moitié des chromosomes dont a besoin le futur descendant. L'acrosome, à l'extrémité de la tête du spermatozoïde, libère une enzyme qui désagrège les cellules folliculaires encore attachées à l'ovule. Le corps du spermatozoïde contient des mitochondries qui fournissent l'énergie nécessaire aux mouvements du spermatozoïde. La queue est constituée de fibres protéiques qui se contractent d'un côté, puis de l'autre, en produisant un mouvement ondulatoire qui fait avancer le spermatozoïde.

La production de sperme peut être modifiée par un certain nombre de facteurs, y compris le stress, la radiation et l'altitude.

La première éjaculation se produit généralement entre l'âge de 12 et 14 ans. Durant l'éjaculation, le pénis décharge le sperme de façon explosive. Pour former le sperme, les spermatozoïdes entreposés se mélangent à plusieurs liquides. À partir du canal déférent, les spermatozoïdes se déplacent jusqu'aux vésicules séminales qu'ils traversent en se mélangeant au liquide séminal, une substance jaunâtre qui nourrit les spermatozoïdes. Les sécrétions de la prostate aident à rendre le sperme alcalin pour le préparer à résister à l'acidité de l'urine qui pourrait être encore présente dans l'urètre. Ce liquide apparaît à l'extrémité du pénis, un peu avant l'éjaculation. Il peut contenir quelques spermatozoïdes. C'est donc dire que le liquide qui est expulsé par le pénis est un mélange de spermatozoïdes, de liquide séminal et des sécrétions de la prostate et, immédiatement avant l'éjaculation, du liquide des glandes bulbo-urétrales (glandes de Cowper). Seule une petite quantité de ce liquide est composée de sperme. La concentration normale de spermatozoïdes est de 20 à 100 millions de cellules par millilitre (ml) de sperme.

L'éjaculation compte deux phases. Dans la première phase, le canal déférent, les vésicules séminales et la prostate se contractent et forcent le sperme à entrer dans une cavité de l'urètre à la base du pénis. À ce moment, il se produit une sensation d'orgasme ainsi qu'une sensation « d'éjaculation inévitable », un sentiment que l'éjaculation suivra lorsque l'urètre et les muscles à la base du pénis se contracteront et que le sperme sera expulsé du pénis. Pendant l'éjaculation, les muscles autour du col de la vessie se contractent afin d'éviter que l'urine entre dans l'urètre et que le sperme entre dans la vessie.

Pendant l'éjaculation, le pénis est en érection. Il devient ferme et rigide. Cette condition est attribuable à trois cylindres de tissu dans le pénis qui sont spongieux et bien irrigués de sang. Sous l'effet de la stimulation sexuelle, le muscle à la base du pénis se serre et les tissus se remplissent de sang. L'érection peut se produire à toute période de la vie; même les nourrissons peuvent avoir une érection. Toutefois, l'éjaculation ne se produit pas avant l'atteinte de la maturité sexuelle.

Il importe d'avertir les garçons qu'à partir de l'adolescence, les hommes peuvent éprouver des pollutions nocturnes. Pendant les phases profondes du sommeil, il est possible d'avoir une érection et, à l'occasion une éjaculation. Ce phénomène est normal pendant les années d'adolescence et peut se poursuivre à l'âge adulte. Ce phénomène ne devrait pas provoquer de sentiments de culpabilité et d'anxiété, les pollutions nocturnes étant un phénomène normal associé à la sexualité masculine.

CONCEPTION ET GROSSESSE

FÉCONDATION

La fécondation est l'union d'un spermatozoïde, issu de l'homme et d'un ovule, issu de la femme. Elle permet à l'espèce de survivre en se procréant.

Chez la femme, chaque ovule a une durée de vie d'environ 24 à 48 heures et la fécondation doit avoir lieu peu après l'ovulation. À ce moment, l'ovule se trouve habituellement encore dans la portion supérieure de la trompe de Fallope.

Chez l'homme, la durée de vie des spermatozoïdes est également d'environ 24 heures. Une fois déposés dans le vagin ou à proximité, les spermatozoïdes se déplacent à travers l'utérus jusque dans les trompes de Fallope. Le sperme peut survivre dans le vagin jusqu'à 72 heures. Les spermatozoïdes se déplacent grâce aux mouvements de leur queue et des muscles de l'utérus.

La fécondation a généralement lieu dans les trompes de Fallope. Plus d'un spermatozoïde est nécessaire pour assurer la fécondation. Il faut plusieurs spermatozoïdes pour produire une quantité suffisante d'une enzyme qui désagrège la couche protectrice ou les membranes recouvrant l'ovule. L'enzyme est produite par l'acrosome, à la tête du spermatozoïde. Cela fait, un spermatozoïde pénètre l'ovule pour le féconder. Le corps et la queue du spermatozoïde sont éliminés et seule la tête, porteuse des chromosomes, pénètre dans l'ovule.

Si aucun spermatozoïde ne pénètre l'ovule, la fécondation n'a pas lieu et la menstruation s'ensuit.

Dès que le spermatozoïde pénètre l'ovule, une nouvelle barrière est créée pour empêcher la pénétration d'autres spermatozoïdes.

La fécondation est l'union de 23 chromosomes contenus dans le spermatozoïde et de 23 chromosomes dans l'ovule pour créer une cellule composée de 46 chromosomes. Ces 23 paires de chromosomes aident à former la première cellule d'un nouvel individu. Cette cellule est appelée « zygote ».

La cellule fécondée est maintenant porteuse d'un modèle pour l'ensemble de la croissance et du développement de cette personne. Les directives sont empreintes dans l'acide désoxyribonucléique (ADN) dont sont composés les chromosomes. Chaque cellule du corps aura le même modèle, le même ensemble de chromosomes, dans son noyau. Ainsi, chaque fois qu'une nouvelle cellule est créée, le même modèle est répété parce que le noyau d'une cellule renferme toutes les directives nécessaires.

Les chromosomes des parents contiennent des gènes - les facteurs héréditaires. L'enfant héritera d'un certain nombre de caractéristiques par le biais des gènes de chaque parent. Parmi les facteurs héréditaires, on retrouve la couleur des yeux, des cheveux et de la peau, la forme physique du visage et du corps, la taille - grande ou courte - le groupe sanguin et certains traits de personnalité.

Le sexe de l'enfant est déterminé au moment de la conception. L'un des 23 chromosomes du spermatozoïde est un chromosome sexuel; l'un des 23 chromosomes de l'ovule est un chromosome sexuel. Lorsque le noyau du spermatozoïde et le noyau de l'ovule s'unissent, le sexe de l'enfant est fixé. Deux types de spermatozoïdes sont produits; un type porte le chromosome sexuel X, l'autre le chromosome sexuel Y. Un nombre égal de chaque type de spermatozoïde est produit. Les ovules ne portent qu'un type de chromosome sexuel, le type X. Si un spermatozoïde X féconde l'ovule, il en résulte une conception XX, c'est-à-dire une fille. Si un spermatozoïde Y féconde l'ovule, il en résulte un garçon, une conception XY.

LES JUMEAUX

Il y a deux types jumeaux : les faux jumeaux (hétérozygotes) et les jumeaux identiques (monozygotes).

Dans le cas des faux jumeaux, l'ovaire libère deux ovules plutôt qu'un. Chacun est fécondé par un spermatozoïde distinct. Les embryons se développent simultanément dans l'utérus.

Les faux jumeaux ont les mêmes chances de partager des caractéristiques que ne l'auraient d'autres frères et sœurs ayant les mêmes parents. Les faux jumeaux peuvent être du même sexe ou de sexes différents.

Les jumeaux identiques sont issus de la fécondation d'un seul ovule par un seul spermatozoïde. Très tôt pendant son développement, l'ovule se divise en deux ovules et deux individus se développent.

Les jumeaux identiques sont issus d'un seul ovule fécondé et ont donc la même composition chromosomique. Ils seront donc semblables à bien des points de vue. Les jumeaux identiques sont toujours de même sexe.

IMPLANTATION

Après la fécondation, l'ovule continue de descendre dans la trompe de Fallope. Le voyage vers l'utérus dure trois à quatre jours. Les sécrétions de la trompe de Fallope assurent l'alimentation.

Tout au long du voyage dans la trompe de Fallope, le zygote est l'objet d'une division rapide et d'une spécialisation des cellules.

Après avoir atteint l'utérus, le zygote est nourri par les sécrétions préparées dans l'endomètre de l'utérus. La couche extérieure du zygote produit une enzyme qui ronge un petit creux dans l'endomètre de l'utérus. Après quatre ou cinq jours passés dans l'utérus, le zygote s'installe dans ce creux. Les cellules du zygote, appelées trophoblastes, se fixent à l'endomètre de l'utérus et l'implantation est terminée. Le zygote implanté s'appelle maintenant un embryon. La couche extérieure du zygote constitue l'amorce du placenta, la membrane qui relie le fœtus à la mère tout en les gardant séparés. Le zygote/placenta produit une hormone appelée hCG (gonadotrophine chorionique humaine). Cette hormone stimule dans les ovaires la production de progestérone qui est essentielle pour éviter que l'endomètre de l'utérus ne se désagrège pour former l'écoulement menstruel.

Le premier signe de grossesse est l'absence d'une période de menstruation et la présence de hCG dans l'urine, facteur sur lequel reposent bien des tests de grossesse.

GROSSESSE ET DÉVELOPPEMENT FŒTAL

L'ovule, à partir du moment de l'implantation jusqu'à la fin de la huitième semaine de développement, est appelé « **embryon** ».

De la neuvième semaine après la conception jusqu'à la naissance, l'embryon est appelé « **fœtus** ».

La grossesse, la période de gestation du fœtus, dure en moyenne 266 jours à compter de l'implantation jusqu'à la naissance. Les stades de la grossesse sont appelés « trimestres », trois stades d'une durée d'environ trois mois chacun. Pendant chaque stade, on observe d'importantes modifications sur le plan de la croissance et du développement du fœtus, tout comme dans le corps de la mère.

Pendant le premier stade, l'embryon s'implante dans l'utérus et produit ensuite l'amnios ou la poche de l'amnios. Il s'agit d'une membrane fine qui entoure entièrement l'embryon. La poche de l'amnios sécrète une substance appelée liquide amniotique. Ce liquide aqueux emplit le sac pour protéger l'embryon et amortir les coups.

Le placenta continue de croître; il sera complètement formé au milieu du deuxième trimestre. Éventuellement, le placenta devient une très grande membrane plate qui, à cause de ses nombreux replis ne mesure que 20 à 35 centimètres (8 à 14 pouces) de diamètre environ. Il est fermement attaché à l'un des côtés de la paroi utérine par de multiples projections fines. L'autre paroi du placenta est jointe au fœtus par le cordon ombilical.

Le placenta assure un lien vital pour le fœtus. C'est par cette membrane que le fœtus reçoit les nutriments en solution, l'eau et l'oxygène provenant du sang de la mère. Les déchets et le dioxyde de carbone, par le placenta, passent du fœtus au corps de la mère qui les élimine. De nombreuses substances dans le corps de la mère peuvent être transférées à l'enfant; l'alcool et les drogues en solution dans le sang de la mère sont transmis au fœtus.

Tout cela doit se produire sans que le sang de la mère ne se mêle à celui du fœtus. Le placenta assure la liaison entre le flux sanguin de la mère et celui du fœtus et offre un lieu d'échange sans contact direct entre les flux sanguins. Le sang de la mère alimente un côté du placenta, le cordon ombilical transporte le sang du fœtus à l'autre côté du placenta et les échanges ont lieu dans le placenta même.

Pourquoi faut-il assurer la séparation des deux systèmes? C'est pour protéger le fœtus. Le corps de la mère a sa propre composition chromosomique. Le fœtus a une composition chromosomique distincte parce qu'il renferme également des chromosomes provenant du père. Un contact direct entre le sang de la mère et celui du fœtus déclencherait chez la mère la production d'anticorps pour combattre ce corps étranger composé de chromosomes différents. Le fœtus serait attaqué et rejeté comme toute autre maladie, organe ou autre greffon. Le placenta offre une protection contre ce phénomène; il permet l'échange de substances sans contact direct du sang, ce qui causerait un rejet. Ainsi, le placenta joue un rôle de barrière qui est tout aussi important que celui de lien.

Le cordon ombilical est un cordon de tissus épais qui relie le bébé en croissance au placenta. On y retrouve deux artères et une veine. La veine, contrairement aux autres veines humaines, transporte le sang oxygéné de la mère à l'embryon.

Pendant le premier trimestre, l'embryon croît rapidement. Trois couches de tissus ou « feuillets » se développent, qui plus tard auront chacune une fonction précise. Ensemble, ces couches sont à la source de toutes les cellules du corps humain; on les appelle l'ectoderme, le mésoderme et l'endoderme.

Les cellules de l'ectoderme deviendront le cerveau, le système nerveux, la peau, les cheveux et les ongles, l'hypophyse (glande pituitaire) et formeront certaines parties des yeux et des autres organes sensoriels, entre autres.

Le mésoderme donnera naissance aux tissus connectifs, aux os, aux muscles, au sang et aux vaisseaux sanguins ainsi qu'à certains éléments du système reproductif et d'autres organes et tissus.

GROSSESSE ET DÉVELOPPEMENT FŒTAL (suite)

Le feuillet endodermique donne naissance à la couche qui tapisse les poumons et le système respiratoire, à certaines parties du tube digestif ainsi qu'à d'autres tissus et organes, notamment le foie, le pancréas et la glande thyroïde.

Après trois mois de développement, le fœtus a des yeux, des oreilles, des membres et des organes génitaux. Il pèse environ 15 grammes (0,5 once) et mesure environ 7,5 cm (2 pouces).

Le corps de la mère se modifie beaucoup au cours du premier trimestre. Des changements hormonaux provoquent une augmentation du volume des seins qui deviennent très sensibles. L'augmentation de l'apport sanguin rend le mamelon plus foncé. Les nausées matinales, le sentiment de nausée et les vomissements résultent d'une modification des concentrations d'hormones. Certaines femmes éprouvent des nausées matinales, mais pas toutes. Il arrive même qu'une femme n'éprouve pas nécessairement des nausées matinales à chaque grossesse. Les articulations et les os de la région pelvienne deviennent plus souples et s'écartent. En outre, la femme peut ressentir une fatigue constante. L'essentiel du gain pondéral durant ce trimestre est attribuable à l'eau et non au développement du fœtus.

Pendant le deuxième trimestre, le fœtus et le placenta prennent du volume et du poids. Les organes du fœtus se développent et les os et le cartilage commencent à croître. Avec le quatrième mois de la grossesse, le fœtus flotte librement dans la poche amniotique, se retourne et se plie. Le fœtus peut être très actif et la mère peut ressentir ces mouvements. À l'aide d'un stéthoscope, il est possible d'entendre les battements du cœur du fœtus. À la fin du deuxième trimestre, tous les principaux systèmes du corps ont pris forme. Il se peut même que le fœtus ait des cils. Le fœtus a atteint une taille d'environ 30 cm (12 pouces) et pèse moins d'un kilo (2,5 livres).

C'est pendant le deuxième trimestre que l'abdomen de la mère commence à se distendre. Elle prend du poids, mais seulement un peu de ce poids est attribuable au fœtus. Le liquide amniotique et le placenta ajoutent également au poids, mais combinés au fœtus, ne constituent qu'environ le tiers du gain pondéral. Le corps de la mère emmagasine des nutriments destinés au fœtus et se prépare à la lactation et à la production de lait. Son corps accumule des réserves de gras et retient l'eau. La rétention d'eau peut causer un œdème qui se manifeste par l'enflure des chevilles, des pieds, des poignets, des mains et du visage.

Pendant les trois derniers mois de développement, soit le troisième trimestre, le fœtus grandit et se renforce. À la fin du neuvième mois, le fœtus moyen pèse au moins trois kilos (6,6 livres) et mesure environ 45 à 55 centimètres (18 à 22 pouces)

L'utérus se dilate à mesure que le fœtus croît pour atteindre éventuellement le sternum de la mère. Plus l'espace se restreint, moins le fœtus bouge. Il s'installe, en boule, habituellement la tête en bas. Une journée ou deux avant la naissance, le fœtus descend en posant la tête sur la cavité du col de l'utérus, en préparation à l'accouchement. Pendant ce dernier trimestre, la femme prend autant de poids qu'elle en a pris dans les six premiers mois de la grossesse. À mesure que le fœtus appuie sur son diaphragme et rend la respiration plus difficile, elle peut se sentir inconfortable. De plus, ses organes internes sont comprimés. Dans les dernières semaines avant la naissance, la mère peut sentir que le fœtus est descendu.

LE PROCESSUS DE LA NAISSANCE

Le processus de la naissance comprend le travail et l'accouchement.

On ne sait pas exactement comment le travail est déclenché. Cependant, on sait que l'œstrogène stimule les contractions utérines tandis que la progestérone les empêche.

Pendant la grossesse, les concentrations d'œstrogène et de progestérone ont pour effet, en général, d'empêcher les contractions.

Vers la fin de la grossesse, les concentrations de progestérone diminuent. À peu près au même moment, l'hypophyse secrète une autre hormone, l'ocytocine.

L'ocytocine stimule les contractions de l'utérus.

Les contractions des muscles de l'utérus augmentent en force et en régularité. Elles étirent le col de l'utérus et forcent le bébé dans le canal génital (filière pelvigénitale).

Pour certaines femmes, les contractions sont très douloureuses. D'autres les trouvent inconfortables, mais pas douloureuses.

Avant que les contractions commencent ou deviennent régulières ou quelque temps après le début, deux phénomènes peuvent se produire indépendamment l'un de l'autre : la poche de l'amnios peut crever ou le bouchon muqueux peut être expulsé.

Le bouchon muqueux se trouve à la base de l'utérus, dans le col, pendant toute la grossesse. Comme le col s'étire pendant le travail, le bouchon peut se desserrer et être expulsé par le vagin. Le processus est sans douleur. Souvent, l'expulsion du bouchon muqueux s'accompagne de petites pertes de sang.

Lorsque la poche de l'amnios crève, son contenu, le liquide amniotique est libéré et s'écoule du vagin. Dans le langage populaire, on dit que « les eaux ont crevé » parce que le liquide amniotique est clair et aqueux.

Nombre de médecins croient que l'accouchement devrait se faire dans les 24 heures après la rupture de la poche de l'amnios parce que les possibilités d'infection augmentent si le bébé reste dans l'utérus.

Les contractions de l'utérus provoquent l'élargissement du canal génital. Le col s'assouplit et se dilate, la taille de l'ouverture atteignant environ 10 cm (4 pouces), pour permettre au bébé d'être expulsé du corps de la mère.

Les contractions continuent de pousser le bébé le long du canal génital jusqu'au col.

Le premier stade du travail qui se prolonge jusqu'à la pleine dilatation de l'utérus à 10 centimètres dure en moyenne 12 heures pour le premier bébé. Il peut être considérablement plus rapide lors de la naissance des enfants suivants - aussi peu que quelques minutes.

Pendant l'accouchement, l'enfant est expulsé de l'utérus. La plupart des bébés se présentent dans le canal génital tête première et c'est dans cette position qu'ils naissent.

Lorsque le bébé est placé de façon à ce que les genoux, les pieds ou les fesses pénètrent d'abord dans le canal génital, on parle d'une présentation par le siège. Parfois, on pratique une épisiotomie, une incision allant du vagin jusqu'à l'anus afin de créer une ouverture plus grande pour la tête du bébé. (L'incision est suturée après l'expulsion du placenta.)

Outre les contractions, la mère peut aider à expulser le bébé du vagin en exerçant une poussée abdominale.

LE PROCESSUS DE LA NAISSANCE (suite)

Une fois la tête du bébé sortie du vagin, la mère n'a plus besoin de pousser. Le bébé se retourne légèrement pour que ses épaules sortent du vagin. Avec un peu d'aide, le reste du corps se libère, mettant fin au deuxième stade de l'accouchement.

Dans le cas de jumeaux, les bébés naissent l'un après l'autre.

Dans le troisième stade de l'accouchement appelé « délivrance », le placenta est expulsé. Les contractions libèrent le placenta de la paroi utérine et le force à l'extérieur de vagin. L'utérus a la capacité de se sceller pour éviter une perte de sang excessive.

Au moment de l'accouchement, le bébé est encore attaché au cordon ombilical et, par son entremise, au placenta. Le cordon ombilical est attaché ou clampé, puis coupé. Cette intervention est sans douleur, le cordon ne contenant pas de nerfs.

Habituellement, il faut retirer le liquide amniotique des poumons et des voies nasales du bébé, par succion, pour lui permettre de respirer. S'il ne commence pas à respirer de lui-même, une légère tape l'incite à pleurer et à gonfler ainsi ses poumons d'air. Des gouttes de nitrate d'argent sont placées dans les yeux du bébé pour éliminer tout risque d'infection gonococcique.

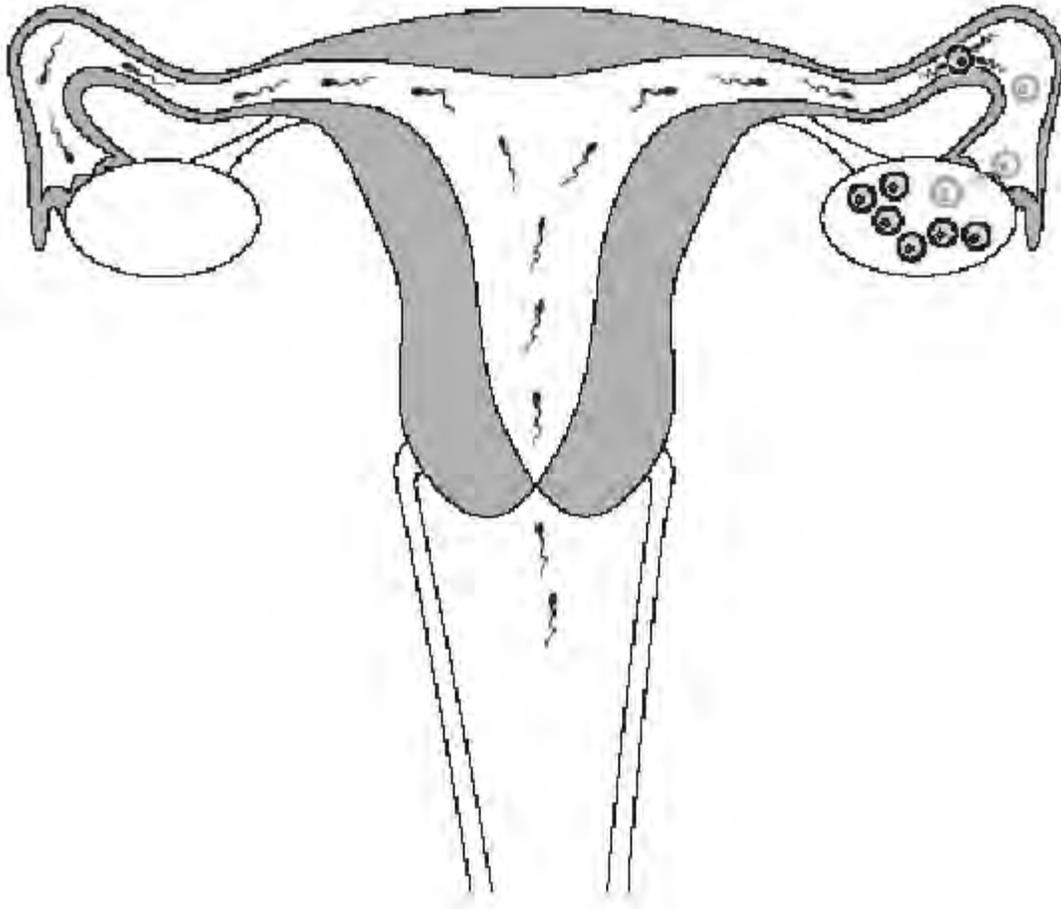
L'accouchement peut aussi se faire par césarienne.

On fait appel à la césarienne lorsque la région pelvienne de la mère est trop petite pour permettre le passage du bébé. On utilise également cette intervention pour certaines présentations par le siège, mais pas toutes et dans les cas de complications médicales.

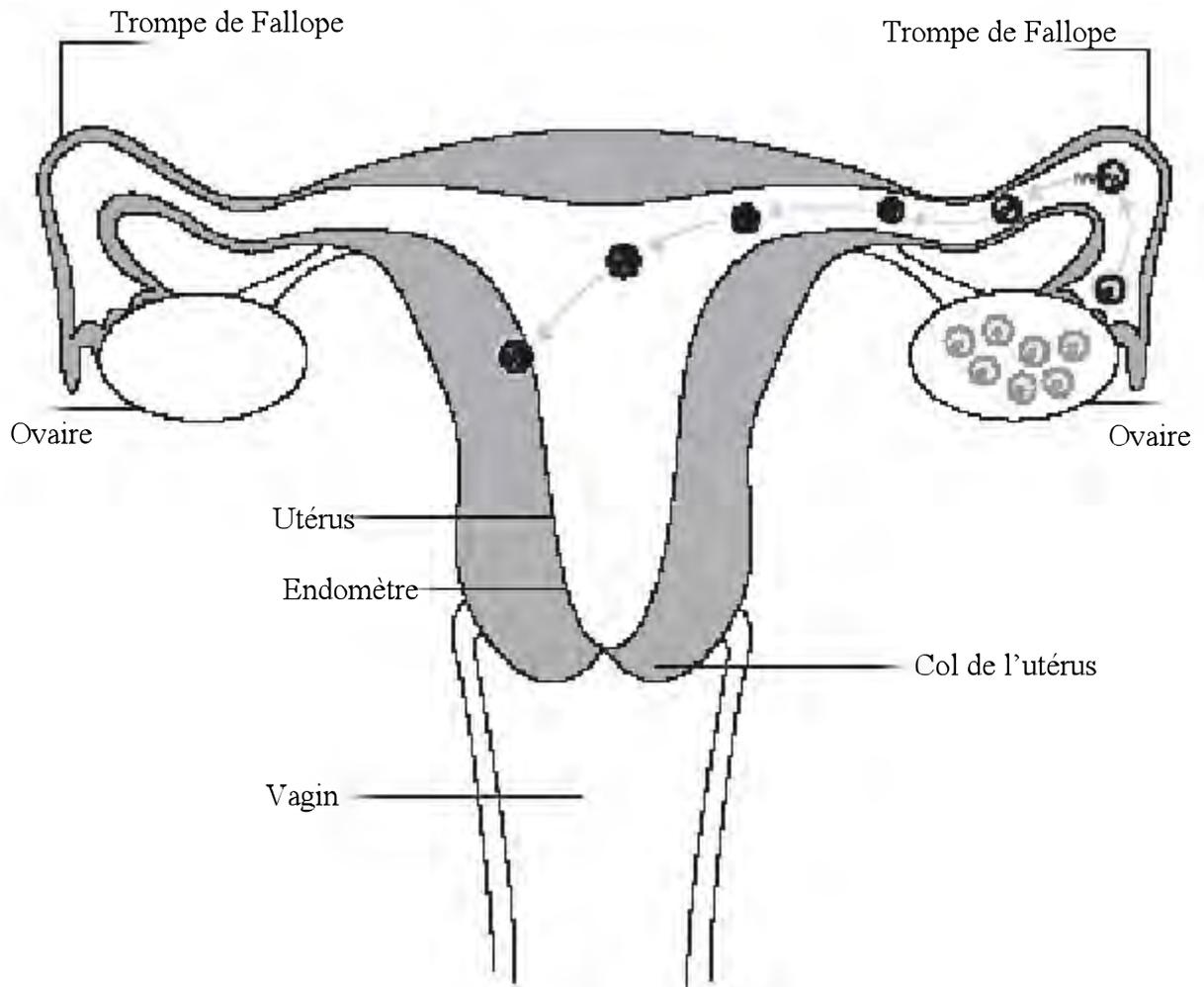
La césarienne consiste à faire une incision dans la paroi abdominale de la mère jusque dans l'utérus. Le bébé est ensuite extrait et l'incision suturée. La mère est anesthésiée avant que l'on pratique l'incision. Pour la mère, la convalescence après une césarienne est plus longue que celle après un accouchement vaginal, compte tenu de la guérison de l'incision chirurgicale. La césarienne n'a pas de conséquences néfastes pour le bébé.

Une femme peut subir plusieurs césariennes. Nombre de femmes qui ont eu une césarienne ou même plusieurs peuvent ensuite avoir un accouchement vaginal.

CONCEPTION

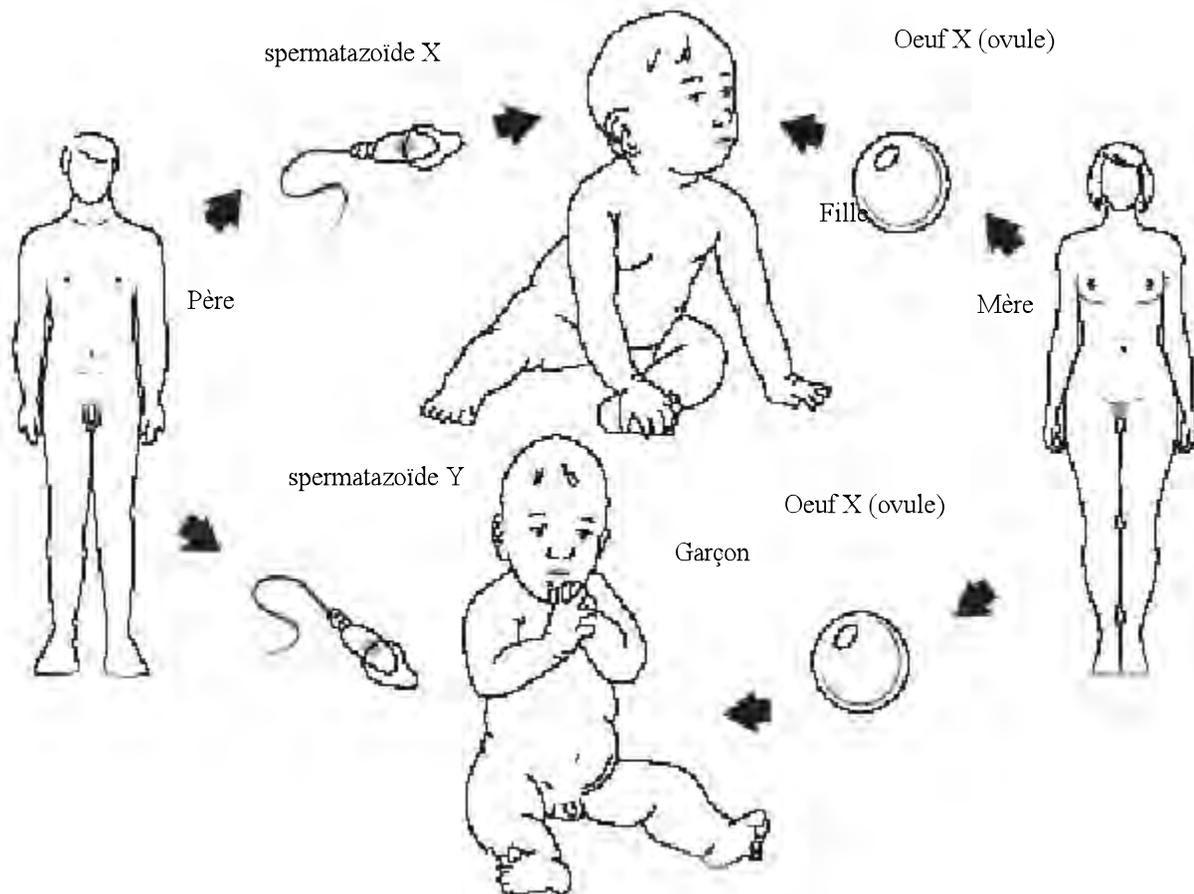


IMPLANTATION

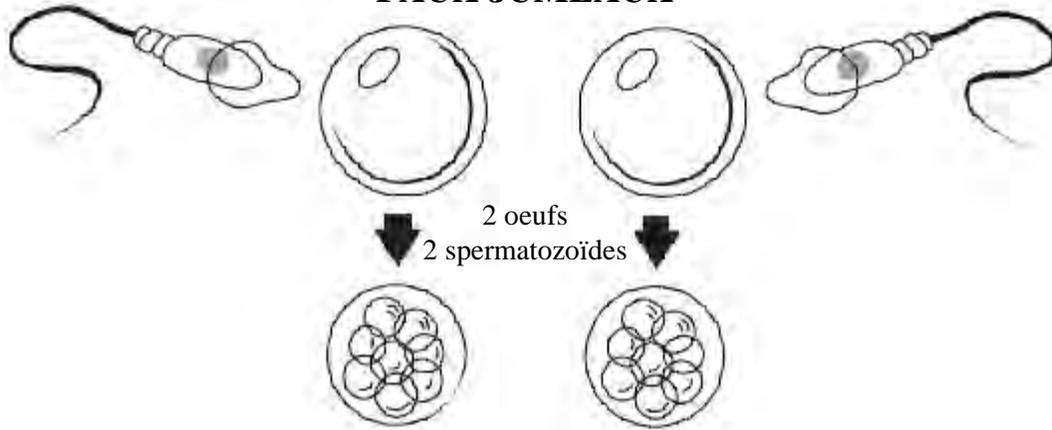


GÉNÉTIQUE

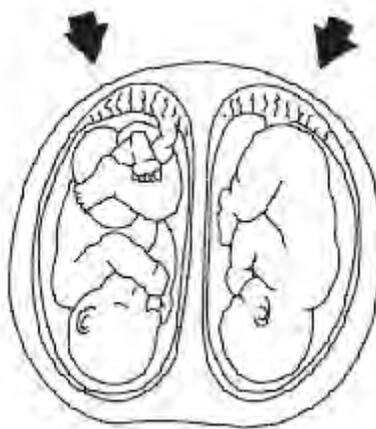
Détermination du sexe



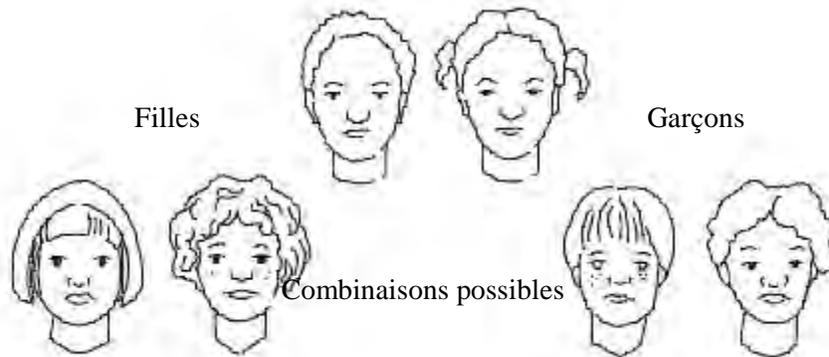
FAUX JUMEAUX



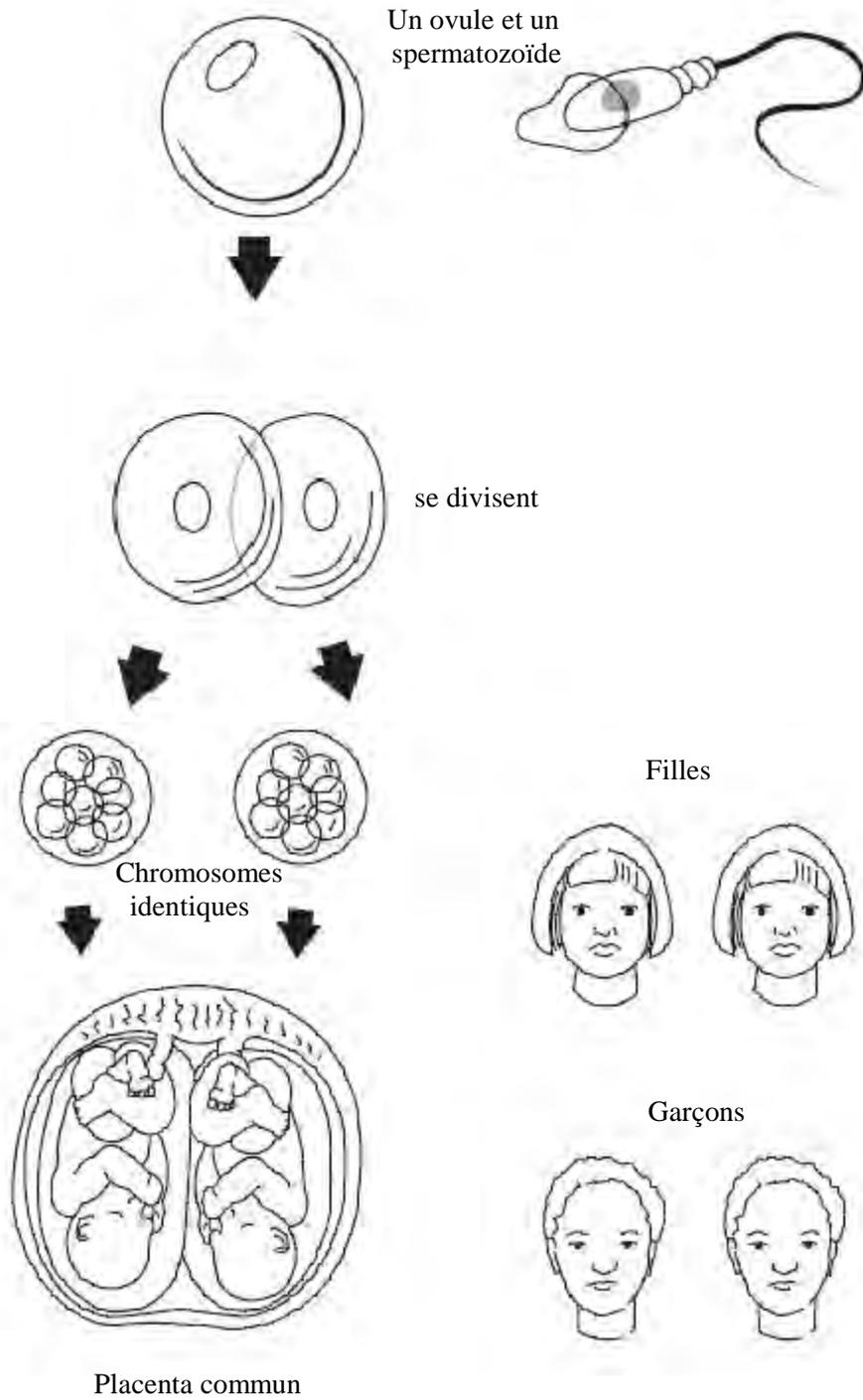
Chromosomes
différents



Placenta séparé
Fille et garçon

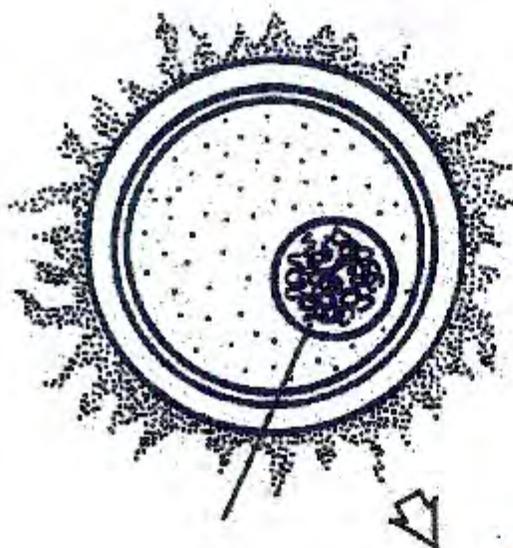


JUMEAUX IDENTIQUES

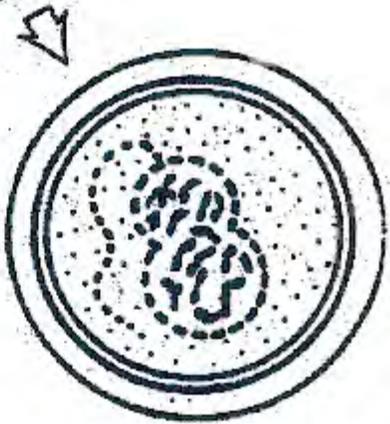
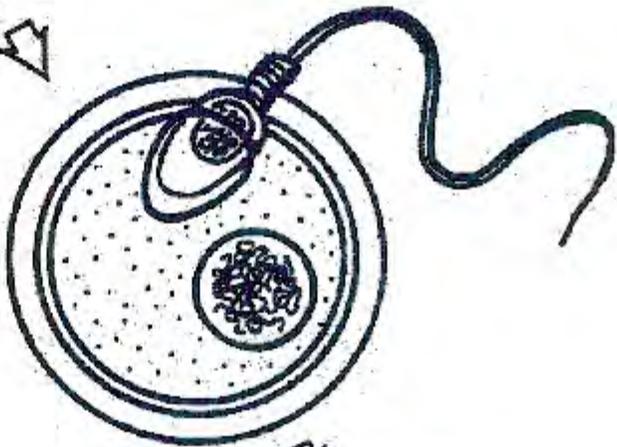
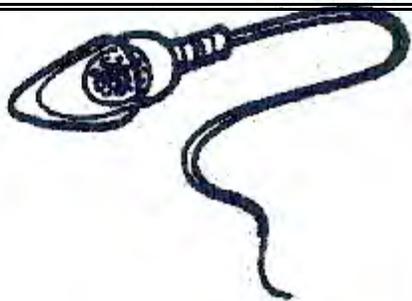


FÉCONDATION

SPERMATOZOÏDE dont le noyau contient 23 chromosomes

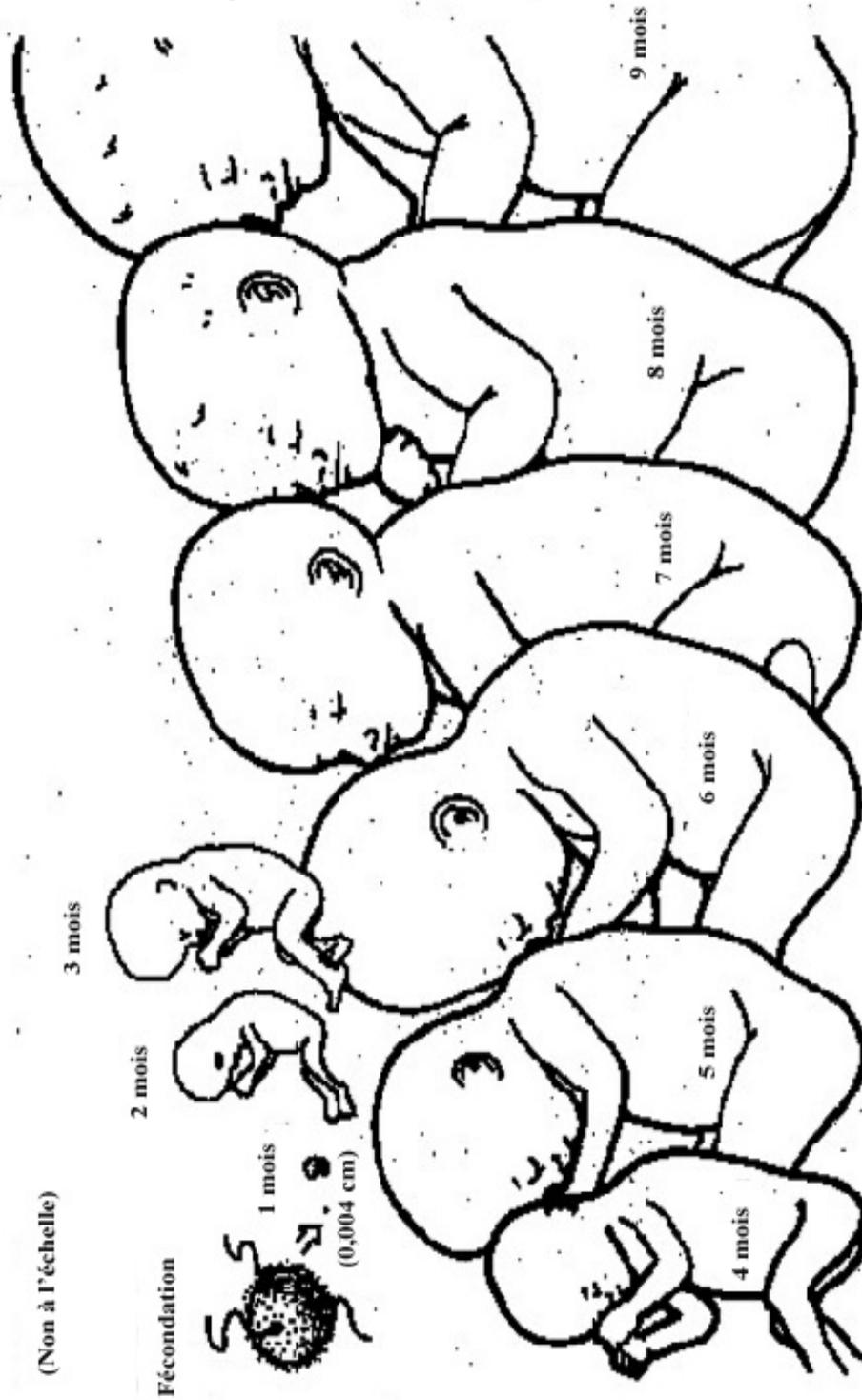


Noyau de l'ovule contenant 23 chromosomes



Union des noyaux, donne 46

DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS



DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS

Temps	Longueur/taille approximative	Développement
1 ^{er} jour/7 jours	0,004 cm	<p>1^{er} jour :</p> <ul style="list-style-type: none"> L'ovule et le spermatozoïde s'unissent pour former une seule cellule comportant 46 chromosomes. <p>À 7 jours :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le groupe de cellules se fixe à l'endomètre de l'utérus. Le groupe de cellules s'appelle maintenant un embryon.
1 mois	0,6 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Le cœur commence à battre. Les systèmes nerveux et digestif se forment. Les yeux et les oreilles sont visibles.
2 mois	2,5 cm 	<ul style="list-style-type: none"> L'embryon a une grosse tête avec un cerveau et les caractéristiques du visage apparaissent. Apparition des doigts et des orteils. L'embryon est maintenant appelé fœtus.
3 mois	7,5 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Le visage est plus distinct. Apparition des premiers signes du sexe du fœtus. Le système excréteur se développe rapidement.
4 mois	15 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Le fœtus bat des jambes et bouge ses bras. La peau se développe.
5 mois	25 cm 	<ul style="list-style-type: none"> Le rythme de croissance ralentit. Apparition d'une fine pilosité. Les parents et le médecin peuvent entendre le battement du cœur fœtal à l'aide d'un stéthoscope. Le fœtus peut sucer son pouce.

DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS suite

Temps	Longueur/taille approximative	Développement
6 mois	30 cm 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fœtus bouge plus souvent. • Les yeux sont ouverts. • Un son ou une pression extérieure peuvent faire augmenter les battements cardiaques du fœtus.
7 mois	Longueur et poids varient 	<ul style="list-style-type: none"> • Le fœtus est entièrement développé, mais n'a pas suffisamment de cellules adipeuses (graisse) pour régler la température du corps. • S'il naissait, il devrait être placé en incubateur. • Les changements les plus importants de longueur et de poids se produisent pendant ce mois.
8 et 9 mois	Longueur : 46 à 56 cm Poids : 2,5 à 3,5 kg  <div style="display: flex; justify-content: space-around; width: 100%;"> 8 mois 9 mois </div>	<ul style="list-style-type: none"> • Les systèmes d'organes finissent de se développer. • Le corps développe des cellules adipeuses. • Le bébé naît.

ASSOCIATION DE MOTS

Nom _____ Classe _____ date _____

Associez les mots avec leurs définitions.

Mots	N° de la définition	Définitions
Ovule		1. Les deux glandes qui produisent des hormones sexuelles féminines et libèrent les ovules.
Éjaculation		2. La cellule reproductrice produite par la femme.
Embryon		3. Les glandes sexuelles de l'homme qui produisent les hormones et les spermatozoïdes.
Endomètre		4. Hormone sexuelle féminine produite par les ovaires qui stimule la préparation du corps en vue de la grossesse.
Trompe de Fallope		5. Organe musculaire creux qui porte et nourrit le fœtus.
Fécondation		6. Éjaculer ou décharger le sperme; l'acte d'éjaculation.
Ovaires		7. Tissus spongieux, gorgés de sang qui tapissent l'intérieur de l'utérus.
Progestérone		8. Tubes étroits entre les ovaires et l'utérus.
Spermatozoïde		9. Hormone masculine produite dans les testicules qui provoque de nombreux changements chez l'homme à la
Testicules		10. L'union d'un ovule (femme) et d'un spermatozoïde (homme) pour former un embryon.
Testostérone		11. Cellule sexuelle de l'homme qui doit féconder l'ovule pour produire un bébé.
Utérus		12. Fœtus durant les huit premières semaines du développement dans l'utérus.

ASSOCIATION DE MOTS

Associez les mots avec leurs définitions.

Mots	N° de la définition	Définitions
Ovule	2	1. Les deux glandes qui produisent des hormones sexuelles féminines et libèrent les ovules.
Éjaculation	6	2. La cellule reproductive produite par la femme.
Embryon	12	3. Les glandes sexuelles de l'homme qui produisent les hormones et les spermatozoïdes.
Endomètre	7	4. Hormone sexuelle féminine produite par les ovaires qui stimule la préparation du corps en vue de la grossesse.
Trompe de Fallope	8	5. Organe musculaire creux qui porte et nourrit le fœtus.
Fécondation	10	6. Éjaculer ou décharger le sperme; l'acte d'éjaculation.
Ovaires	1	7. Tissus spongieux, gorgés de sang qui tapissent l'intérieur de l'utérus.
Progestérone	4	8. Tubes étroits entre les ovaires et l'utérus.
Spermatozoïde	11	9. Hormone masculine produite dans les testicules qui provoque de nombreux changements chez l'homme à la puberté.
Testicules	3	10. L'union d'un ovule (femme) et d'un spermatozoïde (homme) pour former un embryon.
Testostérone	9	11. Cellule sexuelle de l'homme qui doit féconder l'ovule pour produire un bébé.
Utérus	5	12. Fœtus durant les huit premières semaines du développement dans l'utérus

VIOLENCE PHYSIQUE

La **violence physique** se produit lorsqu'une personne subit des sévices physiques ou est blessée volontairement (de manière non accidentelle). Tout contact intentionnel avec le corps de la victime, soit par l'agresseur ou par un objet dont l'agresseur a la maîtrise est considéré comme de la violence physique. Il peut s'agir d'un incident isolé ou d'une série d'incidents comme les suivants :

- corrections ou punitions excessives
- administration d'alcool ou de drogues dangereuses à une personne
- coups
- brûlures
- secouage violent
- confinement physique
- étranglement, coups de pied, gifles ou coups de poing

Les victimes de violence physique peuvent :

- porter des traces inexplicables de morsures, de meurtrissures, de fractures des os, de brûlures ou avoir un œil poché;
- afficher une prudence excessive en présence d'autres personnes;
- être renvoyées souvent de l'école ou du travail;
- présenter des changements soudains ou radicaux de comportement ou de rendement.

VIOLENCE PSYCHOLOGIQUE

La **violence psychologique** désigne les comportements qui font en sorte que la victime se sent mal, mal aimée ou dévalorisée. Tout ce que l'agresseur dit ou fait qui suscite la crainte, qui joue de façon négative sur les émotions de la victime ou sur son comportement est considéré comme de la violence psychologique. La violence psychologique est rarement un incident isolé, et peut inclure les comportements suivants :

- faire semblant de ne pas voir ou entendre
- jeter le blâme
- rejeter
- dire à une personne qu'elle n'est bonne à rien
- priver d'amour et d'affection
- restreindre les activités d'une personne
- proférer des menaces
- intimider
- jouer avec les sentiments d'une personne
- proférer des insultes ou dénigrer
- user de sarcasme ou de critiques acerbes
- prononcer des remarques insultantes
- crier et hurler
- tenir des propos racistes
- mettre intentionnellement la victime dans l'embarras devant d'autres personnes

Les victimes de violence psychologique peuvent :

- démontrer des retards de développement physique ou affectif;
- tenter de se suicider ou avoir un comportement autodestructeur;
- exprimer une absence de sentiments à l'égard d'un parent;
- avoir un comportement excessif;
- arriver tôt ou rester tard à l'école ou au travail.

NÉGLIGENCE

Il y a négligence lorsqu'on ne subvient pas de manière constante aux besoins physiques et affectifs essentiels d'une personne. La négligence consiste à ne pas fournir les aliments, les vêtements, l'hébergement, les soins médicaux, le soutien affectif ou la surveillance nécessaire correspondant à l'âge de la personne.

Les victimes de négligence peuvent :

- s'absenter fréquemment de l'école ou du travail;
- mendier ou voler de la nourriture;
- être souvent laissées seules, à un très jeune âge;
- souffrir d'une insuffisance de poids;
- être souvent sales ou malodorantes;
- ne pas être habillées en fonction de la température;
- faire des abus d'alcool ou de drogues;
- dire qu'il n'y a personne à la maison pour prendre soin d'elles.

AGRESSION SEXUELLE

L'agression sexuelle peut se définir comme une activité sexuelle qui est imposée à une personne en ayant recours à la coercition, aux menaces ou à la supériorité physique. L'agression sexuelle peut se manifester sous bien des formes. Il peut s'agir de rapports vaginaux ou anaux, de contact oral-génital, d'attouchements et de stimulations imposées par l'agresseur. Les garçons comme les filles sont victimes d'agression sexuelle, mais les statistiques démontrent que l'agression sexuelle est plus fréquente chez les femmes que chez les hommes. L'agression peut commencer à un très jeune âge ou plus tard, pendant la puberté et même après. L'agresseur utilise des techniques comme le chantage, les menaces, l'intimidation et la force physique. Dans la majorité des cas, l'agresseur est connu de la victime.

Les victimes d'agression sexuelle peuvent ressentir bien des symptômes. Souvent, elles éprouvent de la culpabilité ou de la honte par rapport aux événements et se sentent impuissantes d'y réagir. Elles peuvent se sentir isolées de leurs pairs et méfiantes par rapport aux adultes. Elles peuvent souffrir de dépression ou avoir des idées suicidaires.

Les victimes d'agression sexuelle sont exposées :

- à subir des baisers, des étreintes ou des attouchements non désirés;
- à devoir participer contre leur gré à des activités sexuelles;
- à recevoir des appels ou des courriels obscènes;
- à subir des blagues ou des insinuations sexuelles;
- à la pornographie ou à des outrages à la pudeur;
- à l'exploitation sexuelle (prostitution).

Les victimes d'agression sexuelle :

- souvent, se méfient de tout contact physique;
- peuvent manifester une connaissance plus approfondie de la sexualité que leurs pairs;
- peuvent avoir de la difficulté à faire confiance aux autres;
- peuvent manifester des comportements sexuels;
- peuvent souffrir de maladies transmises sexuellement;
- peuvent éprouver de la douleur en allant à la toilette;
- peuvent montrer des signes de violence psychologique y compris la crainte, la dépression, l'anxiété, l'hostilité, les troubles de l'alimentation ainsi qu'un comportement autodestructeur ou suicidaire.

COMMENT LES VICTIMES FONT-ELLES FACE À L'AGRESSION?

Les victimes d'agression ou de négligence sont à risque d'éprouver des problèmes comportementaux, sociaux, scolaires et médicaux. Conséquemment, elles peuvent :

- mentir;
- cacher leurs sentiments;
- s'éloigner des amis et des collègues de classe;
- ne pas parler des agressions;
- souffrir de malnutrition;
- éprouver des problèmes à l'école;
- souffrir d'un sens affaibli d'estime de soi;
- infliger des mauvais traitements aux autres;
- fuguer;
- souffrir de dépression;
- abuser de drogues et d'alcool;
- tenter de se suicider.

Circle of Caring for Children

Living in Situations of Family Violence

The Helping Tree



Growth



Self-Esteem



Belonging



Security



Safety

Emergency—Police, Fire, Medical, Poison **911**

Boys & Girls Clubs
 Charlottetown 892-1817
 Summerside 436-9403
 Tyne Valley 831-3297
 Wellington 854-3174

Council of Disabled
 Prince County 888-8035
 Kings County 838-5879
 Queens County 892-9149

Leisure and Recreation
 4H – West Prince 436-8049
 Charlottetown 368-4835
 Montague 687-7043
 Souris 687-7043
 Summerside 436-8049
 Girl Guides 894-4936
 Scouts 566-9153

Aboriginal Groups
 Aboriginal Women's Association 831-3059
 Aboriginal Justice Program 626-2882
 Abegweit First Nation 676-2353
 Lennox Island First Nation 831-2779
 Mi'Kmaq Confederacy 436-5101
 Mi'Kmaq Family Resource Centre 892-0928
 Native Council 892-5314

Community Counselling Services
 Family Service PEI—
 Charlottetown 892-2441
 Summerside 436-9171
 Catholic Family Services 894-3515

Family Resource Centres
 Kids West 853-4066
 CAP Enfants 854-2123
 Family Place 436-1348
 Mi'Kmaq 892-0928
 CHANCES 892-8744
 Families First 838-4600
 Mainstreet 687-3928

Family Law Centre
 Main Number 368-6292
 Child Support Charlottetown 368-6220
 Child Support Summerside 888-8188
 Family Court Counsellors 368-6928
 Positive Parenting—Toll free
 1-877-203-8828

Child Find PEI 368-1678
 Toll free 1-800-387-7962

Police
 West Prince RCMP 853-9300
 East Prince RCMP 436-9300
 Summerside 432-1201
 Borden -Carleton 437-2228
 Kensington 836-4499
 Charlottetown RCMP 368-9300
 Charlottetown City 629-4172
 Montague RCMP 838-9300
 Souris RCMP 687-9300

Family Violence Prevention Services
 West Prince 859-8849
 Charlottetown 566-1480
 Summerside 436-0517
 Kings 838-0795

Victim Services
 Summerside 888-8217
 Charlottetown 368-4582

Rape Crisis Centre
 566-8999 or Toll-free
 1-800-289-5656

**Anderson House
 Emergency**
 892-0960 or Toll-free
 1-800-240-9894

Child Protection
 O'Leary 859-8811
 Summerside 888-8100
 Charlottetown 368-5342
 Montague 838-0703
 Souris 687-7063
 After Hours Emergency
 1-800-341-6868

Big Brothers/Big Sisters 569-5437
Assoc. for Newcomers 628-6009
Adventure Group 628-8668
4 Neighbourhoods 368-6930

Community Mental Health
 West Prince 853-8670
 Evangeline/Wellington 854-7259
 East Prince 888-8180
 Richmond Centre 368-4430
 McGill Centre 368-4911
 Montague 838-0960
 Souris 687-7110

Canadian Mental Health Association
 West Prince 853-3871
 Prince County 436-7399
 Charlottetown/PEI Division 566-3034

School Counsellors
 Eastern District Counselling Consultants -
 368-6831 / 620-3453
 Western School Board Consultant 888-8400
 French Language Board 854-2975

Kids Help Line 1-800-668-6868
Turning Point 368-6392

Police Youth Outreach—
 use phone numbers of police for
 RCMP Montague, RCMP West Prince,
 Summerside, Charlottetown City

To Update Information go to www.familiesfirstpei.com

HISTOIRE SERVANT À LA VISUALISATION

Par un beau matin de printemps, vous vous réveillez, prenez votre douche, vous habillez et vous asseyez pour votre petit déjeuner. Vous prenez le temps de regarder par la fenêtre pour admirer les tulipes et les jonquilles qui commencent enfin à pousser. C'est une journée d'école, mais pas comme les autres, car aujourd'hui, la seule fois de votre vie, vous êtes une personne hétérosexuelle qui vit dans un monde d'homosexuels, et vous formez la minorité.

Vous ne vous sentez pas différent, mais vous vous demandez comment votre journée se déroulera. Vous jetez un coup d'oeil à un magazine tout en écoutant la radio. C'est presque l'heure d'aller à l'école, mais... une annonce dans le magazine attire votre regard. Deux mannequins s'entrelacent, affichant d'un air sensuel des robes de chambre en vente à moitié prix. La bande dessinée sur l'autre page raconte les malheurs amusants d'une famille composée de deux hommes et de leur chien.

Votre oreille retient aussi les paroles d'une chanson accrocheuse à la radio qui évoque l'amour entre deux femmes et la distance qui les sépare. La sonnette retentit à ce moment et vous attrapez votre manteau. Vos amis sont arrivés et c'est l'heure de partir pour l'école.

En route, vos amis discutent de leurs dernières amours homosexuelles. Tout semble normal : personne ne se surprend et la conversation continue. Vous avez envie de raconter ce que vous avez fait cette fin de semaine et de parler de la personne de l'autre sexe que vous avez rencontrée, mais vous avez peur de la réaction de vos amis.

À votre arrivée, vous allez à votre casier. Juste à côté se trouve un groupe d'étudiants qui rient en écoutant une blague au sujet des hétérosexuels. Vous partez, en pensant que vous auriez dû leur dire de se taire. Avant d'arriver en classe, quelques garçons font exprès de vous bousculer; ils vous disent qu'ils détestent les hétérosexuels et que vous feriez mieux de ne pas vous trouver sur leur chemin.

Vous vous rendez en classe et prenez votre place. Votre professeur demande à la classe de se mettre en équipe : aujourd'hui, vous discuterez des traits que vous recherchez chez un partenaire de vie parfait. Vous sentez qu'on vous force à mentir. Vous n'avez pas l'impression de pouvoir dire au groupe que vous vous intéressez à l'autre sexe. Vous regardez par la fenêtre, par ce beau matin de printemps...

VALEURS ET ACTIONS

Imaginez la situation suivante :

Alex et Gab se fréquentent depuis un certain temps. Ils ont beaucoup d'affection l'un pour l'autre. Ce soir, ils sont seuls pour la première fois depuis plusieurs semaines.

Alex croit qu'il n'y a rien de mal à ce que deux personnes qui éprouvent de l'affection l'une pour l'autre aient des rapports intimes. Alex veut vraiment avoir des rapports intimes avec Gab.

Gab croit que les deux personnes concernées doivent être prêtes et veut attendre. Autant Alex que Gab croient qu'il est important de tenir compte des sentiments de l'autre, mais tous les deux ont des sentiments très marqués à ce sujet.

Dans une situation idéale, chaque personne agit selon ses valeurs. Mais il est rare qu'on ait affaire à une situation idéale.

Réfléchissez aux valeurs de Alex et de Gab. En rédigeant un paragraphe pour chacune des situations suivantes, décrivez ce qui pourrait se passer.

1. Une personne éprouve de la confusion quant à ses valeurs. (Traitez des deux aspects de la question.)
2. Une décision est prise très rapidement.
3. Une décision est prise sous pression.
4. Les deux personnes concernées sont ivres.
5. Les gestes reflètent les valeurs.

ACTIONS ET COMPORTEMENTS

Donnez un exemple de chaque type de comportement dans les situations suivantes :

	PASSIF	AGGRESSIF	ASSERTIF
1. À une fête un peu trop animée, une personne inconnue offre de vous reconduire à la maison.			
2. Une personne que vous ne souhaitez pas fréquenter veut sortir avec vous.			
3. Votre ami (amie) souhaite plus d'intimité sexuelle que vous.			
4. Vous êtes victime de harcèlement sexuel.			
5. Vous ne voulez pas avoir de rapports sexuels sans contraception.			
6. Une personne avec qui vous aimeriez sortir dit que vous n'êtes pas assez attirant (attirante).			

Passif : Céder et dire oui lorsque vous n'avez pas envie de le faire.
 Accorder plus d'importance aux sentiments et aux préoccupations des autres qu'aux vôtres.
 Ne pas partager vos préoccupations.

Aggressif : Dominer les autres.
 Penser à soi d'abord, au détriment des autres.
 Avoir recours aux menaces ou à la force.

Assertif : Défendre ses droits sans brimer ceux des autres.
 Se respecter soi-même et respecter les autres.
 Demander ce que vous voulez de manière franche et directe.

S'AFFIRMER

Marche à suivre

1. **Présentez** l'activité en soulignant que la communication est un élément essentiel des relations. La communication est l'échange de pensées, d'idées ou de sentiments entre deux personnes ou plus.
2. **Soulignez** que nous communiquons de façon verbale (par la parole ou l'écriture) et de façon non-verbale (posture et expression du visage). L'écoute est également un élément important de la communication.
3. Il est important que nous apprenions tous à communiquer directement avec les autres. En général, il y a trois façons de communiquer :

Passif :

- Céder et dire oui lorsque vous n'avez pas envie de le faire.
- Accorder plus d'importance aux sentiments et aux préoccupations des autres qu'aux vôtres.
- Ne pas partager vos préoccupations.

Aggressif :

- Dominer les autres.
- Penser à soi d'abord, au détriment des autres.
- Avoir recours aux menaces ou à la force.

Assertif :

- Défendre ses droits sans brimer ceux des autres.
- Se respecter soi-même et respecter les autres.
- Demander ce que vous voulez de manière franche et directe.

4. Pour apprendre à s'affirmer en communiquant, il est important d'établir un contact visuel avec l'interlocuteur (sans dévisager) et de parler d'une voix claire et ferme. Il est également utile de se servir du « je » :

Je me sens _____ lorsque _____ et je veux que
_____.

Par exemple :

Situation – Mon frère se moque de ma façon de parler.

Réponse – Je me sens **bouleversé** lorsque **l'on se moque de** moi et je veux **que ça cesse**.

S’AFFIRMER (suite)

5. Il peut être utile de pratiquer à l’avance ce que l’on aimerait répondre. Il est également utile de réfléchir à la façon dont l’autre pourrait réagir à votre réponse et à ce que sera votre réaction à la sienne. La réflexion et la planification aident à se donner confiance.
6. **Distribuez** aux élèves les documents « S’affirmer ». Accordez-leur suffisamment de temps pour inscrire leurs réponses. Demandez à des bénévoles de partager leur réaction aux diverses situations.
7. **Demandez** aux élèves de se regrouper deux par deux. Demandez à chaque groupe de participer à un jeu de rôle en reproduisant une des situations décrites dans le document (ou en en inventant une). Le jeu de rôle peut se faire devant le groupe.
8. **Terminez** en soulignant que l’acquisition d’un style de communication assertif, y compris l’utilisation du « je » et le recours au compromis est une compétence importante à acquérir. Comme toute nouvelle compétence, on doit s’y exercer pour qu’elle devienne plus facile à utiliser. Cette compétence favorisera des relations saines, les prises de décision et l’estime de soi.

S’AFFIRMER

Marche à suivre : Rédigez une réponse ou une action/réaction assertive pour chaque situation.

1. Votre ami (amie) vous lance « tais-toi » pendant une discussion.

2. Vous voulez annoncer à votre meilleur ami (meilleure amie) que vous êtes gai.

3. Vous vous préoccupez qu’un ami (une amie) ait des intentions romantiques à votre égard que vous ne partagez pas.

4. Dernièrement, vos parents se disputent beaucoup et la situation vous trouble.

5. Votre ami (amie) vous confie qu’il (elle) veut avoir des rapports sexuels, mais vous ne voulez pas.

6. Vous devez dire à votre ami (amie) que vous avez la chlamydia.

7. Votre ami (amie) refuse d’utiliser des condoms.

8. Vous avez décidé de rompre avec votre ami (amie).

S’AFFIRMER

Marche à suivre : Rédigez une réponse ou une action/réaction assertive pour chaque situation.

1. Votre ami (amie) vous lance « tais-toi » pendant une discussion.
Je n’aime pas que tu me parles de cette façon. Ça me donne l’impression que tu ne m’apprécies pas.
2. Vous voulez annoncer à votre meilleur ami (meilleure amie) que vous êtes gai.
Je dois te confier quelque chose, mais je m’inquiète de ta réaction. Je suis gai.
3. Vous vous préoccupez qu’un ami (une amie) ait des intentions romantiques à votre égard que vous ne partagez pas.
Il n’est pas facile pour moi de parler de cela, mais j’ai l’impression que tu cherches à être plus qu’un ami (une amie). Notre amitié me plaît beaucoup, mais je ne suis pas attiré à toi de cette façon.
4. Dernièrement, vos parents se disputent beaucoup et la situation vous trouble.
Ça me trouble et ça m’inquiète de vous voir vous disputer souvent. Est-ce qu’on peut en discuter?
5. Votre ami (amie) vous confie qu’il (elle) veut avoir des rapports sexuels, mais vous ne voulez pas.
Je ne suis pas prêt à avoir des rapports sexuels. Je ne veux pas avoir de rapports sexuels ce soir. Est-ce qu’on peut plutôt se faire des câlins/s’embrasser/se toucher et en rester là?
6. Vous devez dire à votre ami (amie) que vous avez la chlamydia.
J’ai quelque chose d’important à te dire, mais je m’inquiète que ça te bouleverse. Je viens d’avoir des résultats d’analyses du médecin et il se trouve que j’ai la chlamydia.
7. Votre ami (amie) refuse d’utiliser des condoms.
J’utilise toujours des condoms. C’est très important pour moi d’utiliser des condoms. Ça peut être amusant. Regarde, je vais te montrer... Allons en acheter ensemble.
8. Vous avez décidé de rompre avec votre ami (amie).
Tu sais que j’éprouve de l’amour pour toi, mais je pense qu’il est temps de se séparer.

NOTES SUR LES ITS

Nom : _____

Chlamydia					
Gonorrhée					
Virus du papillome humain (Papillomavirus ou VPH) (Verrues génitales)					
Herpès					

ITS	Symptômes	Mode de transmission	Effets	Traitement	Prévention
Hépatite					
Syphilis					
Infections vaginales					
VIH					

ITS	Symptômes	Mode de transmission	Effets	Traitement	Prévention
Chlamydia (bactérie)	Souvent asymptomatique. Écoulement des organes génitaux. Sensation de brûlement/douleur en urinant. Douleur dans la région pelvienne/pendant le coït. Saignements vaginaux inhabituels.	Rapports vaginaux, oraux ou anaux non protégés.	Peut causer la stérilité, les infections génitales hautes.	Guérison au moyen d'antibiotiques.	Abstinence sexuelle. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Gonorrhée (bactérie)	Souvent asymptomatique. Écoulement des organes génitaux. Sensation de brûlure/douleur en urinant. Douleur dans la région pelvienne/pendant le coït. Saignements vaginaux inhabituels.	Rapports vaginaux, oraux ou anaux non protégés.	Peut causer la stérilité, les infections génitales hautes.	Guérison au moyen d'antibiotiques.	Abstinence sexuelle. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Virus du papillome humain (VPH) (virus)	Souvent asymptomatique. Symptômes peuvent parfois prendre des années à se manifester. Changements au niveau du col de l'utérus. Verrues en forme de petits choux-fleurs.	Contact direct de la peau ou des parois du vagin ou du rectum.	Risque aggravé de cancer du col. Possibilité d'apparition d'autres verrues.	Incurable. Symptômes traités à l'azote liquide, au laser ou par d'autres médicaments.	Abstinence sexuelle. L'utilisation de condoms réduit le risque. Test de Papanicolaou à intervalle régulier.

ITS	Symptômes	Mode de transmission	Effets	Traitement	Prévention
Herpès (virus)	L'incubation peut prendre des années. Symptômes pseudogrippaux. Petites vésicules douloureuses sur les organes génitaux ou la bouche (feux sauvages).	Contact direct avec la peau.	Les vésicules peuvent réapparaître.	Incurable. Gestion des symptômes par pharmacothérapie.	Abstinence sexuelle. L'utilisation des condoms réduit le risque.
Hépatites B et C (virus)	Souvent asymptomatique. Symptômes pseudogrippaux. Jaunisse.	Rapports sexuels non protégés. Échange de seringues. Transmission de la mère à son enfant.	Maladie du foie. Cancer du foie.	Incurable. Le virus disparaît parfois de lui-même. Médicaments antiviraux pour l'hépatite C.	Vaccin contre l'hépatite B. Abstinence sexuelle. L'utilisation de condoms réduit le risque. Éviter de partager les seringues ou d'autres dispositifs liés à la prise de drogues. Éviter de partager les brosses à dents ou les rasoirs. Précautions universelles.

<p>Syphilis (virus)</p>	<p>Souvent asymptomatique.</p> <p>Stade primaire : lésions ouvertes indolores sur la bouche ou les organes génitaux (qui disparaîtront).</p> <p>Stade secondaire : éruptions cutanées, symptômes pseudogrippaux.</p> <p>Stade tertiaire : atteinte des organes vitaux.</p>	<p>Rapports vaginaux, oraux ou annaux non protégés.</p> <p>Transmission de la mère à son enfant.</p>	<p>Peut causer des dommages au cœur, au foie, au cerveau et aux yeux si non traité.</p>	<p>Curable avec injections de pénicilline.</p>	<p>Abstinence sexuelle.</p> <p>L'utilisation de condoms réduit le risque.</p>
<p>Infections vaginales (vaginite aux levures, trichomonose) (bactérie)</p>	<p>Parfois asymptomatique.</p> <p>Femmes : odeur ou pertes vaginales inhabituelles; démangeaisons et rougeurs vaginales; sensation de brûlement en urinant; douleurs lors de rapports sexuels.</p> <p>Hommes : parfois des démangeaisons ou des éruptions sur le pénis.</p>	<p>Parfois transmises par contact sexuel, mais certains types ne le sont pas (p. ex. usage d'antibiotiques).</p>		<p>Curables avec administration d'antibiotiques et d'antifongiques.</p>	<p>Abstinence sexuelle.</p> <p>L'utilisation de condoms réduit le risque.</p> <p>S'essuyer de l'avant vers l'arrière.</p> <p>Éviter les douches vaginales.</p> <p>Porter des sous-vêtements de coton.</p>
<p>Virus de l'immuno-déficience humaine (VIH) (virus)</p>	<p>Souvent asymptomatique.</p> <p>Symptômes pseudogrippaux, perte de poids inexplicquée, sueurs nocturnes, diarrhée persistante.</p>	<p>Rapports vaginaux, oraux ou annaux non protégés.</p> <p>Échange de seringues.</p> <p>Transmission de la mère à son enfant.</p>	<p>Peut mener au sida et à nombre de maladies parfois mortelles.</p>	<p>Incurable.</p> <p>Nombre de médicaments offerts pour gérer le virus.</p>	<p>Abstinence sexuelle.</p> <p>Utilisation de condoms réduit le risque.</p> <p>Éviter de partager les seringues ou d'autres dispositifs liés à la prise de drogues.</p> <p>Précautions universelles.</p>

QUIZ SUR LES ITS

Vrai ou faux?

1. Une personne peut avoir une ITS sans le savoir.
2. Il est normal qu'une femme ait des pertes vaginales.
3. Une fois guéri d'une ITS, vous ne pouvez être atteint de nouveau.
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
5. La chlamydia et la gonorrhée peuvent causer des maladies inflammatoires pelviennes.
6. Une femme enceinte atteinte d'une ITS peut transmettre la maladie à son bébé.
7. La plupart des ITS disparaissent sans traitement, si l'on attend suffisamment longtemps.
8. Les ITS qui ne sont pas guéries rapidement peuvent causer la stérilité.
9. Les contraceptifs oraux (pilule) offrent une excellente protection contre les ITS.
10. Les condoms peuvent prévenir la propagation des ITS.
11. Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez contracter une ITS.
12. La chlamydia est la forme la plus courante d'ITS.
13. Une femme active sexuellement devrait demander un test de Papanicolaou à son médecin chaque année.

Réponse courte :

14. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir contracté une ITS?
15. Comment pouvez-vous éviter de contracter une ITS?

QUIZ SUR LES ITS

Remarque : Cette interrogation peut se faire en groupe (oralement) ou individuellement (par écrit). Elle peut servir de pré-test ou de post-test.

1. Une personne peut avoir une ITS sans le savoir. **VRAI**
2. Il est normal qu'une femme ait des pertes vaginales. **VRAI**
3. Une fois guéri d'une ITS, vous ne pouvez être atteint de nouveau. **FAUX**
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel. **VRAI**
5. La chlamydia et la gonorrhée peuvent causer des maladies inflammatoires pelviennes. **VRAI**
6. Une femme enceinte atteinte d'une ITS peut transmettre la maladie à son bébé. **VRAI**
7. La plupart des ITS disparaissent sans traitement, si l'on attend suffisamment longtemps. **FAUX**
8. Les ITS qui ne sont pas guéries rapidement peuvent causer la stérilité. **VRAI**
9. Les contraceptifs oraux (pilule) offrent une excellente protection contre les ITS. **FAUX**
10. Les condoms peuvent prévenir la propagation des ITS. **VRAI**
11. Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez contracter une ITS. **FAUX**
12. La chlamydia est la forme la plus courante d'ITS. **VRAI**
13. Une femme active sexuellement devrait demander un test de Papanicolaou à son médecin chaque année. **VRAI**

Réponse courte :

14. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir contracté une ITS?

Rends-toi à un centre de santé-sexualité ou à un bureau de médecin pour un examen.

15. Comment pouvez-vous éviter de contracter une ITS?

Abstinence sexuelle.

Pratique d'activités sexuelles à risque moindre.

Utilisation de condoms à chaque rapport sexuel.

Vaccin contre l'hépatite B.

Refuser d'échanger des seringues.

NOTES:**Qu'est-ce que le VIH?**

Le virus de l'immunodéficience humaine est un virus qui entre dans le sang et s'attaque aux cellules du système immunitaire qui nous garde en santé.

Qu'est-ce que le sida?

Le syndrome d'immunodéficience acquise est l'expression qui désigne un ensemble de symptômes et de maladies que manifesterait une personne infectée depuis un certain temps par le VIH. Les personnes dont le système immunitaire est compromis à cause du VIH souffrent de plusieurs malaises. Le sida finit par être fatal et la personne meurt d'une infection ou d'une maladie qu'elle ne peut combattre à cause de l'état affaibli du système immunitaire.

Dans quels liquides organiques le VIH vit-il?

Il semblerait que le VIH est présent dans tous les liquides corporels d'une personne infectée. Toutefois, certains liquides peuvent transmettre le virus à une autre personne et certains sont maintenant réputés de le faire.

RISQUE ÉLEVÉ

Sang
Sperme
Liquide pré-éjaculatoire
Sécrétions vaginales
Lait maternel

LIQUIDES SANS RISQUE

Salive
Sueur
Larmes
Mucus
Urine

Mode de transmission du sida:

1. Contamination par des rapports sexuels non protégés (pénétration vaginale, pénétration anale, cunnilingus ou anilingus)
2. Contamination par le sang (partage de matériel d'injection, transfusion sanguine, tatouage, perçage ou acupuncture)
3. Contamination du bébé par la mère (grossesse, accouchement ou allaitement)

Pour qu'une personne soit infectée par le VIH, il doit se produire deux choses :

1. La personne doit être en contact avec quelqu'un (ou les produits sanguins de quelqu'un) qui est infecté par le virus.
2. Le virus doit passer du corps de la personne infectée au sang de l'autre personne; cela se fait par échange de sang, d'aiguilles, par pénétration sexuelle ou de la mère au bébé (in utero, à l'accouchement ou par le lait maternel).

Relations sexuelles orales et transmission :

Il existe quelques cas documentés de transmission du VIH, uniquement par contact buccogénital (soit avec un homme ou avec une femme). Les possibilités de transmission du virus augmentent s'il y a des lésions dans la bouche (se mordre la langue ou l'intérieur de la joue, ulcères ou chancres dans la bouche, se brosser les dents avant les rapports sexuels, l'utilisation de la soie dentaire avant les rapports sexuels, consommation d'aliments croustillants, consommation de boissons très chaudes).

Les relations sexuelles orales avec une femme durant les menstruations augmentent les possibilités de transmission du VIH à l'exécutant ou à l'exécutante à cause de la présence de sang.

Remarques :

- Toute activité sexuelle sous l'influence de l'alcool ou d'une drogue augmente les risques de grossesse ou de transmission des maladies à cause du risque accru de rapports non protégés ou de mauvaise utilisation de la protection.
- Toute pénétration sexuelle du vagin ou de l'anus en utilisant un condom est encore considérée comme une activité à faible risque. L'usage correct des condoms réduit considérablement le risque de transmission du VIH (et des autres ITS), mais il y a toujours un faible risque de rupture ou de glissement.
- Les contraceptifs oraux et les autres méthodes hormonales **NE PROTÈGENT PAS** contre la transmission du VIH. Ils ne font qu'empêcher la libération de l'ovule pour éviter la grossesse.
- Les deux seules méthodes pour réduire le risque de contracter le VIH sont **l'abstinence** et le **port du condom**.

MÉTHODES DE PRÉVENTION DE LA GROSSESSE

MÉTHODE	Comment cette méthode fonctionne-t-elle?	Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?	Que faut-il faire pour l'employer? Où puis-je me le procurer?	Pourquoi choisir cette méthode?	Pourquoi refuse-t-on de la choisir?
Abstinence					
Condoms et spermicides					
Contraceptif d'urgence					

MÉTHODES DE PRÉVENTION DE LA GROSSESSE

MÉTHODE	Comment cette méthode fonctionne-t-elle?	Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?	Que faut-il faire pour l'employer? Où puis-je me le procurer?	Pourquoi choisir cette méthode?	Pourquoi refuse-t-on de la choisir?
Contraceptif oral					
Retrait (coït interrompu)					
Depo-Provera					
Méthode du calendrier ou rythmique					

QUESTIONS POUR TABLEAU À FEUILLES VOLANTES SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DE LA GROSSESSE

MÉTHODE : ABSTINENCE/REMISE À PLUS TARD

Comment fonctionne-t-elle?

- Elle exclut les relations sexuelles vaginales, anales ou orales.
- Toutefois, les points de vue sur la définition de l'abstinence divergent.
- Pour certains, elle se limite à l'échange de baisers.
- Pour d'autres, tout ce qui n'est pas relations sexuelles vaginales, anales ou orales est permis.
- Pour d'autres, la limite se situe entre les deux.
- Les gens doivent se fixer des limites pour eux-mêmes. Ils doivent les communiquer à leur partenaire.

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- L'abstinence est très efficace pour prévenir la grossesse, mais il faut la pratiquer constamment. (L'éjaculation masculine près des parties génitales féminines exposées présente un risque de grossesse.)

Que faut-il faire pour l'employer?

- Les ITS peuvent se transmettre par contact buccogénital ou génito-génital.
- Il faut décider ce que sont vos limites (avant de vous retrouver dans une situation sexuelle).
- Il faut réfléchir à la façon dont vous voulez aborder le sujet avec votre partenaire. (Il faut examiner comment répondre aux questions et aux réactions de votre partenaire.)
- Il faut parler à son partenaire de ses limites.
- Certaines personnes souhaiteront peut-être éviter des situations où elles se sentent poussées ou incapables de respecter leurs limites, telles que rester à la maison seul avec son partenaire, se mettre en état d'ébriété.

Pourquoi choisir cette méthode?

- C'est une méthode très sûre contre les ITS et la grossesse.
- Elle convient aux jeunes qui ne sont pas prêts à avoir des rapports sexuels ou qui ne sont pas intéressés à être exposés au stress qui s'y associe.
- Elle convient aux jeunes qui veulent consacrer leur temps à autre chose avant d'avoir des rapports sexuels, soit les sports, l'école, les amis ou leur épanouissement personnel.
- Elle vient appuyer les croyances religieuses et les moeurs culturelles.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- La personne se sent véritablement prête. Elle est prête à assumer la responsabilité d'avoir des rapports sexuels (obtenir et payer une méthode anticonceptionnelle, acheter et utiliser des condoms pour éviter les ITS ou une grossesse non voulue).
- La personne se sent poussée par son partenaire ou ne veut pas le perdre.
- La personne a un désir sexuel (Existe-t-il d'autres façons d'apaiser ses envies sexuelles sans avoir de rapports sexuels?)
- La personne n'est pas en mesure de communiquer ses limites personnelles.

MÉTHODE : CONDOMS ET SPERMICIDES

Comment fonctionnent-ils?

- Les condoms préviennent la grossesse et la transmission des ITS en empêchant le sperme de pénétrer à l'intérieur du vagin (et de se déplacer jusqu'à l'ovule).
- Les condoms empêchent le sperme de pénétrer dans l'anus.
- Les spermicides tuent les spermatozoïdes. (Les spermicides NE DEVRAIENT PAS être utilisés lors de relations sexuelles anales à cause de la sensibilité de la peau de l'anus.)

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- Dans le cas de l'utilisation typique, les condoms sont efficaces dans une proportion de 88 % pour prévenir la grossesse.
- L'efficacité des condoms utilisés avec un spermicide est de 97 % (Les spermicides ne sont pas suffisamment efficaces pour être utilisés seuls.)
- La durée d'efficacité des spermicides et la rapidité avec laquelle ils deviennent efficaces varient. Par exemple, la pellicule contraceptive vaginale est efficace pendant une heure, mais le couple doit attendre 15 minutes après l'insertion pour permettre à la pellicule de se dissoudre. Les éponges doivent être laissées en place de six à huit heures après les relations sexuelles. En général, la plupart sont efficaces pendant une heure. Il est important pour les utilisateurs de bien lire le mode d'emploi sur l'emballage.

Où puis-je me le procurer? À quel prix?

- S'obtient sans prescription.
- À la pharmacie : **condoms** environ 7 \$ pour 12; **mousse spermicide** environ 16 \$.
- La plupart des cliniques de santé-sexualité offrent gratuitement des condoms ainsi que les spermicides à faible coût. (Appelez les services de santé locaux ou un organisme affilié à la Fédération canadienne pour la santé sexuelle, pour savoir où les trouver.)
- De nombreuses haltes-accueil pour jeunes fournissent aussi gratuitement des condoms.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- Elle est facilement accessible, ne requiert aucune prescription, n'est pas coûteuse.
- Protection contre la plupart des ITS. (Les condoms n'offrent pas une protection complète contre l'herpès ou le VPH – le virus du papillome humain – qui cause les verrues génitales.)
- Inquiétude quant aux effets secondaires associés aux autres méthodes.
- Contraception efficace.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- Il faut prévoir de se procurer le nécessaire avant les relations sexuelles : certaines personnes n'aiment pas interrompre les rapports sexuels pour mettre un condom.
- Certains hommes jugent que les condoms réduisent la sensibilité (par contre, les condoms peuvent permettre de conserver une érection plus longtemps).
- Allergie au latex (dans quel cas le condom au latex peut être doublé d'un condom en membrane naturelle).
- Certaines femmes peuvent se sentir mal à l'aise ou éprouver une réaction allergique à l'introduction de spermicides dans leur vagin.

MÉTHODE : CONTRACEPTIF D'URGENCE (PILULE DU LENDEMAIN)

Comment cette méthode fonctionne-t-elle?

Il s'agit d'une dose concentrée d'œstrogène et de progestérone

- qui peut réduire le risque de grossesse après un rapport sexuel vaginal non protégé;
- peut retarder ou empêcher l'ovulation (son mode d'action primaire);
- peut causer des changements à l'endomètre pour rendre l'implantation moins probable.

La femme doit le prendre dans les 72 heures (trois jours) après un rapport vaginal non protégé. (Parfois jusqu'à cinq jours mais le plus tôt sera le mieux.)

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- S'il est pris dans les 72 heures après un rapport non protégé, prévient 75 % des grossesses qui auraient eu lieu autrement. (98 % des femmes qui prennent le contraceptif d'urgence ont des menstruations dans les trois semaines suivantes.)
- Gagne en efficacité s'il est pris le plus rapidement possible après un rapport sexuel vaginal non protégé (dans les cinq jours).
- **Remarque importante** : Un effet secondaire très courant est la nausée; le contraceptif d'urgence devrait être accompagné de Graval.
- La femme devrait avoir des menstruations dans les 14 à 21 jours qui suivent.

Où puis-je me le procurer? À quel prix?

- Il est disponible d'un pharmacien, partout au Canada, sans prescription du médecin. Lorsqu'il est acheté directement d'un pharmacien, le coût moyen se situe entre 25 \$ et 45 \$.
- Un grand nombre de cliniques sans rendez-vous et de bureaux de médecins ainsi que certains hôpitaux. (Appelez d'abord)
- Les cliniques de santé-sexualité, les programmes de traitements d'agression sexuelle (Appelez les services de santé locaux ou un organisme membre de la Fédération canadienne pour la santé sexuelle pour vous informer des disponibilités dans votre collectivité.)
- Habituellement offert gratuitement par les cliniques de santé-sexualité.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- Rapports vaginaux sans contraception.
- Rupture de condom.
- Agression sexuelle.
- Vous avez oublié de prendre vos pilules anticonceptionnelles pendant deux jours ou plus avant un rapport sexuel sans condom.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- Il est trop tard. (Plus de trois à cinq jours se sont écoulés depuis le rapport vaginal non protégé.)
- Vous avez des raisons médicales qui vous empêchent de prendre des contraceptifs oraux. (Comme solution de rechange, le médecin peut insérer un stérilet en cuivre dans l'utérus jusqu'à sept jours après un rapport vaginal non protégé ou un échec contraceptif. Le stérilet pourrait, en principe, faciliter la propagation d'une ITS dans l'appareil génital; c'est pourquoi il est préférable de réserver l'usage du stérilet d'urgence aux femmes qui ont eu un rapport non protégé dans le cadre d'une relation monogame à long terme).
- Les pertes vaginales légères sont un effet secondaire courant.
- La contraception d'urgence **ne devrait pas** être considérée comme un moyen courant de contrôle des naissances, toutefois l'usage répété de cette méthode n'est pas dangereuse.

MÉTHODE : CONTRACEPTIFS ORAUX (« LA PILULE »)

Comment cette méthode fonctionne-t-elle?

- Contient de l'œstrogène et de la progestérone (hormones présentes normalement dans le corps de la femme)
- Empêche l'ovulation.
- Elle cause l'épaississement de la glaire cervicale rendant le passage des spermatozoïdes difficile.
- Elle amincit les parois internes de l'utérus (endomètre).

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- Dans les cas typiques, l'efficacité varie de 95 % à 98 %.
- Il est très important de prendre le contraceptif chaque jour, environ à la même heure.
- Les antibiotiques réduisent l'efficacité de la pilule, tout comme les vomissements et la diarrhée. Le cas échéant, il est important d'utiliser une méthode de rechange pour le reste du mois.

Où puis-je me le procurer? À quel prix?

- Vous pouvez obtenir une ordonnance en consultant votre médecin. (Les jeunes femmes doivent d'abord subir un examen de santé et, parfois, le test de Papanicolaou.) On se les procure à la pharmacie pour environ 20 \$ par emballage (ce qu'il faut pour un mois). (Les coûts sont couverts par plusieurs régimes d'assurance médicaments professionnels ainsi que par la carte de médicaments pour les assistés sociaux.)
- Habituellement, les cliniques de santé-sexualité offrent les pilules à faible coût. (Communiquez avec les services de santé locaux ou une organisation membre de la Fédération canadienne pour la santé sexuelle pour vous renseigner sur les cliniques dans votre collectivité.)
- Le conjoint peut participer au coût.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- Très efficace.
- Facile à utiliser et sécuritaire.
- Peut réduire les crampes et l'acné.
- Pour plusieurs femmes, régularise le cycle menstruel et permet de prévoir les règles.
- Méthode entièrement réversible. Lorsque vous cessez l'utilisation, le corps reprend son cycle naturel.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- Effets secondaires rares mais graves. On peut éviter ces effets secondaires en établissant soigneusement les antécédents médicaux, en effectuant un examen soigné et en assurant un suivi consciencieux. Il est important de noter que les jeunes femmes (de moins de 35 ans) courent plus de risques de mourir dans un accident d'auto ou en **négligeant** d'utiliser une méthode de contraception qu'en utilisant des contraceptifs oraux. La plupart des autres effets secondaires disparaissent dans les trois mois après le début de la prise ou peuvent être éliminés en changeant de type de contraceptifs oraux.
- Difficulté à se rappeler de prendre le contraceptif quotidiennement.
- N'offre aucune protection contre les ITS.

MÉTHODE : RETRAIT

Comment cette méthode fonctionne-t-elle?

- Le retrait consiste à retirer le pénis du vagin avant l'éjaculation, en espérant que les spermatozoïdes et l'ovule n'entreront pas en contact.

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- Elle n'est pas efficace.
- Il est difficile de prévoir quand l'éjaculation doit se produire et de se retirer à temps.
- Bien que le liquide pré-éjaculatoire ne contient pas de spermatozoïdes, une éjaculation préalable peut avoir laissé des spermatozoïdes cachés dans les replis de l'urètre et qui peuvent causer une grossesse.
- Bien qu'il n'est pas souhaitable de promouvoir le retrait comme méthode primaire de prévention de la grossesse, cette méthode est quand même beaucoup plus souhaitable que rien du tout. Le taux d'échec varie de 5 % à 20 %.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- Aucune autre méthode n'est disponible.
- Mauvaise compréhension des risques inhérents à cette méthode.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- Certains hommes ont de la difficulté à contrôler leur éjaculation et peuvent ne pas être en mesure de se retirer à temps (en particulier les adolescents).
- Repose sur la collaboration et l'engagement du partenaire.
- N'offre aucune protection contre les ITS.

MÉTHODE : INJECTION (DEPO-PROVERA™)

Comment cette méthode fonctionne-t-elle?

- Contient de la progestérone (une hormone féminine).
- Empêche l'ovulation.
- Amincit la paroi interne de l'utérus (endomètre).
- Cause l'épaississement de la glaire cervicale, rendant le passage des spermatozoïdes difficile.
- Comme cette méthode empêche l'ovulation et amincit l'endomètre, les femmes qui ont recours au
- Depo-Provera n'ont pas de menstruations régulières (soit qu'elles n'ont pas de règles du tout, soit qu'elles ont des pertes vaginales légères ou irrégulières ou de légers saignements).

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- Efficace dans une proportion de 99 %, dans la mesure où la femme reçoit une injection à tous les trois mois.

Où puis-je me le procurer? À quel prix?

- Il s'agit d'une injection : elle peut être donnée par un médecin ou dans une clinique.
- Les femmes doivent aussi subir un examen médical et un test de Papanicolaou.
- Au bureau du médecin : environ 40 \$ par injection. (Pour les bénéficiaires de l'aide sociale, le coût est couvert par la carte de médicaments.)
- En général, les cliniques de santé-sexualité offrent l'injection à moindre coût. (Communiquez avec les services de santé locaux pour obtenir les coordonnées de ces cliniques dans votre collectivité.)
- Il est utile que les partenaires en partagent les coûts.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- On n'a qu'à y penser une fois aux trois mois.
- Très efficace.
- Certaines femmes préfèrent ne pas avoir de règles.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- Des études récentes indiquent que le Depo-Provera cause une diminution importante de la densité minérale osseuse, possiblement irréversible lorsque l'on cesse les injections. La prise de suppléments de calcium et de vitamine D peut aider à protéger les os.
- Certaines femmes se sentent mal à l'aise de ne pas avoir de règles.
- Certaines femmes ne veulent pas endurer des pertes vaginales irrégulières. (Environ 50% des femmes y sont sujettes pendant la première année du traitement au Depo-Provera; l'autre 50 % n'ayant aucune règle ou saignement. Plus cela fait longtemps que l'on reçoit du Depo-Provera, moins il est probable que l'on éprouve des saignements.)
- Effets secondaires (p. ex. peut aggraver une dépression déjà existante).
- Peur des injections.
- N'offre aucune protection contre les ITS.

MÉTHODE : DU CALENDRIER OU RYTHMIQUE

Comment cette méthode fonctionne-t-elle?

- La femme surveille son cycle menstruel pour déterminer le moment de son ovulation. Elle n'a de rapports sexuels vaginaux que lorsqu'il n'y a aucun danger de grossesse.

Dans quelle mesure cette méthode est-elle efficace?

- Peu efficace.
- Un grand nombre de jeunes femmes n'ont pas un cycle régulier et il est très difficile pour elles de prévoir l'ovulation.

Que faut-il faire pour l'employer?

- Les femmes qui utilisent cette méthode inscrivent sur un calendrier leur température basale le matin, les changements des caractéristiques de la muqueuse vaginale ainsi que les règles pour une période de **six mois** avant l'utilisation de la méthode. (Elles prennent des cours spéciaux pour apprendre à le faire et, souvent, les conjoints participent.) Elles évitent les rapports vaginaux pour plusieurs jours avant, pendant et après l'ovulation, étant donné que les spermatozoïdes peuvent survivre de quatre à sept jours à l'intérieur du corps de la femme et que l'ovule survit de 24 à 48 heures. Conséquemment, un spermatozoïde pourrait encore être présent dans les trompes de Fallope plusieurs jours après le rapport vaginal.

Pourquoi choisit-on cette méthode?

- Pour planifier une grossesse.
- Parce que rien d'autre n'est disponible.
- Une mauvaise connaissance des risques inhérents à cette méthode.
- Un sentiment de vraiment comprendre sa fertilité.

Pourquoi refuse-t-on de la choisir?

- N'est pas efficace pour prévenir la grossesse.
- Le suivi est complexe.
- Nécessite que l'on y consacre beaucoup de temps.
- Aucune protection contre les ITS.

QUESTIONNAIRE SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DES RISQUES DE GROSSESSE ET D'ITS

À chacune des questions suivantes, indiquez si l'énoncé est vrai ou faux.

1. ____ Si vous avez moins de 16 ans, vous avez besoin de la permission de vos parents pour obtenir la pilule.
2. ____ Les condoms peuvent être utilisés avec des lubrifiants à base d'eau.
3. ____ Utilisés seuls, les spermicides constituent une méthode efficace de contraception.
4. ____ Les contraceptifs oraux (pilule) devraient être pris à la même heure tous les jours.
5. ____ Les injections de Depo-Provera se font tous les six mois.
6. ____ Les spermicides offrent une protection efficace contre le virus du sida.
7. ____ Une femme peut devenir enceinte si elle a des rapports vaginaux durant ses menstruations.
8. ____ On doit sortir l'air de l'extrémité du condom avant de le mettre.
9. ____ Il est possible de contracter une ITS lors de relations sexuelles orales non protégées.
10. ____ Le retrait constitue un moyen efficace de contraception.
11. ____ Les contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain) peuvent être pris jusqu'à trois jours après un rapport vaginal non protégé.
12. ____ Les douches vaginales représentent un moyen efficace de contraception.
13. ____ Un condom peut être réutilisé.
14. ____ L'abstinence est efficace à 100 % pour prévenir les risques de grossesse et d'ITS.
15. ____ On peut se procurer du Depo-Provera auprès d'un médecin.

QUESTIONNAIRE SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DES RISQUES DE GROSSESSE ET D'ITS

Objectif :	Les participants recenseront les méthodes efficaces de prévention des risques de grossesse et d'ITS.
Structure :	Exercice individuel
Durée :	20 minutes
Matériel :	Document de travail intitulé « Questionnaire sur les méthodes de prévention des risques de grossesse et d'ITS »

Remarque : *Ce questionnaire peut servir d'exercice de pré-test ou de post-test.*

- 1. Si vous avez moins de 16 ans, vous avez besoin de la permission de vos parents pour obtenir la pilule.**
FAUX. La loi canadienne n'impose pas d'âge minimum pour prescrire des contraceptifs et n'oblige aucunement les jeunes à informer leurs parents qu'ils en prennent.
- 2. Les condoms peuvent être utilisés avec des lubrifiants à base d'eau.**
VRAI. Les lubrifiants à base d'huile ou de pétrole (p. ex. : Vaseline ou lotion pour les mains) peuvent endommager le condom.
- 3. Utilisés seuls, les spermicides constituent une méthode efficace de contraception.**
FAUX. Toutefois, utilisés avec des condoms, ils sont efficaces à 98 %.
- 4. Les contraceptifs oraux (pilule) devraient être pris à la même heure tous les jours.**
VRAI. La pilule est d'autant plus efficace qu'elle est prise environ à la même heure tous les jours.
- 5. Les injections de Depo-Provera se font tous les six mois.**
FAUX. Les injections de Depo-Provera se font tous les trois mois.
- 6. Les spermicides offrent une protection efficace contre le virus du sida.**
FAUX. Ce sont les condoms qui offrent la meilleure protection contre la transmission du VIH. Cependant, le seul moyen de se protéger à 100 % contre le VIH est de ne pas s'engager dans des activités à hauts risques.
- 7. Une femme peut devenir enceinte si elle a des rapports vaginaux durant ses menstruations.**
VRAI. Il est peu probable qu'une femme tombe enceinte pendant ses menstruations. Toutefois, certaines femmes ayant un cycle menstruel plus court commencent l'ovulation avant le 14^e jour, et le sperme peut survivre entre 4 à 7 jours dans le corps de la femme, ce qui rend plus risqués les rapports vaginaux durant les menstruations.

QUESTIONNAIRE SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DES RISQUES DE GROSSESSE ET D'ITS (suite)

8. **On doit sortir l'air de l'extrémité du condom avant de le mettre.**
VRAI. Cela évite les risques de fissure.
9. **Il est possible de contracter une ITS lors de relations sexuelles orales non protégées.**
VRAI. L'abstinence est la meilleure façon d'éviter les ITS. Si vous avez des relations sexuelles orales, la meilleure façon de vous protéger contre une ITS est d'utiliser un condom non lubrifié ou une digue dentaire.
10. **Le retrait constitue un moyen efficace de contraception.**
FAUX. Le retrait n'est pas une méthode efficace.
11. **Les contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain) peuvent être pris jusqu'à trois jours après un rapport vaginal non protégé.**
VRAI. Toutefois, ils seront d'autant plus efficaces s'ils sont pris plus tôt.
12. **Les douches vaginales représentent un moyen efficace de contraception.**
FAUX. Les douches ne sont absolument pas efficaces.
13. **Un condom peut être réutilisé.**
FAUX. Un condom ne peut être utilisé qu'une seule fois et devrait être immédiatement jeté après utilisation.
14. **L'abstinence est efficace à 100 % pour prévenir les risques de grossesse et d'ITS.**
VRAI
15. **On peut se procurer du Depo-Provera auprès d'un médecin.**
VRAI. Le Depo-Provera doit être prescrit par un médecin dans une clinique ou un cabinet.

DÉPRESSION

La dépression est une maladie du corps tout entier qui a une incidence sur les pensées, les sentiments, les comportements, la santé physique et l'apparence d'une personne.

Ce trouble de l'humeur est caractérisé par des sentiments de tristesse, de solitude, de désespoir, d'absence totale de valeur et de culpabilité. Il s'agit du trouble mental le plus fréquent, mais aussi celui qui se traite le mieux.

La dépression n'est pas toujours facile à reconnaître ou à définir.

Les caractéristiques suivantes de la dépression peuvent se manifester chez les enfants, les adolescents et les adultes. Il est important de se rappeler qu'un symptôme aura un effet sur un autre.

Voici une liste des signes généraux de la dépression :

- concept de soi négatif;
- tristesse ou apathie (désintéressement total);
- sentiment de culpabilité déraisonnable;
- perte d'intérêt dans les activités qui étaient auparavant une source de plaisir;
- habitudes de sommeil perturbées, par exemple avoir de la difficulté à s'endormir, se réveiller plusieurs fois durant la nuit;
- gain ou perte de poids et d'appétit;
- fatigue constante ou manque d'énergie;
- tendance à éviter les autres;
- agitation ou diminution des activités;
- colère et irritabilité inexplicables, se plaint fréquemment;
- incapacité à prendre des décisions;
- se sent dépassé par de petits problèmes;
- se plaint de douleurs physiques et de douleurs que la médecine ne peut expliquer;
- pensées morbides ou suicidaires.

DÉPRESSION (suite)

Bien que de nombreux signes de la dépression observés chez les adolescents soient semblables à ceux observés chez les adultes, le passage à l'acte chez les adolescents est souvent un signe de dépression.

Voici certains des comportements TYPIQUES de passage à l'acte :

- consommation accrue d'alcool ou d'autres drogues;
- absentéisme, changement au niveau des habitudes de fréquentation ou d'assiduité scolaire;
- vol, vandalisme, autres gestes de criminalité juvénile;
- changements importants au niveau du rendement scolaire;
- promiscuité sexuelle;
- comportements dangereux, disposition à prendre des risques;
- bagarres;
- changements dans le niveau d'activité;
- rejet des anciens amis, de la famille;
- accidents, conduite dangereuse;
- fugues.

Quelle en est la CAUSE?

Plusieurs facteurs mènent à la dépression. Les recherches semblent indiquer qu'il existe une interaction dynamique entre deux (ou plus) des facteurs qui rendent une personne vulnérable à la dépression :

- événements pénibles particuliers de la vie;
- déséquilibre biochimique dans le cerveau;
- facteurs psychologiques;
- antécédents génétiques.

Bien que la dépression soit circonstancielle, certaines dépressions sont systémiques et peuvent survenir chez des personnes qui semblent avoir une bonne vie et n'ont pas de raison apparente de souffrir de la dépression.

Que pouvez-vous FAIRE?

Il existe une hygiène de vie qui aide à gérer la dépression. Dormir suffisamment, manger des aliments sains, en portions raisonnables, faire régulièrement de l'activité physique et des exercices de relaxation, avoir un dialogue interne positif et éviter les pensées négatives, et consulter un médecin sont toutes des mesures qui peuvent faciliter la gestion de la dépression. De plus, un médecin pourrait prescrire un médicament ou recommander une psychothérapie.

La dépression est une maladie au même titre que toute autre maladie biologique comme les maladies cardiaques ou le cancer. Les gens qui souffrent de ces maladies doivent consulter un médecin pour se faire traiter; c'est la même chose pour la dépression. En reconnaissant les signes de la dépression, les gens pourront obtenir l'aide dont ils ont besoin.

PARLER DU SUICIDE

Il est difficile de discuter de suicide avec les jeunes. Les enseignants doivent trouver un équilibre entre faire preuve de compréhension, d'empathie, rester neutre, et aider également le jeune à comprendre que le suicide n'est pas une solution à la douleur. Nous devons faire en sorte qu'il ne soit plus honteux de parler de suicide sans pour autant donner notre sceau d'approbation au suicide.

Choisissez bien vos mots. Évitez de dire « commettre un suicide » car le suicide n'est plus une infraction. Une autre expression plus réaliste est « se suicider ». Nous ne voulons pas sous-entendre que le suicide est une réussite alors il faut éviter les phrases comme « réussir à se suicider » ou « suicide réussi ».

Les enseignants doivent se préparer aux conséquences émotives possibles que provoque une discussion sur ce sujet. Vous ne pouvez savoir à l'avance, avant d'en discuter en classe, quels élèves ont été touchés par le suicide ou y pensent. Soyez attentifs aux sentiments ressentis par les élèves qui partagent leur expérience. Vous aurez ainsi l'occasion d'identifier les élèves qui sont troublés et qui pourraient avoir besoin d'aide supplémentaire à l'extérieur du cours. Tout élève de la classe qui a récemment tenté de se suicider ou qui a perdu un être cher devrait pouvoir choisir de faire ses travaux dans un autre local lors de ces activités-là. Qu'il choisisse de participer ou non, vous voudrez avoir un aide-enseignant disponible pour travailler avec lui au cas où le sujet susciterait de l'anxiété chez lui et il aurait besoin de soutien.

Les enseignants sont souvent au courant de renseignements personnels concernant leurs élèves et ont l'occasion de se servir de la relation qu'ils ont établi avec eux pour leur poser des questions sur leurs pensées suicidaires. Les enseignants peuvent servir de lien à des ressources qui pourraient s'avérer utiles aux élèves. Nous devons tous travailler à éliminer le sentiment de honte associé au fait de demander de l'aide et être des modèles de bien-être et de bon gestionnaire de notre santé. Les élèves doivent avoir accès à des renseignements sur les organismes locaux et sur les spécialistes qu'ils peuvent consulter s'ils ont davantage besoin d'aide.

SUICIDE

Le suicide est une importante cause de décès sous-estimée au Canada.

(Centre d'information et d'éducation sur le suicide, 1999)

Qui est à risque?

Un certain nombre de facteurs sont associés au suicide. Lorsque plusieurs des facteurs de risque sont présents en même temps, le risque de suicide augmente.

Facteurs de risque élevé

- **Tentatives précédentes** – Les personnes qui ont déjà tenté de se suicider.
- **Antécédents familiaux de suicide** – Les personnes dont un membre de la famille ou un ami proche s'est suicidé.
- **Pertes récentes** – Les personnes qui ont récemment subi une perte importante, comme une rupture, un décès ou la perte récente de la santé.
- **Soutien restreint** – Les personnes qui ont peu d'amis, de famille ou qui se sentent très seules.
- **Dépression**
- **Niveau actuel de stress** – Les personnes qui vivent des situations très stressantes.

Quels sont les signes AVANT-COUREURS?

De nombreux indices de comportement peuvent indiquer qu'une personne réfléchit au suicide, par exemple :

- modification soudaine et évidente du comportement;
- énoncés directs comme « Je souhaiterais être mort » ou indirects comme « Tout le monde sera mieux sans moi »;
- dépression;
- consommation accrue d'alcool ou de drogues;
- donner ce qu'on possède;
- parler du sentiment d'impuissance et de désespoir;
- parler du suicide ou plaisanter sur le sujet;
- parler d'un plan précis pour mettre fin à ses jours, y compris la façon, l'heure et l'endroit;
- négligence et insouciance;
- négliger son apparence physique et ses responsabilités habituelles;
- ennuis avec les autorités.

SUICIDE (suite)

Comment PARLER à une personne qui envisage de se suicider?

- **Apprendre à reconnaître les indices fréquents** indiquant qu'une personne envisage de se suicider.
- **Écouter en faisant preuve d'ouverture d'esprit** et sans porter de jugement.
- **Laisser l'autre personne parler.**
- **Poser la question suivante** : « Penses-tu à te suicider? ». Ne pas avoir peur de dire le mot suicide.
- **Croire ce que la personne dit** et prendre toute menace sérieusement.
- **Partager la responsabilité** : En parler à une autre personne en qui on a confiance et qui pourra aider. Cette responsabilité est trop importante, il faut en parler.
- **Ne jamais garder secrets les sentiments suicidaires d'une personne.** Il n'est pas déloyal de briser la confiance d'une personne pour sauver sa vie.
- **Réconforter la personne** en lui disant qu'il y a de l'aide disponible, et l'encourager, en l'appuyant, à se procurer les ressources offertes dans la collectivité.
- **Agir immédiatement** si une personne semble courir un risque imminent. Rester avec la personne jusqu'à l'arrivée des secours.
- **Au besoin, communiquer avec les services de police, les services d'urgence ou un hôpital** pour s'assurer que la personne est en sécurité.

RESSOURCES disponibles dans la collectivité :

- lignes d'écoute téléphonique;
- cliniques de santé mentale provinciales;
- médecins de famille;
- hôpitaux locaux;
- clergé;
- parents;
- dirigeants communautaires et personnes âgées;
- conseillers scolaires;
- enseignants;
- mentors.

Prenez soin de vous-même

Aider une autre personne à faire face à des pensées suicidaires prend beaucoup d'énergie; il est donc important que vous preniez soin de vous-même durant le processus. Trouvez-vous quelqu'un à qui parler autre que la personne affligée. Si vous vous sentez dépassé, cherchez à obtenir de l'aide pour vous-même.

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LE SUICIDE

1. *Pourquoi certaines personnes choisissent-elles de mourir en se suicidant?*

Les personnes qui se suicident éprouvent de forts sentiments d'impuissance et de désespoir, et ne voient aucune autre solution. Elles sont souvent ambivalentes sur le sujet de la mort et environ 80 p. 100 d'entre elles souffrent peut-être de dépression ou d'autres maladies mentales.

2. *Est-il vrai que les personnes qui tentent de se suicider cherchent en fait à obtenir de l'aide?*

La tentative de suicide est souvent une méthode consciente ou inconsciente d'inciter les autres à reconnaître à quel point la personne se sent mal.

3. *Arrive-t-il que certaines personnes tentent de se suicider pour attirer l'attention ou obtenir la sympathie des autres?*

Toute personne qui tente de se suicider dans l'espoir d'attirer l'attention a désespérément besoin d'attention. Il est tragique que des jeunes ont le sentiment de devoir marchander leur vie pour qu'on prenne leurs problèmes au sérieux.

4. *Est-il vrai que les personnes qui tentent de se tuer ne veulent pas vraiment mourir?*

La plupart des personnes qui se suicident sont ambivalentes à l'idée de vivre ou de mourir, jusqu'au moment où elles se donnent la mort. Elles veulent vivre et en même temps mourir.

5. *Une personne profondément déprimée deviendra-t-elle automatiquement suicidaire?*

Bien qu'il soit vrai qu'une personne profondément déprimée développera souvent des sentiments suicidaires, être déprimé ne signifie pas nécessairement penser au suicide.

6. *Consommer de l'alcool ou des drogues augmente-t-il les risques de devenir suicidaire?*

Consommer de l'alcool ou des drogues à l'excès peut exacerber les sentiments douloureux à un point tel que les sentiments deviennent intolérables. Dans cet état, une personne pourrait tenter de se suicider, ce qu'elle n'aurait pas fait autrement.

7. *Si quelqu'un dans la famille s'est suicidé, les autres membres de la famille sont-ils plus susceptibles de se suicider s'ils éprouvent des problèmes?*

Si quelqu'un dans la famille s'est suicidé, les autres membres de la famille pourraient être plus susceptibles de penser au suicide étant donné que le comportement leur a été montré.

8. *Comment peut-on aider une personne suicidaire?*

Quand une personne croit que la vie est trop pénible, elle se sent généralement inutile et pas aimée. Montrer à cette personne qu'on se soucie vraiment d'elle en l'écoutant et en acceptant ses sentiments, en restant auprès d'elle et en encourageant les autres à donner leur soutien peut vraiment l'aider à sentir que la vie vaut la peine d'être vécue. Cherchez à obtenir l'aide d'un adulte à qui vous pouvez faire confiance.

FOIRE AUX QUESTIONS SUR LE SUICIDE (suite)

9. *Comment le fait de parler de suicide peut aider à le prévenir?*

Parler de suicide diminue en partie l'intensité des sentiments. Cela aide la personne à établir des liens pour obtenir l'aide nécessaire. Cela crée un climat de bienveillance et de répit pour pallier la solitude que ressent la personne.

10. *Est-ce davantage les hommes ou les femmes qui tentent de s'enlever la vie?*

Bien que beaucoup plus de femmes que d'hommes tentent de se suicider, en réalité, davantage d'hommes en meurent. La raison est que les hommes ont généralement recours à des méthodes plus mortelles, comme les fusils. Les femmes sont plus susceptibles d'avalier des pilules.

11. *Le suicide est-il plus fréquent à un certain temps de l'année?*

- Le suicide est plus fréquent au printemps et à l'automne.
- Les actes suicidaires peuvent être regroupés dans une zone locale. En effet, des personnes à risque qui vivent des stress semblables, ont le même âge, et sont du même sexe ou de la même origine ethnique peuvent vouloir imiter ce comportement.
- Les taux de suicides ont tendance à chuter avant les principaux congés, y compris Noël, mais augmentent souvent par la suite.

12. *Existe-t-il un lien entre le suicide et l'alcool?*

De récentes recherches indiquent qu'un important pourcentage des personnes qui se suicident ont, à ce moment-là, un taux d'alcoolémie qui dépasse la limite légale permise.

FACTEURS QUI INFLUENCENT LES COMPORTEMENTS SUICIDAIRES

Afin d'élaborer des approches de prévention du suicide, nous devons réfléchir à ce que nous savons au sujet des facteurs qui influencent les comportements suicidaires. En général, la documentation sur la prévention du suicide décrit quatre types de facteurs à considérer :

- **Facteurs prédisposants** : ils préparent la voie à une vulnérabilité au suicide et font généralement partie des antécédents (p. ex. antécédents familiaux de suicide);
- **Facteurs contributifs** : ils augmentent l'exposition des personnes à d'autres facteurs prédisposants ou contributifs (p. ex. la consommation d'alcool ou de drogues dans une famille). Il peut s'agir d'antécédents familiaux ou de facteurs soudains;
- **Facteurs précipitants** : ils agissent comme déclencheur auprès des personnes prédisposées et sont souvent aigus et soudains (p. ex. perte soudaine ou échec);
- **Facteurs protecteurs** : ils décrivent ces situations qui permettent de réduire les risques de suicide (p. ex. disponibilité d'au moins un adulte important qui peut être chaleureux, bienveillant et compréhensif).

Les facteurs prédisposants, contributifs et précipitants augmentent les risques de suicide. Les facteurs protecteurs contribuent à diminuer les risques de suicide. Consultez le tableau à la page suivante pour obtenir des exemples des types de facteurs, à des niveaux variés.

FACTEURS QUI INFLUENCENT LES COMPORTEMENTS SUICIDAIRES

	FACTEURS PRÉDISPOSANTS	FACTEURS CONTRIBUTIFS	FACTEURS PRÉCIPITANTS	FACTEURS PROTECTEURS
Individu	<ul style="list-style-type: none"> • Tentative précédente • Dépression/ trouble mental • Grande tristesse non résolue qui se prolonge 	<ul style="list-style-type: none"> • Style cognitif rigide • Faibles habiletés d'adaptation • Consommation d'alcool ou de drogues • Problèmes d'orientation sexuelle • Impulsivité • Hypersensibilité 	<ul style="list-style-type: none"> • Échec personnel • Humiliation • Traumatisme personnel • Crise existentielle 	<ul style="list-style-type: none"> • Tempérament facile • Aptitude à une résolution créative des problèmes • Autonomie personnelle • Expérience antérieure de maîtrise de soi • Vision optimiste • Sens de l'humour
Famille	<ul style="list-style-type: none"> • Antécédents familiaux de comportements suicidaires/suicide abouti • Violence familiale • Antécédents familiaux de troubles mentaux • Séparation dans la petite enfance 	<ul style="list-style-type: none"> • Consommation d'alcool ou de drogues dans la famille • Instabilité familiale • Conflits continus 	<ul style="list-style-type: none"> • Perte d'un membre important de la famille • Décès, particulièrement en se suicidant 	<ul style="list-style-type: none"> • Relations familiales chaleureuses, caractérisées par un sentiment d'appartenance • Adultes qui donnent l'exemple d'adaptations saines • Attentes élevées, mais réalistes
Pairs	<ul style="list-style-type: none"> • Isolement et aliénation sociale 	<ul style="list-style-type: none"> • Attitudes négatives de jeunes cherchant à obtenir de l'aide auprès d'adultes • Modelage sur les pairs qui adoptent des comportements mésadaptés 	<ul style="list-style-type: none"> • Taquineries/cruauté • Perte interpersonnelle • Rejet • Décès, particulièrement en se suicidant 	<ul style="list-style-type: none"> • Comportement adaptatif • Modelage sain sur les pairs • Acceptation et soutien
École	<ul style="list-style-type: none"> • Historique d'expériences négatives à l'école qui durent depuis longtemps • Manque d'affinités significatives avec l'école 	<ul style="list-style-type: none"> • Perturbation durant les périodes de transition clés à l'école • Hésitation/incertitude démontrée par le personnel scolaire dans sa façon d'aider 	<ul style="list-style-type: none"> • Échec • Expulsion • Crise disciplinaire 	<ul style="list-style-type: none"> • Présence d'adultes qui croient en la personne suicidaire • Engagement des parents • Incitation à participer
Collectivité	<ul style="list-style-type: none"> • « Legs » communautaire de suicides • Marginalisation par la collectivité • Déresponsabilisation politique 	<ul style="list-style-type: none"> • Portrait sensationnel du suicide que brossent les médias • Accès à des armes à feu ou à d'autres méthodes mortelles • Hésitation/incertitude démontrée par les protecteurs clés du public dans leur façon d'aider • Ressources inaccessibles dans la collectivité • Dénouement économique 	<ul style="list-style-type: none"> • Décès d'une personne connue et célèbre, particulièrement si elle s'est suicidée • Démêlés avec la justice, incarcération 	<ul style="list-style-type: none"> • Occasions de s'engager • Preuve qu'il y a de l'espoir pour l'avenir • Auto-détermination et solidarité au sein de la collectivité • Disponibilité des ressources

FACTEURS QUI INFLUENCENT LES COMPORTEMENTS SUICIDAIRES (suite)

Idées pour promouvoir la prévention du suicide

Les élèves peuvent :

- chercher à obtenir de l'aide auprès des services de counselling locaux;
- établir des relations significatives avec leurs parents, mentors, enseignants ou conseillers scolaires;
- participer à la campagne du ruban jaune dans le cadre d'un programme global de prévention du suicide;
- s'informer au sujet des lignes d'écoute téléphonique et des services de soutien locaux, pour eux-mêmes comme pour les autres;
- reconnaître que demander de l'aide est un comportement acceptable.
-

Les parents peuvent :

- se porter volontaires pour agir à titre de mentors auprès des adolescents, à l'école et dans la collectivité;
- parler de suicide aux adolescents;
- maintenir la communication avec les adolescents;
- s'informer au sujet des lignes d'écoute téléphonique et des services de soutien locaux qui sont à la disposition des adolescents et des familles.
-

Les collectivités peuvent :

- donner leur soutien à des programmes qui demandent à des bénévoles d'assumer le rôle de mentor, par exemple les Grands Frères et les Grandes Sœurs;
- appuyer les initiatives de jeunes en faveur de haltes-accueil, de cafés ou de centres de loisirs;
- organiser des présentations données par des professionnels de la santé par l'intermédiaire d'organismes du milieu;
- appuyer et favoriser les lignes d'écoute téléphonique bénévoles;
- s'assurer que les efforts qu'elles déploient sont axés sur la prévention du suicide;
- promouvoir la santé mentale au moyen d'ateliers sur la gestion du stress, les stratégies de communication, l'établissement de relations et la constitution d'atouts.

Nom : _____ Date : _____

FAITS ET MYTHES À PROPOS DU SUICIDE**Réfléchissez à chacun des énoncés suivants et encerclez Fait (F) ou Mythe (M).**

- | | | |
|---|---|--|
| F | M | 1. Il est peu probable que les personnes qui parlent de leurs pensées suicidaires fassent une tentative de suicide. |
| F | M | 2. Le taux de suicides est plus élevé chez les gens pauvres. |
| F | M | 3. La plupart des personnes qui se suicident donnent peu ou pas d'avertissement. |
| F | M | 4. Il est préférable de ne pas discuter de suicide avec une personne que vous pensez à risque car vous pourriez lui donner l'idée. |
| F | M | 5. Il est facile de comprendre les raisons qu'a une personne de vouloir se suicider. |
| F | M | 6. Lorsqu'une personne a tenté de se suicider, elle n'y pense plus et a moins de chances de recommencer. |
| F | M | 7. Il est clair qu'une personne suicidaire souhaite mourir. |
| F | M | 8. L'alcool, les drogues et le suicide sont étroitement liés. |
| F | M | 9. Si une personne était déprimée et que soudainement elle semble aller mieux, le risque de suicide diminue. |
| F | M | 10. En moyenne, les femmes sont plus susceptibles de faire des tentatives de suicide que les hommes. |
| F | M | 11. Bien que les raisons expliquant différents types de suicides puissent varier, le fait de perdre quelque chose ou quelqu'un est un facteur clé dans beaucoup de suicides. |
| F | M | 12. L'impuissance et le désespoir sont des sentiments fréquemment exprimés avant une tentative de suicide. |
| F | M | 13. Si vous promettez à un ami de garder secrètes ses pensées suicidaires, vous devriez toujours tenir cette promesse. |

FAITS ET MYTHES À PROPOS DU SUICIDE

Prenez en considération l'information suivante lorsque vous discutez de l'activité: *Faits et mythes à propos du suicide*.

1. MYTHE Beaucoup de personnes qui font une tentative de suicide le disent à quelqu'un, directement ou indirectement. Toute déclaration ou menace doit être prise au sérieux.
2. MYTHE Le suicide n'est pas propre à une strate socio-économique en particulier.
3. MYTHE Par des changements de comportement, des déclarations directes ou des indices non verbaux, la plupart des personnes qui pensent à se suicider donnent un quelconque avertissement.
4. MYTHE Il s'agit en fait d'un mythe dangereux. Parfois, c'est peut-être la seule façon de déterminer dans quelle mesure la personne est sérieuse ou de confirmer vos soupçons. De plus, c'est un signe que vous êtes disposé à discuter du suicide et à aider la personne à obtenir de l'aide.
5. MYTHE Il y a autant de raisons de se suicider qu'il y a de personnes qui tentent de se suicider.
6. MYTHE Rien n'est plus loin de la vérité. Jusqu'à 80 p. 100 des suicides aboutis se sont produits après des tentatives précédentes. Ce constat est particulièrement vrai chez les jeunes.
7. MYTHE Ceux qui pensent au suicide sont généralement ambivalents face à la mort. La plupart cherchent simplement à fuir une situation intolérable et changent souvent d'idée très rapidement.
8. FAIT Le suicide et la consommation d'alcool ou de drogues vont de pair. Les alcooliques présentent un risque beaucoup plus élevé que la population moyenne et des drogues ou de l'alcool sont souvent consommés juste avant une tentative de suicide. Fréquemment, les gens prendront des risques, tenteront de se suicider ou conduiront dangereusement sous l'influence de l'alcool ou des drogues, ce qu'ils n'auraient pas fait autrement.
9. MYTHE Une amélioration de l'humeur peut simplement indiquer que la personne a décidé de mettre fin à ses jours et qu'elle se sent temporairement mieux après avoir pris cette décision.
10. FAIT Cependant, le ratio varie d'un groupe d'âge à un autre et les hommes sont, en moyenne, trois fois plus susceptibles de « réussir » leur tentative de suicide.
11. FAIT Une perte, particulièrement une rupture, est probablement l'un des facteurs les plus importants qui précèdent le suicide d'un adolescent. D'autres types de pertes, comme la perte d'un emploi, sont également des facteurs importants.
12. FAIT Un manque d'espoir en l'avenir, par exemple, est un important indice.
13. MYTHE C'est un secret que vous ne pouvez garder pour vous-même. Vous perdrez peut-être cette amitié temporairement, mais vous sauverez la vie de votre ami.

COMPORTEMENT ÉTHIQUE

L'**éthique** est l'étude des normes de conduite et du jugement moral. Les principes éthiques orientent les comportements quotidiens et les prises de décision, et constituent la base des normes de conduite personnelles.

L'**intégrité** est mieux définie par des actions : prêchez par l'exemple, faites ce que vous aviez promis de faire, vivez selon vos croyances, tenez vos promesses et faites ce qui est bien. L'intégrité est le contraire de l'hypocrisie.

L'**hypocrisie**, c'est quand une personne dit une chose, puis en fait une autre.

La **justice** c'est traiter les autres justement.

Façons dont les élèves peuvent mettre en application l'éthique

- Admettre leurs erreurs.
- Respecter les règles de la classe et de l'école.
- Choisir de bien traiter les autres.
- Mettre en application les principes éthiques lors des réunions de classe.
- Appliquer les principes éthiques pour faire valoir l'esprit sportif et l'esprit de jeu dans les sports d'équipe et les activités.
- Accepter les conséquences de leurs propres actions.

Façons dont les enseignants peuvent mettre en pratique et renforcer les principes éthiques

- Admettre leurs erreurs.
- Traiter tous les élèves équitablement et selon des principes éthiques.
- Administrer les punitions de manière à ce que les élèves conservent leur dignité, y compris donner les punitions en privé, gérer le comportement plutôt que la personnalité et garder une attitude calme, juste et neutre.
- Adhérer aux règles de la classe et de l'école.
- Inclure des principes éthiques lors des discussions sur les raisons qui expliquent les choix ou les décisions.
- Donner des conséquences logiques et cohérentes pour les comportements négatifs.
- Souligner les qualités morales des élèves comme « C'était très gentil de ta part » ou « Tu as démontré de l'intégrité en décidant de ne pas te mêler à ce conflit ».

IDÉES POUR ENCOURAGER ET DÉVELOPPER LE LEADERSHIP CHEZ LES ÉLÈVES

Les élèves peuvent :

- assister à des conférences sur le leadership;
- mettre en pratique à l'école et dans la collectivité les compétences apprises aux conférences;
- s'investir dans les gouvernements locaux par l'entremise de conseils et de sommets de jeunes;
- organiser un projet éducatif avec les pairs – former des élèves leaders et mettre en œuvre le projet dans l'école;
- participer à l'organisation d'un syndicat d'élèves ou l'équivalent;
- planifier des activités à l'école et y participer, p. ex. ralliements d'encouragement, tournois et jours de plaisir;
- planifier des activités dans la collectivité pour les adolescents, les jeunes enfants et les familles, et y participer.

Les parents peuvent :

- contribuer aux activités dirigées par les élèves et superviser celles-ci;
- être des modèles de leadership à la maison et dans la collectivité;
- souligner les aptitudes au leadership chez les élèves;
- accompagner les élèves à des conférences sur le leadership et lors de retraites sur le sujet;
- assumer des rôles de leadership dans des groupes confessionnels de jeunes, des équipes sportives et des clubs de jeunes.

Les collectivités peuvent :

- donner la possibilité aux jeunes de la région de participer à la politique et à la planification communautaires;
- fournir des occasions de bénévolat;
- parrainer des conférences et des retraites sur le leadership;
- donner des conseils sur le leadership étudiant;
- reconnaître les élèves leaders par l'entremise des médias locaux.

PRENDRE DES DÉCISIONS

Marche à suivre

1. **Présentez** l'activité en soulignant que la capacité à prendre des décisions de manière efficace a des effets sur notre santé qui durent longtemps. La présente activité proposera aux participants un modèle pour la prise de décisions.
2. **Présentez** le modèle DÉCIDE aux participants (écrivez-le sur le tableau noir/tableau-papier) :

- D** éfinir le problème
- E** xplore les solutions de rechange
- C** onsidérer les conséquences de chaque solution de rechange
- I** ndiquer la décision à prendre
- D** écider d'agir maintenant (poser des gestes en fonction de la décision)
- E** valuer les résultats

Par exemple :

- D** Julie doit promener son chien chaque jour, après l'école, mais elle veut passer du temps avec ses amies qui se réunissent au centre commercial.
- E** Julie peut...
 - aller au centre commercial.
 - dire à ses amies qu'elle les verra à l'école le lendemain.
 - demander à ses amies si elles veulent aller se promener avec elle et son chien.
- C**
 - Aller au centre commercial signifie qu'elle ne s'occupe pas de son chien, qui pourrait alors mal se comporter.
 - Elle ne pourra pas passer de temps supplémentaire avec ses amies.
 - Elle peut promener son chien et passer du temps avec ses amies, ce qui lui donnera aussi l'occasion de faire de l'exercice et de profiter de la nature.
- I** Julie décide de demander à ses amies d'aller se promener avec elle.
- D** Julie va faire une promenade.
- E** Même si toutes ses amies ne vont pas se promener avec elle, l'amie qui l'accompagne se révèle une très bonne amie. En invitant ses amies à aller promener son chien avec elle, Julie a maintenu la communication avec ses amies sans se dérober à ses obligations envers son chien bien aimé.

PRENDRE DES DÉCISIONS (suite)

3. **Expliquez**, lorsqu'une décision est prise, qu'il est important de :
 - Réfléchir à tous les choix qui se présentent à nous;
 - Penser au résultat qui découlera probablement de chaque choix;
 - Réfléchir aux risques inhérents à chaque choix.
4. **Donnez** à chaque participant une copie des documents « Prendre des décisions » et « DÉCIDE ». Donnez comme consigne aux élèves de résoudre individuellement ou en petits groupes chaque problème en utilisant le modèle DÉCIDE. Les participants peuvent spéculer sur les deux dernières étapes (« agir » et « apprendre »).
5. Après 20 minutes, **réunissez de nouveau** le groupe tout entier. Invitez les participants à réagir à mesure que chaque petit groupe donne son rapport. Peuvent-ils penser à d'autres choix? Sont-ils en désaccord avec quoi que ce soit? Que feraient-ils réellement dans une telle situation? Encouragez les participants à être honnêtes quant à la façon dont ils maîtriseraient ces situations.
6. **Faites** ressortir ce qui suit :
 - Les conséquences peuvent s'avérer être bonnes ou mauvaises.
 - Une bonne conséquence peut être de rencontrer de nouvelles personnes ou d'essayer une nouvelle compétence ou activité. Ces conséquences font un peu peur car on pourrait vous rejeter ou vous pourriez échouer. Néanmoins, on ne peut grandir si on ne prend pas de risques.
 - Les mauvaises conséquences sont celles qui peuvent nous blesser ou nous causer des ennuis. Ces risques sont de ceux qui peuvent avoir un effet défavorable sur nos vies et nos plans futurs.
7. **Concluez** en expliquant à quel point il peut être difficile de prendre des décisions, mais qu'en s'exerçant, nous pouvons tous apprendre comment prendre de bonnes décisions pour nous-mêmes. Les bonnes décisions mènent à des relations saines et à une saine estime de soi.

PRENDRE DES DÉCISIONS, ENCORE

1. C'est une journée chaude, Charles et Brigitte ont chaud après avoir longtemps joué dehors. Ils trouvent plusieurs cannettes de bière dans le réfrigérateur chez Brigitte. Charles propose de boire de la bière plutôt que de l'eau. Que devrait faire Brigitte?
2. Bruno a invité Richard à venir chez lui après l'école pour s'amuser sur l'ordinateur et passer du temps sur Internet. Ils découvrent un salon de clavardage et entretiennent des conversations qui rendent Richard très mal à l'aise. Ce dernier voudrait faire une autre activité, mais Bruno semble vraiment avoir du plaisir à clavarder. Que devrait faire Richard?
3. Mia, qui a douze ans, est en compagnie de son amie Chantal, du petit ami de Chantal, Tony, et d'un autre ami, Christian. Au bout d'un certain temps, Chantal et Tony commencent à s'embrasser. Christian commence alors à embrasser Mia. Mia aime ce qu'elle ressent. Or, Christian essaie ensuite de convaincre Mia d'aller dans la chambre à coucher. Mia refuse, mais son amie Chantal lui dit qu'elle est plate. Que devrait faire Mia?
4. Véronique et Jeanne trouvent un paquet de cigarettes sur la table de la cuisine. Jeanne a entendu dire que fumer vous aidait à maintenir votre poids; elle veut essayer. Elle demande à Véronique d'essayer, elle aussi. Véronique n'est pas vraiment intéressée car elle trouve que les cigarettes sentent mauvais, mais elle ne veut pas contrarier sa meilleure amie. Que devrait faire Véronique?
5. Raoul se croit vraiment cool. Après l'école, il se réunit avec des copains plus âgés de son quartier. Certains fument de la marijuana. Aujourd'hui, un de ses amis lui passe un joint. Raoul ne veut pas fumer, mais il ne veut pas non plus que son ami le prenne pour un con. Que devrait faire Raoul?

FEUILLE DE TRAVAIL « DÉCIDE »

D Définir le problème.

E Explorer les solutions de rechange.

C Considérer les conséquences de chaque solution de rechange.

I Indiquer la décision à prendre.

D Décider d'agir maintenant. Poser des gestes en fonction de la décision.

E Évaluer les résultats.

ENTREVUES EN VUE D'OBTENIR DE L'INFORMATION SUR UNE CARRIÈRE

Il est difficile aujourd'hui de percer le marché du travail. Obtenir de l'information sur une carrière peut être l'avantage dont vous avez besoin pour être embauché.

Exemples de personnes à interviewer pour obtenir de l'INFORMATION SUR UNE CARRIÈRE :

- Les personnes avec qui vous travaillez à l'heure actuelle;
- Les personnes avec qui vous avez travaillé dans le passé;
- Des amis, la famille, la parenté;
- Les personnes qui occupent actuellement un emploi ou qui travaillent dans un domaine qui intéresse l'élève;
- Des personnes qui ont travaillé dans le domaine d'emploi qui vous intéresse;
- Des personnes qui font partie de groupes d'intérêts;
- Des conseillers d'orientation professionnelle et des conseillers en carrières qui travaillent dans des centres de perfectionnement professionnel;
- Des employés de la région qui travaillent dans des domaines d'intérêt d'un élève;
- Les associations de professionnels et de métiers;
- Des formateurs, des instructeurs ou des enseignants dans un domaine qui vous intéresse.

Se préparer à COMMUNIQUER avec les personnes qu'on souhaite interviewer :

- **Dresser une liste** des personnes avec qui on veut communiquer;
- **Consulter les pages jaunes** pour trouver des entreprises avec qui communiquer;
- **Planifier** qui appeler et quand;
- **Décider quelles personnes** devraient être interviewées au téléphone et quelles devraient être interviewées en personne;
- **Classer les appels par priorité** selon leur importance ou l'intérêt qu'ils suscitent;
- **Noter par écrit des questions précises** qu'on veut poser avant de faire les appels;
- **Créer un ensemble de questions précises** à poser lors des entrevues, selon le but recherché.

QUESTIONS utiles à poser dans le cadre d'une entrevue sur une carrière :

- « *Connaissez-vous quelqu'un qui pourrait m'aider?* »
- « *Où puis-je obtenir de plus amples renseignements sur...?* »
- « *Quelle a été votre expérience...?* »
- « *Avez-vous des conseils à me donner?* »
- « *Je suis intéressé à avoir une carrière/un emploi semblable à ce que vous faites.* »
- « *Pourrais-je vous rencontrer pour une vingtaine de minutes afin de vous poser des questions sur votre emploi?* »
- « *Quelles attentes avez-vous d'une personne qui pose sa candidature à un poste ici?* »
- « *Seriez-vous disposé à ce que j'interviewe certains de vos employés pour obtenir de l'information?* »
- « *Seriez-vous à l'aise si je vous observais ou si j'observais l'un de vos employés durant une journée de travail?* »

Conseils pour une entrevue réussie

- Apportez avec vous les questions que vous avez préparées, du papier, un stylo et une planchette à pince pour écrire.
- Soyez courtois. Ne demandez pas plus de 20 minutes et soyez ponctuel.
- Dites à la personne l'objectif de l'entrevue.
- Envoyez une note de remerciement après l'entrevue.

ENTREVUE EN VUE D'OBTENIR DE L'INFORMATION SUR UNE CARRIÈRE

Les entrevues réalisées pour obtenir de l'information peuvent comporter de nombreux objectifs. Les élèves peuvent vouloir interviewer des personnes pour établir des relations ou pour recueillir des renseignements précis dans un domaine d'intérêt.

L'élève doit décider qui interviewer, dresser une liste de questions, communiquer avec la personne et donner l'entrevue. L'élève pose des questions. Les entrevues sont une bonne façon de se familiariser avec des milieux de travail et des personnes que l'élève reverra peut-être dans le cadre d'entrevues d'emploi futures ou dans des milieux d'affaires de la région.

Idées de promotion et d'échange d'information sur les carrières pour les adolescents

Les élèves peuvent :

- s'inscrire à des cours au choix qui ont trait à leurs intérêts futurs ou à des cours où sont enseignées des compétences et des connaissances utiles pour une carrière éventuelle;
- demander à leurs parents, à un membre de leur famille, à des voisins ou à des fournisseurs de services communautaires qu'ils leur parlent de leur carrière respective;
- travailler bénévolement dans l'école et la collectivité;
- observer des gens au travail dans la collectivité;
- inviter des membres de la collectivité locale à venir donner une conférence à l'école;
- organiser une journée carrière à l'école et y participer;
- aller aux journées portes ouvertes organisées par les collèges, les universités et les instituts de technologie à proximité;
- prendre note de la variété de carrières et de services rencontrés dans la vie de tous les jours;
- lire les journaux locaux et régionaux pour être au courant des tendances et des enjeux en matière d'emploi.

Les parents peuvent :

- encourager les adolescents à chercher des occasions de perfectionnement professionnel;
- parler aux adolescents de leurs propres formations professionnelles et choix;
- discuter avec les adolescents de leurs intérêts et de leurs rêves futurs;
- encourager les adolescents à s'intéresser à des activités de développement des compétences;
- aider les adolescents à prendre conscience que le changement est constant, et que l'apprentissage est continu et a lieu dans la classe comme à l'extérieur de celle-ci;
- encourager les adolescents à respecter leurs intérêts et à poursuivre leurs rêves;
- aider les adolescents à prendre conscience que toutes les décisions sont, directement ou indirectement, des décisions prises en vue d'une carrière, que toutes les décisions se prennent à une multitude de niveaux et que dans un processus de planification d'une carrière, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises décisions.

Les collectivités peuvent :

- offrir aux adolescents des possibilités de bénévolat dans des entreprises locales;
- fournir aux adolescents l'occasion d'observer des gens au travail;
- organiser des présentations sur les carrières données par des professionnels des corps de métier, des mentors ou des entrepreneurs;
- organiser une foire locale sur les carrières pour les élèves et leurs parents;
- animer des visites de groupes dans les entreprises, les établissements ou les usines de la collectivité.

IDÉES POUR FAVORISER ET SOUTENIR LES RELATIONS DE MENTORAT

Les élèves peuvent :

- se porter volontaires pour devenir des mentors auprès des élèves plus jeunes de l'école;
- travailler avec des mentors adultes provenant du personnel enseignant ou de la collectivité;
- organiser des conférences ou des retraites sur le mentorat destinées aux élèves ou assister à ce type d'événement;
- planifier des activités dans l'école avec des groupes d'élèves des différents niveaux scolaires;
- participer à des projets éducatifs avec les pairs en vue de donner des présentations aux élèves plus jeunes de leur école et d'autres écoles;
- reconnaître qu'ils sont des mentors dans leur propre famille.

Les parents peuvent :

- se porter volontaires pour devenir des mentors par l'intermédiaire d'organismes comme les Grands Frères et les Grandes Sœurs ou par l'entremise de programmes scolaires axés sur le mentorat;
- chercher des occasions d'échange avec des personnes qui ont des intérêts ou des habiletés semblables pour discuter de compétences et de talents, ou prodiguer des encouragements;
- offrir de parler aux élèves au sujet du mentorat dans les écoles;
- se porter volontaires pour guider les jeunes dans leurs démarches de choix de carrière;
- encourager les élèves à passer du temps avec des adultes qu'ils respectent et admirent;
- se porter volontaires pour enseigner ou diriger des activités de groupe qui ont trait à leurs propres habiletés ou talents;
- accompagner les élèves en qualité de chaperons concernés lors de sorties éducatives;
- se porter volontaires pour entraîner des équipes sportives ou encadrer des équipes d'études à l'école.

Les collectivités peuvent :

- donner leur soutien à des organismes communautaires qui demandent à des bénévoles d'assumer le rôle de mentor, par exemple les Grands Frères et les Grandes Sœurs;
- offrir des occasions de stage bénévole à des élèves qui ont des intérêts particuliers ou des habiletés précises;
- organiser des conférences sur le mentorat qui s'adressent aux adultes et aux adolescents, ou être l'hôte de telles conférences;
- appuyer les initiatives commerciales et de loisirs proposées par les élèves.

VOS COMPÉTENCES ET LE BÉNÉVOLAT

Le bénévolat est une excellente façon de mettre en pratique vos compétences et d'en acquérir des nouvelles qui pourraient vous aider à obtenir un emploi futur. Arrêtez-vous une minute et faites l'inventaire de vos compétences. Il est fort probable que vous en possédez plus que vous ne le croyez.

Il y a tout d'abord les **compétences particulières** qui vous permettent d'occuper des emplois spéciaux qui ne s'adressent pas à tout le monde. Par exemple, jouer de la guitare, parler espagnol ou donner les premiers soins. Quelles sont les compétences particulières que vous avez et qui vous rendent unique?

Les **compétences personnelles** vous aident à faire face à la vie de tous les jours. Il s'agit notamment de vos habitudes et de vos attitudes. Par exemple, une personne est peut-être reconnue pour son sens de l'humour et sa souplesse, une autre, pour sa ponctualité, et une autre pour sa volonté à apprendre de nouvelles choses.

Quelles sont les habitudes et les attitudes que vous adoptez et qui vous seraient utiles dans le cadre d'un emploi?

Vous possédez également de nombreuses compétences qui sont **transférables**. Vous les apprenez dans une situation, mais elles peuvent être tout autant utiles ailleurs. Par exemple, les compétences en leadership acquises alors que vous étiez moniteur bénévole dans un camp de jour pourraient bien vous servir pour un emploi comme aide-enseignant. De même, votre aptitude à manipuler de l'argent apprise alors que vous étiez bénévole lors de collectes de fonds serait utile si vous postuliez à un poste de caissier dans un restaurant.

Quelles sont les compétences transférables que vous avez et qui pourraient vous aider dans le cadre d'un emploi futur?
