

## Maternelle

### Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)

#### Leçon 1 – Les émotions

- C.4.M.C.1a **Indiquer une variété de sentiments et d'émotions** (c.-à.-d. joie, tristesse, colère, peur, surprise, anxiété, enthousiasme) **et une variété de contextes dans lesquels ils peuvent se manifester** (p. ex. lieux nouveaux, grands espaces, noirceur, partage avec les autres, activités physiques, fêtes, anniversaires, bonne entente, désaccords).
- C.4.M.C.1b **Reconnaître les émotions exprimées par les autres selon les signes qu'ils manifestent** (p. ex. rire, yeux larmoyants, sourire, froncement des sourcils, gestes).

#### Leçon 2 – Trouver une grande personne qui saura t'aider

- C.3.M.B.4 **Désigner les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger** (p. ex. parent ou tuteur, membre de la famille, gardien d'enfants, professeur, directeur d'école, médecin, policier, chauffeur d'autobus, parent-secours, maître-nageur).
- C.4.M.B.4 **Reconnaître les réactions appropriées** (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) **dans des situations qui pourraient être dangereuses.**
- C.4.M.C.4a **Indiquer les personnes** (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) **qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.**

#### Leçon 3 – Les noms des parties du corps

- C.4.M.A.1 **Indiquer les caractéristiques qui font de lui un être unique** (p. ex. caractéristiques physiques, aptitudes, sexe).
- C.5.M.E.1a **Nommer par leur nom exact les principales parties du corps humain** (p. ex. tête, bras, épaules, coudes, poignets, doigts, pouces, jambes, genoux, chevilles, pieds, orteils, poitrine, taille, hanches, pénis, vagin, seins).

#### Leçon 4 – Contacts physiques appropriés et inappropriés

- C.4.M.B.4 **Reconnaître les réactions appropriées** (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) **dans des situations qui pourraient être dangereuses.**
- C.5.M.E.3a **Comprendre que les gens ont droit à leur intimité** (p. ex. dans le coin consacré à la lecture, dans la zone d'isolement permettant aux élèves de se calmer, aux toilettes).

#### Leçon 5 – Le principe du compagnon

- C.4.M.B.2b **Indiquer des activités qu'on peut faire avec ses amis** (p. ex. se parler, jouer à des jeux, partager ses jouets).

#### Leçon 6 – Partir sans le dire, c'est NON! L'enfant prudent prévient ses parents

- C.3.M.B.4 **Désigner les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger** (p. ex. parent ou tuteur, membre de la famille, gardien d'enfants, professeur, directeur d'école, médecin, policier, chauffeur d'autobus, parent-secours, maître-nageur).
- C.4.M.B.4 **Reconnaître les réactions appropriées** (p. ex. éviter le danger, ne pas toucher, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser avec fermeté) **dans des situations qui pourraient être dangereuses.**
- C.4.M.C.4a **Indiquer les personnes** (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) **qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.**

## Maternelle

### **Leçon 7 – Si tu te perds**

- C.3.M.B.4 **Désigner les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger** (p. ex. parent ou tuteur, membre de la famille, gardien d'enfants, professeur, directeur d'école, médecin, policier, chauffeur d'autobus, parent-secours, maître-nageur).
- C.4.M.C.4a **Indiquer les personnes** (p. ex. parents, frères et sœurs, parents-secours, religieux) **qui peuvent l'aider lorsqu'il se trouve dans une situation stressante.**

1<sup>re</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon 1 – Les émotions**

- C.4.1.B.1b **Dire comment les sentiments et les expériences sont semblables ou différents d'une personne à l'autre, quand il est question de participation à des activités physiques, des sports ou des activités sociales** (p. ex. être excité, heureux, en colère, anxieux, mal à l'aise, frustré).
- C.4.1.B.2a **Indiquer diverses manières d'exprimer ses sentiments et ses émotions qui sont compatibles avec le maintien de relations harmonieuses** (p. ex. ne pas interrompre, attendre le bon moment, ne pas blesser les autres par ses propos, demander la permission d'aller se calmer quelques instants, éviter les crises de colère).
- C.4.1.B.3a **Décrire ce qui se produit lorsque quelqu'un se met en colère** (p. ex. visage rouge, muscles tendus, voix forte, agression physique) **et ce qu'on peut faire pour atténuer ou faire disparaître sa colère** (p. ex. prendre le temps de réfléchir à la question, parler à la personne qui est à l'origine de la colère, demander l'aide d'un adulte, aller marcher ou courir sous la surveillance de quelqu'un).

**Leçon 2 – Une grande personne qui saura t'aider**

- C.3.1.B.4 **Indiquer les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider** en cas de danger (p. ex. adulte fiable, policier, chauffeur d'autobus, enseignant, parent-secours) **et décrire comment obtenir de l'aide** (p. ex. apprendre les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence, demander de l'aide à un adulte ou à un adolescent, se servir d'un téléphone, composer le numéro de téléphone prévu en cas d'urgence, signaler ce qui est arrivé).

**Leçon 3 – Les limites : comment se protéger**

- C.3.1.B.5a **Indiquer des types de violence physique et verbale** (p. ex. frapper les autres, les intimider, les mordre, leur donner des coups de pied ou les traiter de tous les noms).
- C.3.1.B.6a **Indiquer les situations dangereuses** (p. ex. qui impliquent l'exploitation sexuelle, rencontres avec des personnes qui ne sont pas dignes de confiance, sites Internet à éviter) **et les règles de sécurité que les enfants doivent suivre** (p. ex. suivre les conseils de ses parents, ne jamais suivre un étranger, éviter de circuler seul, savoir reconnaître les tentatives de détournement et y résister).
- C.4.1.B.4 **Indiquer comment on doit prendre des précautions, éviter les situations qui pourraient être dangereuses et refuser de s'y laisser entraîner** (p. ex. chercher les symboles indiquant le danger sur les étiquettes, demander de l'aide à un adulte digne de confiance, refuser une offre et s'en aller).

**Leçon 4 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

- C.3.1.B.6a **Indiquer les situations dangereuses** (p. ex. qui impliquent l'exploitation sexuelle, rencontres avec des personnes qui ne sont pas dignes de confiance, sites Internet à éviter) **et les règles de sécurité que les enfants doivent suivre** (p. ex. suivre les conseils de ses parents, ne jamais suivre un étranger, éviter de circuler seul, savoir reconnaître les tentatives de détournement et y résister).
- C.3.1.B.4 **Indiquer les personnes de son milieu de vie qui peuvent l'aider en cas de danger** (p. ex. adulte fiable, policier, chauffeur d'autobus, enseignant, parent-secours) **et décrire comment obtenir de l'aide** (p. ex. apprendre les numéros de téléphone à composer en cas d'urgence, demander de l'aide à un adulte ou à un adolescent, se servir d'un téléphone, composer le numéro de téléphone prévu en cas d'urgence, signaler ce qui est arrivé).

1<sup>re</sup> année**Leçon 5 – Le principe du compagnon**

- C.3.1.B.5b **Décrire des manières de demeurer en sécurité en dehors de chez lui** (p. ex. éviter les situations dangereuses, s'éloigner rapidement d'une situation dangereuse, demander de l'aide, se rappeler le numéro de téléphone de ses parents).
- C.3.1.B.6a **Indiquer les situations dangereuses** (p. ex. qui impliquent l'exploitation sexuelle, rencontres avec des personnes qui ne sont pas dignes de confiance, sites Internet à éviter) **et les règles de sécurité que les enfants doivent suivre** (p. ex. suivre les conseils de ses parents, ne jamais suivre un étranger, éviter de circuler seul, savoir reconnaître les tentatives de détournement et y résister).

**Leçon 6 – Fie-toi à ton INSTINCT**

- C.3.1.B.6a **Indiquer les situations dangereuses** (p. ex. qui impliquent l'exploitation sexuelle, rencontres avec des personnes qui ne sont pas dignes de confiance, sites Internet à éviter) et les **règles de sécurité que les enfants doivent suivre** (p. ex. suivre les conseils de ses parents, ne jamais suivre un étranger, éviter de circuler seul, savoir reconnaître les tentatives de détournement et y résister).
- C.4.1.B.3c **Indiquer comment éviter les situations susceptibles d'engendrer des conflits ou comment en réduire le potentiel conflictuel** (p. ex. demeurer calme, demander l'aide d'un adulte, attendre son tour, suivre les règles, demander pardon) (c.-à.-d. en classe et au jeu).

2<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Les émotions**

- C.4.2.C.1a **Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations** (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).
- C.4.2.C.1b **Expliquer comment on peut communiquer avec une personne** (p. ex. lui manifester de l'empathie si elle souffre; l'aider plutôt que la blesser ou l'ignorer; lui montrer du respect plutôt que la diminuer; la soutenir et la protéger plutôt que la dominer ou l'ignorer) **selon les émotions qu'elle manifeste** (p. ex. tristesse, joie, vexation, colère).
- C.5.2.E.2a **Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu'ils aiment** (p. ex. s'occuper de l'être cher, partager avec lui, être gentil et doux envers lui, lui parler affectueusement, le serrer dans ses bras, l'embrasser).

**Leçon 2 – Les grandes personnes de confiance**

- C.4.2.C.1a **Indiquer comment on peut communiquer ses sentiments et ses émotions de façon acceptable dans diverses situations** (p. ex. activités coopératives ou compétitives, chez soi, en public).

**Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité**

- C.3.2.A.1 **Voir l'importance des comportements sécuritaires** (p. ex. suivre les directives, ne pas excéder ses limites personnelles, comprendre les règles de sécurité propres à l'utilisation de gros matériel) **de type individuel ou collectif.**
- C.3.2.A.4 **Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales et spécifiques** (p. ex. marche à suivre au vestiaire, hauteur maximale autorisée à l'espalier, transport de matériel lourd tel que des bancs, choix d'équipement selon sa taille) **qui conviennent à son âge et à ses capacités.**
- C.3.2.B.1 **Énoncer les règles de sécurité à suivre chez lui, à l'école et ailleurs, dans divers domaines** (c.-à.-d. voies publiques et véhicules tels que les tracteurs et les embarcations, déplacements en autobus, électricité, conditions météorologiques, saisons, escaliers et balcons, outils, utilisation de l'Internet).

**Leçon 4 – Le principe du compagnon**

- C.3.2.A.4 **Manifester une bonne compréhension des règles de sécurité générales et spécifiques** (p. ex. marche à suivre au vestiaire, hauteur maximale autorisée à l'espalier, transport de matériel lourd tel que des bancs, choix d'équipement selon sa taille) **qui conviennent à son âge et à ses capacités.**
- C.3.2.B.1 **Énoncer les règles de sécurité à suivre chez lui, à l'école et ailleurs, dans divers domaines** (c.-à.-d. voies publiques et véhicules tels que les tracteurs et les embarcations, déplacements en autobus, électricité, conditions météorologiques, saisons, escaliers et balcons, outils, utilisation de l'Internet).

**Leçon 5 – Dépasser les limites**

- H.4.2.A.3 **Se comporter de manière à bien s'entendre avec les autres** (p. ex. attendre son tour, partager le matériel, aider les autres, les inviter à prendre part aux jeux, accepter les différences entre les personnes) **lors d'activités effectuées avec un partenaire.**
- C.5.2.E.2a **Décrire comment les êtres humains expriment leur affection envers les personnes qu'ils aiment** (p. ex. s'occuper de l'être cher, partager avec lui, être gentil et doux envers lui, lui parler affectueusement, le serrer dans ses bras, l'embrasser).
- C.5.2.E.3c **Décrire les responsabilités** (p. ex. le respect des espaces personnels et des parties sexuelles) **que les différences entre les sexes engendrent.**

2<sup>e</sup> année**Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

- C.4.2.B.1a **Indiquer des comportements responsables dénotant le respect des autres** (p. ex. suivre les instructions, terminer son travail, agir honnêtement, respecter les règles de bienséance, jouer franc-jeu, coopérer, partager, tenir ses promesses, parler gentiment) **et permettant d'entretenir avec eux des rapports positifs.**
- C.4.2.B.2a **Indiquer des moyens positifs de communication facilitant l'écoute au sein de petits groupes** (p. ex. fixer son attention sur la personne qui parle, reformuler de temps à autre ce qu'elle dit, faire des gestes appropriés, poser des questions pertinentes, faire participer tout le monde, montrer poliment son désaccord, faire preuve d'une bonne maîtrise de soi, attendre son tour, coopérer avec les autres).

3<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- C.3.3.B.5b **Indiquer des stratégies** (p. ex. refuser fermement, demander l'aide d'un adulte, choisir ses amis, rentrer chez soi en empruntant un chemin sécuritaire, tenir ses proches au courant de ses déplacements, se sauver ou demeurer à l'écart, développer et employer ses habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation dans diverses situations.**
- C.3.3.B.6a **Indiquer comment éviter les situations dangereuses ou inappropriées pour lui et pour les autres dans divers contextes** (p. ex. atouchements de nature sexuelle, sites Internet à contenu sexuel et publicité de nature sexuelle).

**Leçon 2 – Les émotions**

- C.4.3.B.2a **Opposer des manières appropriées aux manières non appropriées de manifester ses émotions** (p. ex. parler plutôt que pleurer, s'exprimer calmement plutôt que de parler trop fort, choisir des mots acceptables plutôt que d'injurier les autres ou de jurer, encourager son équipe plutôt que de huer les adversaires).

**Leçon 3 – Les grandes personnes de confiance**

- C.3.3.B.4 **Reconnaître le rôle des personnes qui, à l'école et ailleurs, fournissent des services liés à la sécurité** (p. ex. personnel scolaire, passeurs scolaires, policiers, parents-secours, pompiers, médecins, infirmiers, aînés, patrouilleurs à ski, patrouilleurs des sentiers de motoneige, gardes forestiers, membres de la garde côtière).

**Leçon 4 – Limites personnelles et assertivité**

- C.3.3.B.5b **Indiquer des stratégies** (p. ex. refuser fermement, demander l'aide d'un adulte, choisir ses amis, rentrer chez soi en empruntant un chemin sécuritaire, tenir ses proches au courant de ses déplacements, se sauver ou demeurer à l'écart, développer et employer ses habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation dans diverses situations.**
- C.4.3.B.4 **Reconnaître les comportements verbaux ou non qui marquent la fermeté** (p. ex. dire non d'une voix ferme).

**Leçon 5 – L'amitié**

- C.4.3.A.1 **Indiquer qu'il est important de se respecter soi-même, de respecter les autres et d'accepter les différences entre les personnes** (c.-à.-d. langue, idées, aptitudes, caractéristiques physiques).
- C.4.3.B.1a **Décrire les comportements** (p. ex. accepter tout le monde dans le groupe, inviter les autres à jouer ou à participer, n'abaisser personne, savoir lire les sentiments des autres) **par lesquels on manifeste son respect pour les capacités des autres et on se montre sensible à leurs émotions.**
- C.4.3.B.2b **Décrire l'importance des amis sur qui il peut compter et qui ne l'entraîneront pas dans des situations dangereuses** (p. ex. éprouver un sentiment d'appartenance, se sentir bien en présence des autres, apprendre les uns des autres).

**Leçon 6 – Les BONS et les MAUVAIS secrets**

- C.3.3.B.5b **Indiquer des stratégies** (p. ex. refuser fermement, demander l'aide d'un adulte, choisir ses amis, rentrer chez soi en empruntant un chemin sécuritaire, tenir ses proches au courant de ses déplacements, se sauver ou demeurer à l'écart, développer et employer ses habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation dans diverses situations.**

3<sup>e</sup> année**Leçon 7 – Le principe du compagnon**

- C.3.3.B.6a **Indiquer comment éviter les situations dangereuses ou inappropriées pour lui et pour les autres dans divers contextes** (p. ex. atouchements de nature sexuelle, sites Internet à contenu sexuel et publicité de nature sexuelle).

**Leçon 8 – La sécurité en ligne**

- C.3.3.B.5b **Indiquer des stratégies** (p. ex. refuser fermement, demander l'aide d'un adulte, choisir ses amis, rentrer chez soi en empruntant un chemin sécuritaire, tenir ses proches au courant de ses déplacements, se sauver ou demeurer à l'écart, développer et employer ses habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation dans diverses situations.**
- C.3.3.B.6a **Indiquer comment éviter les situations dangereuses ou inappropriées pour lui et pour les autres dans divers contextes** (p. ex. atouchements de nature sexuelle, sites Internet à contenu sexuel et publicité de nature sexuelle).

4<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- C.4.4.C.1a **Indiquer les caractéristiques de diverses émotions** (p. ex. peur, impuissance, colère, affection, agitation, frustration, déception, enthousiasme) **et les comportements qu'elles suscitent chez lui et chez les autres.**
- C.4.4.B.2a **Indiquer des moyens positifs de communication** (p. ex. faire des remarques encourageantes, adhérer à l'étiquette, s'exprimer par des gestes bien choisis) **et des comportements** (c.-à.-d. suivre les règles du franc-jeu) **qui permettent aux gens d'entretenir de bons rapports dans des situations de compétition** (c.-à.-d. en tant que participant ou spectateur).
- H.4.4.A.5 **Employer diverses stratégies de gestion du stress** (p. ex. se confier à des personnes qui sont capables et désireuses de l'aider, visualiser mentalement des résultats positifs au moyen de l'imagerie mentale dirigée, se détendre en faisant une promenade à pied avec sa classe ou sa famille) **seul ou avec d'autres personnes, dans une variété de contextes** (p. ex. groupes de discussion, cercles de partage, jeux).

**Leçon 2 – Les émotions et les comportements**

- C.4.4.C.1a **Indiquer les caractéristiques de diverses émotions** (p. ex. peur, impuissance, colère, affection, agitation, frustration, déception, enthousiasme) **et les comportements qu'elles suscitent chez lui et chez les autres.**
- C.4.4.C.1b **Indiquer diverses stratégies permettant de supporter les pertes et le chagrin** (p. ex. se confier aux membres de sa famille, à de bons amis, à un religieux).
- C.4.4.C.2 **Décrire les réactions différentes que peuvent avoir diverses personnes en présence d'une même source de stress** (p. ex. agitation, crainte, motivation, inhibition).
- C.4.4.C.3 **Décrire les réactions possibles de l'organisme lorsqu'il subit du stress** (p. ex. augmentation du rythme cardiaque, rougissement, augmentation de la tension musculaire, dilatation des pupilles, nœud ou papillons dans l'estomac, bouche sèche).

**Leçon 3 – Élargir le cercle de protection autour des enfants**

- C.3.4.B.4 **Reconnaître le rôle des personnes qui, à l'école et ailleurs, fournissent des services liés à la sécurité** (p. ex. personnel scolaire, passeurs scolaires, policiers, parents-secours, pompiers, médecins, infirmiers, aînés, patrouilleurs à ski, patrouilleurs des sentiers de motoneige, gardes forestiers, membres de la garde côtière).
- C.4.4.C.1b **Indiquer diverses stratégies permettant de supporter les pertes et le chagrin** (p. ex. se confier aux membres de sa famille, à de bons amis, à un religieux).
- H.4.4.A.5 **Employer diverses stratégies de gestion du stress** (p. ex. se confier à des personnes qui sont capables et désireuses de l'aider, visualiser mentalement des résultats positifs au moyen de l'imagerie mentale dirigée, se détendre en faisant une promenade à pied avec sa classe ou sa famille) **seul ou avec d'autres personnes, dans une variété de contextes** (p. ex. groupes de discussion, cercles de partage, jeux).

**Leçon 4 - L'amitié**

- C.4.4.B.1a **Indiquer des comportements sociaux appropriés** (p. ex. parler gentiment, accepter les idées et les opinions des autres, leur offrir son aide) **dans le contexte d'un petit groupe.**
- C.4.4.B.2a **Indiquer des moyens positifs de communication** (p. ex. faire des remarques encourageantes, adhérer à l'étiquette, s'exprimer par des gestes bien choisis) **et des comportements** (c.-à.-d. suivre les règles du franc-jeu) **qui permettent aux gens d'entretenir de bons rapports dans des situations de compétition** (c.-à.-d. en tant que participant ou spectateur).

4<sup>e</sup> année

- C.4.4.B.2b **Indiquer comment on peut bien s'entendre avec les autres dans des situations nécessitant de la coopération** (p. ex. se répartir les rôles et accepter le sien pour réaliser quelque chose, se réjouir des réussites des autres autant que des siennes, dire « s'il vous plaît » et « merci »).

**Leçon 5 - Les ruses classiques**

- C.4.4.A.3 **Déterminer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, en particulier les dernières étapes** (p. ex. décider et agir; évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires).

**Leçon 6 - Seul à la maison**

- C.4.4.A.3 **Déterminer les étapes du processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, en particulier les dernières étapes** (p. ex. décider et agir; évaluer la décision et faire les adaptations nécessaires).
- C.4.4.C.4a **Indiquer les méthodes qui peuvent être utiles pour supporter le stress** (p. ex. méthodes de relaxation, méthodes de réduction du stress, pensée positive, imagerie mentale dirigée, humour, conversations).

**Leçon 7 - La sécurité en ligne**

- H.3.4.A.1 **Adhérer à des règles et des pratiques établies pour assurer la sécurité des participants, notamment lorsqu'ils utilisent du matériel, lors d'activités physiques spécifiques** (p. ex. règles du franc-jeu, marche à suivre dans les vestiaires ou pour la distribution du matériel, partage de l'espace).
- C.4.4.C.4a **Indiquer les méthodes qui peuvent être utiles pour supporter le stress** (p. ex. méthodes de relaxation, méthodes de réduction du stress, pensée positive, imagerie mentale dirigée, humour, conversations).

5<sup>e</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- C.4.5.A.3 **Reconnaître son influence** (p. ex. objectifs personnels, émotions) et celles des autres (p. ex. attentes de sa famille, de ses professeurs et de ses amis, valeurs et croyances véhiculées au foyer, à l'église, dans le contexte culturel, par la communauté et par la société en général) **dans l'établissement de ses priorités et dans ses prises de décisions en vue d'assumer pleinement ses responsabilités** (p. ex. assurer sa réussite scolaire, choisir de bonnes activités de loisir).

**Leçon 2 – Les émotions**

- C.4.5.A.3 **Reconnaître son influence** (p. ex. objectifs personnels, émotions) et celles des autres (p. ex. attentes de sa famille, de ses professeurs et de ses amis, valeurs et croyances véhiculées au foyer, à l'église, dans le contexte culturel, par la communauté et par la société en général) **dans l'établissement de ses priorités et dans ses prises de décisions en vue d'assumer pleinement ses responsabilités** (p. ex. assurer sa réussite scolaire, choisir de bonnes activités de loisir).
- C.4.5.B.1a **Décrire des comportements** (p. ex. écouter les autres sans les interrompre, éviter de se moquer d'eux, s'exprimer et se comporter de manière à n'exclure personne) **qui dénotent le respect des droits des autres et qui ménagent leurs susceptibilités**

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

- C.3.5.B.4 **Désigner les personnes et les organismes de son milieu de vie qui favorisent la sécurité et la santé publiques** (p. ex. dentistes, médecins, infirmiers, policiers, travailleurs sociaux, gardiens de sécurité, maîtres-nageurs, services de médecine naturelle, physiothérapeutes, lignes téléphoniques d'assistance, parents-secours).
- C.3.5.B.5b **Décrire les lignes directrices à suivre** (p. ex. jouer dans des endroits surveillés, respecter un code de conduite) **et les stratégies à employer** (c.-à.-d. développer et employer les habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation et au harcèlement dans diverses situations** (p. ex. salle de classe, pratique sportive, terrain de jeu).

**Leçon 4 – Limites**

- C.4.5.B.2a **Décrire des comportements verbaux et des comportements non verbaux qui facilitent la communication en vue d'entretenir de bonnes relations** (p. ex. bien écouter, ne pas divulguer les secrets, sourire) **ou qui nuisent à celles-ci** (p. ex. trahir la confiance des autres, se moquer d'eux, ne pas les écouter, les interrompre quand ils parlent, faire des gestes non appropriés).
- C.4.5.B.2b **Reconnaître les qualités qui sont importantes pour établir et maintenir des liens d'amitié** (p. ex. honnêteté, souci d'aider l'autre, fiabilité, loyauté, équité).

**Leçon 5 – L'amitié**

- C.4.5.B.2a **Décrire des comportements verbaux et des comportements non verbaux qui facilitent la communication en vue d'entretenir de bonnes relations** (p. ex. bien écouter, ne pas divulguer les secrets, sourire) **ou qui nuisent à celles-ci** (p. ex. trahir la confiance des autres, se moquer d'eux, ne pas les écouter, les interrompre quand ils parlent, faire des gestes non appropriés).
- C.4.5.B.2b **Reconnaître les qualités qui sont importantes pour établir et maintenir des liens d'amitié** (p. ex. honnêteté, souci d'aider l'autre, fiabilité, loyauté, équité).

5<sup>e</sup> année**Leçon 6 – Les ruses classiques**

- C.3.5.B.5b **Décrire les lignes directrices à suivre** (p. ex. jouer dans des endroits surveillés, respecter un code de conduite) **et les stratégies à employer** (c.-à.-d. développer et employer les habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation et au harcèlement dans diverses situations** (p. ex. salle de classe, pratique sportive, terrain de jeu).
- C.3.5.B.6a **Indiquer les lignes directrices à suivre pour se protéger et pour protéger les autres dans des situations risquant d'entraîner des mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. tentative d'exploitation, sites Internet à contenu sexuel, émissions télévisées et vidéos, exhibitionnisme, lieux isolés, déplacements seul tard la nuit).
- C.3.5.B.6b **Donner des signes caractéristiques de mauvais traitements dans les rapports qu'entretiennent les gens entre eux** (p. ex. menaces, harcèlement, duplicité, torts physiques ou affectifs, douleur ou malaise).

**Leçon 7 – Seul à la maison**

- C.3.5.B.5b **Décrire les lignes directrices à suivre** (p. ex. jouer dans des endroits surveillés, respecter un code de conduite) **et les stratégies à employer** (c.-à.-d. développer et employer les habiletés de résolution de conflits) **pour faire échec à l'intimidation et au harcèlement dans diverses situations** (p. ex. salle de classe, pratique sportive, terrain de jeu).
- C.3.5.B.6a **Indiquer les lignes directrices à suivre pour se protéger et pour protéger les autres dans des situations risquant d'entraîner des mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. tentative d'exploitation, sites Internet à contenu sexuel, émissions télévisées et vidéos, exhibitionnisme, lieux isolés, déplacements seul tard la nuit).

**Leçon 8 – La sécurité en ligne**

- C.3.5.B.6a **Indiquer les lignes directrices à suivre pour se protéger et pour protéger les autres dans des situations risquant d'entraîner des mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. tentative d'exploitation, sites Internet à contenu sexuel, émissions télévisées et vidéos, exhibitionnisme, lieux isolés, déplacements seul tard la nuit).
- C.4.5.B.4 **Indiquer des stratégies permettant de prévenir ou d'éviter des situations embarrassantes ou dangereuses et montrer l'utilité ou la pertinence de ces stratégies** (p. ex. avoir recours au processus de prise de décisions ou de résolution de problèmes, dire non d'une voix ferme, s'en aller ou garder ses distances, utiliser des méthodes de résolution de conflits).

6<sup>e</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

C.4.6.A.3 **Décrire l'effet des facteurs personnels** (p. ex. émotions, temps, expériences antérieures, connaissances, objectifs personnels, capacités, religion) **et des facteurs sociaux** (p. ex. pairs, amis, tendances sociales, culture, médias, publicité) **sur les décisions qui devraient être prises de manière responsable, en vue de favoriser sa santé** (p. ex. faire de l'activité physique quotidiennement).

**Leçon 2 – La gamme des émotions**

- C.4.6.C.1a **Déterminer des stratégies pour échanger et exprimer ses émotions de manière acceptable** (p. ex. résoudre les conflits avec l'aide d'adultes dignes de confiance, avoir recours à l'autopersuasion pour maîtriser ses impulsions, utiliser l'écoute active, faire de l'activité physique).
- C.4.6.C.1b **Reconnaître les diverses émotions que l'on peut éprouver lorsqu'on subit la perte d'un être cher, y compris les étapes que l'on traverse alors** (p. ex. refus, colère, compromis, tristesse, dépression, acceptation), et indiquer où l'on peut obtenir de l'aide (p. ex. famille, enseignant, conseiller en orientation, aîné, religieux).
- C.4.6.C.2 **Indiquer les traits de personnalité** (p. ex. sens de l'humour, souplesse, patience, compréhension) **qui facilitent la gestion du stress et augmentent la capacité d'une personne à résister aux épreuves de la vie.**
- C.4.6.C.3 **Décrire les phases du syndrome général d'adaptation (SGA), qui constitue la réaction de l'organisme soumis à un stress** (c.-à.-d. réaction d'alarme, stade de résistance, stade d'épuisement).

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

- C.3.6.B.1 **Décrire des situations sécuritaires et des situations dangereuses à domicile, à l'école et ailleurs lorsqu'il doit veiller sur lui-même et sur d'autres personnes** (c.-à.-d. lorsqu'il joue sur les terrains de jeu, qu'il garde des enfants, qu'il utilise l'Internet ou qu'il y a syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.6.B.4 **Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse.** (c.-à.-d. accident d'automobile ou de bicyclette, accident aquatique, incendie, étouffement, glace mince ayant cédé ou pouvant céder, violence, accident pendant la garde d'enfants, syndrome du nourrisson secoué).

**Leçon 4 - Les relations**

- C.4.6.C.2 **Indiquer les traits de personnalité** (p. ex. sens de l'humour, souplesse, patience, compréhension) **qui facilitent la gestion du stress et augmentent la capacité d'une personne à résister aux épreuves de la vie.**
- H.4.6.A.3 **Employer ses habiletés interpersonnelles** (p. ex. jouer franc-jeu, s'exprimer et agir de manière à n'exclure personne) **pour intégrer les autres dans divers types d'activité physique** (p. ex. des jeux coopératifs, des jeux mettant peu l'accent sur la compétition, des activités provenant de diverses cultures).

**Leçon 5 – Les limites saines et limites malsaines**

- C.4.6.C.2 **Indiquer les traits de personnalité** (p. ex. sens de l'humour, souplesse, patience, compréhension) **qui facilitent la gestion du stress et augmentent la capacité d'une personne à résister aux épreuves de la vie.**
- H.4.6.A.2 **Déterminer les conséquences positives et négatives de solutions éventuelles dans le cadre du processus de prise de décisions et de résolution de problèmes.**

6<sup>e</sup> année

- H.4.6.A.3 **Employer ses habiletés interpersonnelles** (p. ex. jouer franc-jeu, s'exprimer et agir de manière à n'exclure personne) **pour intégrer les autres dans divers types d'activité physique** (p. ex. des jeux coopératifs, des jeux mettant peu l'accent sur la compétition, des activités provenant de diverses cultures).
- H.4.6.A.5 **Employer des stratégies de gestion du stress** (p. ex. pratiquer l'autopersuasion ou l'autoverbalisation positive, se confier à d'autres personnes, se donner un moment de répit, compter jusqu'à dix, se concentrer sur l'essentiel, respirer profondément) **dans diverses situations typiques** (p. ex. compétition, colère, épreuves scolaires, circonstances où l'on doit prendre la parole en public, conflit, période de changement, échec).

**Leçon 6 - Les ruses classiques**

- C.3.6.B.1 **Décrire des situations sécuritaires et des situations dangereuses à domicile, à l'école et ailleurs lorsqu'il doit veiller sur lui-même et sur d'autres personnes** (c.-à.-d. lorsqu'il joue sur les terrains de jeu, qu'il garde des enfants, qu'il utilise l'Internet ou qu'il y a syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.6.B.4 **Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse.** (c.-à.-d. accident d'automobile ou de bicyclette, accident aquatique, incendie, étouffement, glace mince ayant cédé ou pouvant céder, violence, accident pendant la garde d'enfants, syndrome du nourrisson secoué).

**Leçon 7 - La sécurité en ligne**

- C.3.6.B.1 **Décrire des situations sécuritaires et des situations dangereuses à domicile, à l'école et ailleurs lorsqu'il doit veiller sur lui-même et sur d'autres personnes** (c.-à.-d. lorsqu'il joue sur les terrains de jeu, qu'il garde des enfants, qu'il utilise l'Internet ou qu'il y a syndrome du nourrisson secoué).
- C.4.6.B.1a **Indiquer les influences sociales** (p. ex. croyances et valeurs familiales, modèles à émuler, pairs, publicité, télévision, cinéma, amis, activités, communication avec les autres) **qui favorisent les bonnes décisions ou qui leur nuisent.**
- C.4.6.B.1b **Situer le rôle actif qu'il doit jouer et les responsabilités qu'il doit assumer** (p. ex. respect et acceptation des différences entre les gens, connaissance des normes et des valeurs sociales, bienveillance et compassion envers les autres, coopération, souci de résoudre les problèmes interpersonnels) **dans divers contextes sociaux.**

**Leçon 8 - Gardiennage et sécurité**

- C.3.6.B.1 **Décrire des situations sécuritaires et des situations dangereuses à domicile, à l'école et ailleurs lorsqu'il doit veiller sur lui-même et sur d'autres personnes** (c.-à.-d. lorsqu'il joue sur les terrains de jeu, qu'il garde des enfants, qu'il utilise l'Internet ou qu'il y a syndrome du nourrisson secoué).

7<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 - Les émotions**

- C.4.7.A.1 **Décrire au moyen de comparaisons les attitudes et les comportements** (c.-à.-d. inclusion/exclusion, acceptation/rejet, ouverture/discrimination) **qui façonnent les sentiments d'appartenance.**
- C.4.7.B.1a **Indiquer des comportements socialement acceptables** (p. ex. maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) **en présence d'une situation nouvelle ou de changements** (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis avec soin).
- C.4.7.B.3a **Indiquer des méthodes de maîtrise de la colère que l'on doit s'efforcer d'employer au lieu de succomber à l'agressivité et à la violence** (p. ex. autopersuasion, activité physique, lettres pour exprimer ses sentiments).

**Leçon 2 – Les limites personnelles**

- C.3.7.B.5a **Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations** (c.-à.-d. au sein de la famille, entre amis, entre pairs, entre un employeur et ses employés, dans un groupe, dans un gang ou dans une équipe sportive, pendant la garde d'un enfant).
- C.3.7.B.6a **Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. pornographie, inceste, traque, prostitution, viol).
- C.4.7.B.4 **Décrire comment utiliser avec à-propos les stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales qui engendrent des tensions** (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).

**Leçon 3 – Comment exprimer ses limites**

- C.3.7.B.1 **Décrire des manières de réagir adéquatement lorsque se présentent des situations dangereuses** (c.-à.-d. présence d'un intrus dans l'école, violation de domicile, intimidation, dangers associés à l'utilisation d'Internet, syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.7.B.5b **Élaborer des stratégies** (p. ex. faire appel à des habiletés de résolution de conflits) **permettant d'éviter des situations** (p. ex. conflits entre les valeurs des parents et celles des pairs, démêlés avec la justice, conflits lors de compétitions sportives, conflits à l'école) **qui risquent de se détériorer et de conduire à de la violence.**
- C.3.7.B.6a **Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. pornographie, inceste, traque, prostitution, viol).
- H.4.7.A.4 **Appliquer des stratégies de résolution de conflits** (p. ex. en faisant des jeux de rôle pour simuler les réactions lors d'un conflit; en agissant comme médiateur avec ses pairs) **dans diverses situations typiques** (p. ex. l'arrivée de nouveaux camarades de classe, un changement de classe, l'influence négative d'un groupe de camarades à laquelle il faut résister).

**Leçon 4 – L'amitié**

- C.3.7.B.5a **Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations** (c.-à.-d. au sein de la famille, entre amis, entre pairs, entre un employeur et ses employés, dans un groupe, dans un gang ou dans une équipe sportive, pendant la garde d'un enfant).
- C.4.7.A.1 **Décrire au moyen de comparaisons les attitudes et les comportements** (c.-à.-d. inclusion/exclusion, acceptation/rejet, ouverture/discrimination) **qui façonnent les sentiments d'appartenance.**

7<sup>e</sup> année

- C.4.7.B.1a **Indiquer des comportements socialement acceptables** (p. ex. maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) **en présence d'une situation nouvelle ou de changements** (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis avec soin).
- C.4.7.B.3c **Décrire des stratégies** (p. ex. la médiation, la résolution de conflits), des résultats éventuels (c.-à.-d. situations où les deux antagonistes gagnent; où l'un gagne et l'autre perd; où les deux perdent) **et des comportements** (p. ex. chercher un compromis, un consensus, négocier, accepter des concessions, faire des reproches, s'esquiver, collaborer) **qui sont associés à la résolution de conflits entre amis ou entre pairs.**

**Leçon 5 – Les relations**

- C.3.7.B.5a **Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations** (c.-à.-d. au sein de la famille, entre amis, entre pairs, entre un employeur et ses employés, dans un groupe, dans un gang ou dans une équipe sportive, pendant la garde d'un enfant).
- C.4.7.B.1a **Indiquer des comportements socialement acceptables** (p. ex. maintenir une bonne ouverture d'esprit, se montrer prêt à faire des efforts, être à l'écoute de ses propres sentiments et émotions, s'éloigner lorsqu'une situation provoque sa colère) **en présence d'une situation nouvelle ou de changements** (p. ex. participer à de nouvelles activités, choisir de nouveaux amis avec soin).
- C.4.7.B.4 **Décrire comment utiliser avec à-propos les stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales qui engendrent des tensions** (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).

**Leçon 6 – Diffusion sur Internet**

- C.3.7.B.1 **Décrire des manières de réagir adéquatement lorsque se présentent des situations dangereuses** (c.-à.-d. présence d'un intrus dans l'école, violation de domicile, intimidation, dangers associés à l'utilisation de Internet, syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.7.B.6a **Établir des lignes directrices pour se protéger et protéger les autres dans des situations de mauvais traitements de nature sexuelle** (p. ex. pornographie, inceste, traque, prostitution, viol).
- C.4.7.B.4 **Décrire comment utiliser avec à-propos les stratégies d'évitement ou de refus lorsque se produisent des situations qui pourraient être dangereuses ou des situations sociales qui engendrent des tensions** (p. ex. résister aux pressions négatives de ses pairs, user de fermeté avec discernement).

**Leçon 7 – Comment sortir d'une situation malsaine**

- C.3.7.B.1 **Décrire des manières de réagir adéquatement lorsque se présentent des situations dangereuses** (c.-à.-d. présence d'un intrus dans l'école, violation de domicile, intimidation, dangers associés à l'utilisation d'Internet, syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.7.B.4 **Indiquer comment obtenir de l'aide selon le type d'accident ou de situation dangereuse.** (c.-à.-d. accident d'automobile ou de bicyclette, accident aquatique, incendie, étouffement, glace mince ayant cédé ou pouvant céder, violence, accident pendant la garde d'enfants, syndrome du nourrisson secoué).
- C.3.7.B.5a **Donner des exemples de mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles dans divers types de relations** (c.-à.-d. au sein de la famille, entre amis, entre pairs, entre un employeur et ses employés, dans un groupe, dans un gang ou dans une équipe sportive, pendant la garde d'un enfant).

7<sup>e</sup> année

- C.3.7.B.5b **Élaborer des stratégies** (p. ex. faire appel à des habiletés de résolution de conflits) **permettant d'éviter des situations** (p. ex. conflits entre les valeurs des parents et celles des pairs, démêlés avec la justice, conflits lors de compétitions sportives, conflits à l'école) **qui risquent de se détériorer et de conduire à de la violence.**
- C.3.7.1.B.6b **Faire appel aux habiletés** (c.-à.-d. résolution de problèmes, résolution de conflits, communication, affirmation de soi, gestion de la colère) **qui permettent de désamorcer les situations susceptibles d'entraîner des mauvais traitements sexuels, et de chercher de l'aide.**

8<sup>e</sup> année**Programme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)****Leçon 1 – Les émotions**

- C.4.8.A.2a **Élaborer des stratégies** (p. ex. tenir un journal, se trouver un ami pour s'entraîner) **et des critères** (p. ex. réaliste, possible, mesurable, dans les délais prévus) **d'autorégulation applicables à l'établissement et la poursuite d'objectifs individuels et collectifs.**
- C.4.8.B.2a **Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi** (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- C.4.8.C.2 **Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs** (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).

**Leçon 2 – Penser autrement pour se sentir autrement**

- C.4.8.C.2 **Expliquer comment le stress peut avoir des effets positifs ou négatifs** (p. ex. combat ou fuite, productivité, maladie).
- C.4.8.C.3 **Décrire les effets du stress** (p. ex. augmentation de la tension artérielle et du rythme cardiaque, douleurs musculaires, nausée) **et de la relaxation** (p. ex. diminution de la tension artérielle et du rythme cardiaque) **sur les systèmes du corps humain** (p. ex. système digestif, cardiovasculaire, endocrinien).
- C.4.8.C.4a **Énumérer des stratégies saines** (p. ex. rechercher l'aide des autres, notamment des organismes communautaires, pratiquer l'autopersuasion de façon positive, faire de l'exercice) **et malsaines** (p. ex. fumer, consommer trop d'alcool, s'isoler, se battre) **pour supporter le stress ou l'anxiété.**
- H.4.8.A.5 **Appliquer des stratégies de gestion du stress** (p. ex. relaxation progressive, respiration profonde, imagerie mentale dirigée, concentration sur l'essentiel, autopersuasion, conversation avec d'autres personnes, humour) **à des situations typiques de nature stressante** (p. ex. éprouver de la colère ou de la tristesse, subir une défaite ou encore la perte d'un être cher, vivre les changements associés à la puberté, être malade, endurer la destruction causée par une catastrophe environnementale).

**Leçon 3 – Limites saines et limites malsaines**

- C.4.8.B.1a **Décrire des comportements qui dénotent le sens des responsabilités sociales et le respect de la diversité** (p. ex. respecter les officiels et les autres joueurs dans un match, inviter les autres à jouer, serrer la main de ses adversaires, aider ceux qui éprouvent des difficultés) **dans divers contextes** (p. ex. sports, autres formes d'activité physique, salle de classe).
- C.4.8.B.2a **Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi** (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- C.4.8.B.2b **Indiquer les rôles et les obligations de chacun** (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).

**Leçon 4 – Les relations amoureuses**

- C.4.8.B.2a **Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi** (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- C.4.8.B.2b **Indiquer les rôles et les obligations de chacun** (p. ex. être loyal, respecter ses engagements, aider les autres, les respecter, agir en chef de file) **pour tisser des liens positifs avec les autres** (p. ex. entre amis, au sein de la famille, dans une équipe sportive, un orchestre ou une chorale).

8<sup>e</sup> année**Leçon 5 – Sextorsion : Ce que tout ado doit savoir**

- C.3.8.B.4 **Obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que les produits et les services qui sont offerts dans son milieu et qui sont destinés à favoriser la santé** (p. ex. médecins; infirmières hygiénistes; organismes et associations de lutte contre le cancer, les maladies coronariennes, les maladies du rein ou l'alcoolisme; organismes de défense des droits des jeunes; lignes téléphoniques d'assistance, programmes d'orientation et de consultation offerts en milieu scolaire ou ailleurs, éducation sexuelle; centres de l'amitié, protecteur du citoyen, Internet).
- C.4.8.A.3 **Décrire les facteurs qui agissent sur les membres d'un groupe** (p. ex. estime de soi, champs d'intérêt, opinions, capacités, habiletés interpersonnelles) **et qui influent sur les décisions et sur la résolution de problèmes dans un contexte collectif.**
- C.4.8.B.2a **Donner des exemples de comportements marquant l'affirmation de soi** (p. ex. refuser ce qui met mal à l'aise, aller chercher ceux qui sont laissés de côté par d'autres) **qui permettent de résister aux influences négatives de ses pairs.**
- H.4.8.A.3 **Employer les habiletés interpersonnelles** (c.-à.-d. communiquer efficacement, coopérer ou collaborer, respecter les autres, prendre ses responsabilités) **qui favorisent le franc-jeu et le travail d'équipe.**

9<sup>e</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon – Relations saines**

- C.3.S1.B.1 **Évaluer l'efficacité des lois et des politiques destinées à assurer la sécurité publique** (p. ex. âge minimal pour l'obtention d'un permis de conduire, législation sur la conduite en état d'ébriété et sur la conduite des embarcations de plaisance, mécanismes de protection contre la violence familiale, syndrome du nourrisson secoué, dispositions contre le vandalisme).
- C.3.8.B.4 **Obtenir de l'information fiable sur la santé ainsi que les produits et les services qui sont offerts dans son milieu et qui sont destinés à favoriser la santé** (p. ex. médecins; infirmières hygiénistes; organismes et associations de lutte contre le cancer, les maladies coronariennes, les maladies du rein ou l'alcoolisme; organismes de défense des droits des jeunes; lignes téléphoniques d'assistance, programmes d'orientation et de consultation offerts en milieu scolaire ou ailleurs, éducation sexuelle; centres de l'amitié, protecteur du citoyen, Internet).
- C.3.S1.B.5a **Expliquer, à la suite d'une analyse, la problématique relative à la prévention de la violence dans divers contextes** (c.-à.-d. chez soi, à l'école, dans les médias, dans le sport, dans les relations interpersonnelles et ailleurs).
- C.3.S1.B.5b **Faire appel aux habiletés** (c.-à.-d. habiletés de résolution de problèmes, de gestion de la colère, de communication, de résolution de conflits et d'affirmation de soi) **qui permettent de désamorcer des situations pouvant conduire à des mauvais traitements physiques et affectifs infligés par des actes ou des paroles.**
- C.3.S1.B.6a **Distinguer entre les termes associés aux mauvais traitements** (c.-à.-d. mauvais traitements physiques, mauvais traitements affectifs, par des actes ou par des paroles, mauvais traitements sexuels, harcèlement, exploitation sexuelle).
- C.3.S1.B.6b **Indiquer les habiletés** (p. ex. affirmation de soi, résolution de problèmes) **ainsi que les personnes et les organismes de son milieu qui pourraient l'aider à résoudre des problèmes de mauvais traitements sexuels.**
- C.4.S1.B.1a **Montrer comment nouer des relations harmonieuses** (p. ex. témoigner du respect, se montrer bienveillant, offrir son aide et ses encouragements, manifester son affection et sa sympathie, pardonner) **avec son entourage** (p. ex. parents, frères et sœurs, bons amis, amoureux, conjoint, collègues de travail, voisins).
- C.4.S1.B.2b **Indiquer des comportements sociaux appropriés** (p. ex. s'exprimer de manière à inclure tout le monde, traiter les autres avec respect) **qui permettent de tisser des liens enrichissants avec les autres.**
- C.4.S1.B.4 **Donner des exemples de situations qui peuvent être dangereuses** (p. ex. mauvais traitements infligés par des actes ou par des paroles, drogues, pression des pairs) **et de stratégies efficaces pour les éviter ou pour exprimer son refus.**
- H.4.S1.A.3 **Appliquer ses habiletés interpersonnelles** (p. ex. s'exprimer de manière réfléchie, accepter les idées et les opinions des autres, faire preuve de respect, tenir ses promesses) **dans des situations typiques liées au développement de rapports étroits et sincères** (p. ex. entre parents et enfants, frères et sœurs, mari et femme, bons amis, petits amis ou amoureux, coéquipiers).
- C.5.S1.E.2a **Indiquer les éléments essentiels au maintien d'une relation intime heureuse** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, respecter l'autre, lui faire confiance et l'aimer).
- C.5.S1.E.3a **Décrire les facteurs sociaux influant sur la sexualité** (p. ex. valeurs culturelles et religieuses, stéréotypes, modèles à émuler, médias, image du corps, orientation sexuelle).
- C.5.S1.E.3b **Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias, et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**

9<sup>e</sup> année

- C.5.S1.E.3c **Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**
- H.5.S1.A.5 **Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions dans des situations types qui sont liées au développement de relations saines et qui nécessitent l'adoption d'un comportement sexuel responsable** (p. ex. abstinence; refus de l'exploitation des autres pour satisfaire ses désirs ou ses besoins; réduction des risques associés aux rapports sexuels pour prévenir les grossesses et la propagation des MST).

10<sup>e</sup> annéeProgramme de sécurité personnelle (3<sup>e</sup> édition)**Leçon – Relations saines**

- C.4.S2.B.2a **Décrire, à la suite d'une évaluation, les avantages qui résultent de l'utilisation de moyens de communication efficaces** (p. ex. écoute active, reformulation, expression de son appréciation, critique des idées, et non des personnes) **sur le plan des relations au sein de la famille, entre amis, à l'école, au travail et dans la société en général.**
- C.4.S2.B.2b **Indiquer les rôles d'adultes qu'il pourra être appelé à jouer** (p. ex. parent, partenaire, conjoint) **et, dans chaque cas, les manières de prévenir les problèmes** (p. ex. chicanes de ménage, mauvais traitements) **et de nouer des relations harmonieuses.**
- C.4.S2.C.1a **Décrire les comportements nécessaires pour pouvoir aider les autres** (p. ex. savoir écouter un ami en difficulté) **et favoriser un équilibre émotionnel sain et le bien-être.**
- C.4.S2.C.2 **Décrire des situations pouvant être une source de stress pour une personne** (p. ex. exposé, compétition, test, nouvelle situation, conflit familial, échéances, influence des médias, pression des pairs, relation interpersonnelle, difficultés financières, attentes scolaires, apparence physique, évolution technologique, urgence).
- H.4.S2.A.3 **Avoir recours à des habiletés et des stratégies de communication** (p. ex. écouter activement, préciser ses opinions, résumer les idées) **dans des situations typiques nécessitant de bien s'entendre avec les autres et dans divers contextes** (p. ex. activités physiques, groupe de discussion, réalisation d'un projet, entrevue pour obtenir un emploi, conversation avec des adultes chez soi, à l'école ou ailleurs).
- C.5.S2.E.2 **Dégager de diverses situations types** (p. ex. relations d'amitié, rendez-vous amoureux, promesse, fiançailles, mariage, relation entre parent et enfant, cohabitation) **les éléments essentiels au développement et au maintien de saines relations** (p. ex. savoir communiquer et prendre des décisions, pouvoir partager, être en mesure de gérer ses pulsions et ses désirs sexuels).
- C.5.S2.E.3a **Dégager les messages concernant la sexualité qui sont véhiculés par les médias** (p. ex. revues de mode, vidéoclips, annonces, films, chansons).
- C.5.S2.E.3b **Décrire l'influence des valeurs familiales** (p. ex. conformité à la culture et à la religion), **des pairs** (p. ex. conformité aux tendances sociales), **des images véhiculées par les médias, et de la publicité** (p. ex. télévision, vidéos, cinéma, Internet) **ainsi que de la consommation de drogues ou d'alcool sur la capacité d'une personne de prendre des décisions responsables en matière de comportement sexuel.**
- C.5.S2.E.3c **Indiquer, à titre de révision, les responsabilités qu'on doit assumer ainsi que les personnes et les organismes à qui on peut s'adresser pour obtenir de l'aide** (p. ex. parents, infirmières ou infirmiers, médecins, conseillers, lignes secours, services de santé communautaires, religieux, livres recommandés) **en ce qui concerne les problèmes de santé liés à la sexualité.**
- H.5.S2.A.5 **Appliquer la méthode enseignée de prise de décisions ou de résolution de problèmes dans des situations types où il faut communiquer efficacement en vue de bâtir des relations saines et d'adopter un comportement sexuel responsable.**