

## Maternelle

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

#### Leçon 1 – Les émotions

- 3.1 comprendre que les sentiments et les émotions sont exprimés par des mots, des gestes et des expressions du visage et du corps

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

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires  
2.5 respecter les règles et les consignes de sécurité établies

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

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires

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

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires  
2.5 respecter les règles et les consignes de sécurité établies

#### Leçon 5 – Le principe du compagnon

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires  
2.5 respecter les règles et les consignes de sécurité établies

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

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires  
2.5 respecter les règles et les consignes de sécurité établies

#### Leçon 7 – Si tu te perds

- 2.4 identifier et discuter des situations sécuritaires et non sécuritaires  
2.5 respecter les règles et les consignes de sécurité établies

## 1<sup>re</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Les émotions**

- R-1.1 reconnaître et démontrer diverses façons d'exprimer leurs sentiments
- R-1.2 identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments
- R-1.3 déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement
- R-1.4 comparer et contraster la communication non verbale positive et négative de même que les sentiments connexes

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

- B-1.7 décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation
- B-1.10 savoir se servir du service téléphonique d'urgence 911

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

- R-1.3 déterminer des sentiments positifs et des sentiments négatifs attribuables au stress ou au changement
- B-1.7 décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation

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

- B-1.7 décrire les mesures à prendre dans des situations non sécuritaires ou d'exploitation

#### **Leçon 5 – Le principe du compagnon**

- R-1.5 identifier les caractéristiques d'un bon ami
- B-1.9 décrire des comportements sécuritaires lorsqu'ils se trouvent à l'école ou au terrain de jeux, ou à proximité de ces endroits

#### **Leçon 6 – Fie-toi à ton INSTINCT**

- R-1.1 reconnaître et démontrer diverses façons d'exprimer leurs sentiments
- R-1.2 identifier les réactions physiologiques découlant des sentiments

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

- R-2.1 reconnaître que les gens font des choix quant à la manière d'exprimer leurs sentiments
- R-2.2 constater que la bonne expression des sentiments est une chose saine

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

- B-2.3 élaborer des stratégies de communication visant à exprimer leurs besoins et à obtenir de l'aide.
- B-2.6 décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique.
- B-2.8 identifier les membres des réseaux de soutien personnel en matière de sécurité et déterminer comment avoir accès à leurs services

**Leçon 3 – Sensibilisation à la sécurité**

- R-2.6 recourir au processus de prise de décisions relativement à des enjeux propres à leur groupe d'âge
- B-2.6 décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique.

**Leçon 4 – Le principe du compagnon**

- B-2.6 décrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique.

**Leçon 5 – Dépasser les limites**

- R-2.4 manifester leur appréciation auprès de leurs amis et d'autrui de diverses manières
- R-2.5 élaborer des stratégies leur permettant de faire preuve de respect envers les autres.

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

- R-2.3 écrire les comportements à adopter à la maison en matière de sécurité sur le plan des communications et mettre ces comportements en pratique.

## 3<sup>e</sup> année

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

#### **Leçon 1 – Sept règles essentielles de sécurité**

- B-3.8 employer des pratiques sécuritaires pour eux-mêmes et pour autrui
- B-3.9 décrire et analyser des comportements sécuritaires au sein de leur communauté

#### **Leçon 2 - Les émotions**

- R-3.1 reconnaître les effets découlant du partage de sentiments positifs, tant pour eux-mêmes que pour les autres
- R-3.2 démontrer des façons sûres et appropriées de partager et (ou) d'exprimer des sentiments au moyen de mots et de comportements
- R-3.5 développer, avec de l'aide, des habiletés et des stratégies de communication efficaces pour exprimer leurs sentiments

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

- B-3.9 décrire et analyser des comportements sécuritaires au sein de leur communauté
- B-3.10 décrire des comportements convenant à leur âge en cas d'urgence et mettre ces comportements en pratique

#### **Leçon 4 – Limites personnelles et assertivité**

- R-3.4 élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement
- B-3.7 trouver des stratégies afin d'éviter de se faire intimider dans différentes situations

#### **Leçon 5 – L'amitié**

- R-3.6 élaborer des stratégies pour nouer des amitiés et les renforcer
- B-3.7 trouver des stratégies afin d'éviter de se faire intimider dans différentes situations

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

- R-3.4 élaborer, avec de l'aide, des stratégies permettant de faire face au stress ou au changement
- R-3.5 développer, avec de l'aide, des habiletés et des stratégies de communication efficaces pour exprimer leurs sentiments

#### **Leçon 7 – Le principe du compagnon**

- B-3.8 employer des pratiques sécuritaires pour eux-mêmes et pour autrui
- B-3.9 décrire et analyser des comportements sécuritaires au sein de leur communauté

#### **Leçon 8 – La sécurité en ligne**

- B-3.9 décrire et analyser des comportements sécuritaires au sein de leur communauté

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

- B-4.7 trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui
- B-4.9 décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité

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

- R-4.1 reconnaître que les gens peuvent exercer une influence positive et négative sur les sentiments d'autrui
- R-4.2 déterminer des stratégies à court terme pour composer avec la colère

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

- R-4.6 identifier et décrire des façons d'aider autrui
- R-4.7 adopter des habiletés et des comportements de communication efficaces afin de réduire l'aggravation des conflits

**Leçon 4 - L'amitié**

- R-4.4 décrire et appliquer des habiletés de communication et des comportements qui expriment du respect pour les sentiments des autres
- R-4.5 identifier les changements susceptibles de se produire sur le plan des amitiés et explorer des stratégies pour faire face à ces changements
- B-4.9 décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité

**Leçon 5 - Les ruses classiques**

- V-4.3 prendre des décisions efficaces grâce à la collecte soignée d'information
- B-4.7 trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui
- B-4.9 décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité

**Leçon 6 - Seul à la maison**

- B-4.7 trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui
- B-4.9 décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité

**Leçon 7 - La sécurité en ligne**

- B-4.7 trouver d'autres moyens qui sont des sources de sécurité pour eux-mêmes et pour autrui
- B-4.9 décrire et démontrer des façons d'aider d'autres personnes à évoluer en toute sécurité

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

B-5.7 faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

**Leçon 2 – Les émotions**

R-5.1 reconnaître que les sentiments exprimés peuvent dissimuler d'autres sentiments

R-5.2 déterminer des stratégies à long terme pour composer avec les sentiments – les leurs et ceux des autres – et mettre ces stratégies en pratique

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

B-5.7 faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

B-5.8 déterminer des comportements sécuritaires appropriés à adopter lors d'activités récréatives communautaires

**Leçon 4 – Limites**

B-5.6 déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures.

**Leçon 5 – L'amitié**

R-5.4 faire preuve d'habiletés de communication efficaces

**Leçon 6 – Les ruses classiques**

R-5.7 recourir à leurs habiletés en médiation lorsqu'ils résoudront des conflits

B-5.7 faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

**Leçon 7 – Seul à la maison**

B-5.7 faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

**Leçon 8 – La sécurité en ligne**

B-5.6 déterminer les limites personnelles (la zone de confort personnel), et reconnaître que ces limites varient en fonction de la nature des relations, des situations et des cultures.

B-5.7 faire la promotion des mesures de sécurité, à l'école et dans la communauté

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

B-6.7 évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres

**Leçon 2 – La gamme des émotions**

R-6.1 reconnaître que les gens peuvent décider de leurs réactions émotionnelles face à des événements et des idées

R-6.2 établir des lignes directrices personnelles à l'égard de l'expression des sentiments

B-6.9 décrire les changements d'ordre physique, émotionnel et social qui se produisent à la puberté

**Leçon 3 – Le cercle de protection**

R-6.6 élaborer des stratégies visant à maintenir et à rehausser des relations appropriées avec des personnes d'âges divers

B-6.8 faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin

**Leçon 4 - Les relations**

R-6.5 élaborer et mettre en pratique des stratégies pour nouer et améliorer les relations familiales

R-6.6 élaborer des stratégies visant à maintenir et à rehausser des relations appropriées avec des personnes d'âges divers

R-6.8 analyser l'influence des groupes et des cliques sur eux-mêmes et sur autrui

B-6.5 reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains

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

R-6.3 élaborer des stratégies personnelles pour faire face au stress et au changement

B-6.5 reconnaître et communiquer les valeurs et les croyances qui influencent des choix sains

**Leçon 6 - Les ruses classiques**

R-6.6 élaborer des stratégies visant à maintenir et à rehausser des relations appropriées avec des personnes d'âges divers

B-6.8 faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin

**Leçon 7 - La sécurité en ligne**

B-6.7 évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres

B-6.8 faire preuve de responsabilité en matière de sécurité, pour eux-mêmes et pour autrui, et montrer qu'ils possèdent les habiletés nécessaires à cette fin

## 6<sup>e</sup> année

### **Leçon 8 – Gardiennage et sécurité**

- R-6.7 mettre en pratique diverses stratégies de résolution de conflits
- B-6.7 évaluer les incidences de leur propre comportement sur leur sécurité et sur celle des autres

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

- R-7.1 analyser en quoi les modèles de pensée influencent les sentiments
- R-7.2 analyser les besoins en soutien à court terme et à long terme du point de vue émotionnel

**Leçon 2 – Les limites personnelles**

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- B-7.7 analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité

**Leçon 3 – Comment exprimer ses limites**

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- R-7.7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits
- B-7.7 analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité

**Leçon 4 – L'amitié**

- R-7.3 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants
- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- R-7.7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits

**Leçon 5 – Les relations**

- R-7.3 cerner les sources de stress caractérisant les relations et décrire des méthodes positives pour faire face à ces agents stressants
- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- R-7.7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits
- B-7.11 examiner les facteurs qui influent sur la prise de décisions personnelles en matière de comportement sexuel responsable

**Leçon 6 – Diffusion sur Internet**

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- R-7.7 évaluer et personnaliser l'efficacité de divers modes de résolution de conflits
- B-7.6 analyser la définition, les conséquences et les effets éventuels de diverses formes de harcèlement
- B-7.7 analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité

## 7<sup>e</sup> année

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

- R-7.5 examiner les caractéristiques inhérentes aux relations saines et élaborer des stratégies pour nouer ce type de relations et les renforcer
- B-7.7 analyser et apprécier des perspectives personnelles différentes en matière de sécurité
- B-7.8 déterminer les caractéristiques propres à la résilience

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

R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants

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

R-8.1 décrire les caractéristiques inhérentes aux sentiments négatifs persistants

R-8.3 évaluer la relation qui existe entre la gestion des risques et la gestion du stress

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

R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines

R-8.6 décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples

R-8.7 élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques

B-8.8 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-8.13 déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation

**Leçon 4 – Les relations amoureuses**

R-8.5 élaborer des stratégies en vue de maintenir des relations saines

R-8.6 décrire des comportements déontologiques dans le cadre de relations et en donner des exemples

R-8.7 élaborer des stratégies en vue de la promotion de relations pacifiques

**Leçon 5 – Sextorsion : Ce que tout ado doit savoir**

B-8.1 examiner la relation entre les choix et les conséquences de ces choix

B-8.8 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-8.13 déterminer les signes, les méthodes et les conséquences de divers types d'exploitation

B-8.15 identifier et décrire les responsabilités et les conséquences liées à l'activité sexuelle

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

- B-9.10 mettre en pratique des stratégies d'adaptation à différents stades de développement physique, affectif, sexuel et social
- B-9.11 définir les quatre types d'agression sexuelle de base
- B-9.12 décrire les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent
- B-9.13 définir des pratiques sexuelles « protégées »
- R-9.1 nommer et classer par catégories les divers types de violence
- R-9.2 prendre conscience des signes d'avertissement de relations de violence et du soutien communautaire disponible
- R-9.3 faire la distinction entre une relation de violence et une relation saine
- R-9.4 comprendre les facteurs sociaux et individuels complexes qui perpétuent la violence
- R-9.5 dégager des solutions de rechange sûres et efficaces au comportement violent
- R-9.6 déterminer un réel soutien pour un ami susceptible d'être mêlé à une relation de violence, en tant que victime ou auteur des violences
- V-9.3 utiliser ses compétences en prise de décisions pour sélectionner des activités pertinentes de croissance personnelle et de renforcement de l'autonomie comportant des risques