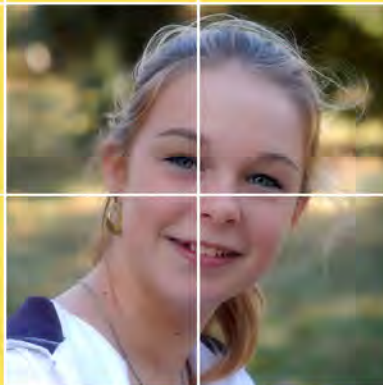


La formation personnelle et sociale

*Programme d'études
9^e année*



Programme d'études

9^e année

La formation personnelle et sociale

(ÉBAUCHE)



Ministère de l'Éducation et du Développement de la petite enfance
2009

Avant-propos

Ce programme d'études s'adresse aux enseignants du cours de Formation personnelle et sociale (FPS) de la 9^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	
	Remerciements	
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	22
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	57
	Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î-P-É	57
	Le choix en matière d'apprentissage pour la vie	71
	Résultats d'apprentissage spécifiques de l'Î-P-É	71
4	Annexe	87

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-9.6, R-9.3 ou V-9.7. 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 cœur ♥ 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 cœur 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° 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

9^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**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**Santé personnelle**

L'élève devrait pouvoir

- reconnaître plusieurs risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis et autres drogues (B-9.1);
- reconnaître plusieurs signes et stades de dépendance à une substance (B-9.2);
- connaître plusieurs stratégies pour venir en aide à un ami aux prises avec des problèmes d'alcool ou de drogues (B-9.3);
- indiquer de quelles façons les services légaux et communautaires appuient le traitement des dépendances (B-9.4);

Sécurité et responsabilité

L'élève devrait pouvoir

- donner des exemples de conséquences liées à des pratiques de travail non sécuritaires (B-9.5);
- définir et décrire les quatre catégories d'identification des risques (B-9.6);
- préciser les responsabilités d'un employé dans un milieu de travail (B-9.7);
- mettre en lumière les droits d'un employé dans un milieu de travail (B-9.8);
- reconnaître les responsabilités d'un employeur qui sont stipulées dans la *Occupational Health and Safety Act* (B-9.9).

Santé sexuelle

L'élève devrait pouvoir

- décrire des stratégies d'adaptation à différents stades de développement physique, affectif, sexuel et social (B-9.10);
- définir les quatre types d'agression sexuelle de base (B-9.11);
- décrire les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent. (B-9.12).
- définir des pratiques sexuelles « protégées » (B-9.13);
- décrire les responsabilités liées à une grossesse et au rôle de parent (B-9.14);
- élaborer des stratégies qui tiennent compte des facteurs de prévention ou de réduction des risques de contracter une ITS ou le VIH (B-9.15).

Interactions

L'élève devrait pouvoir...

- nommer et classer par catégories les divers types de violence. (R-9.1)
- prendre conscience des signes d'avertissement de relations de violence et du soutien communautaire disponible. (R-9.2)
- faire la distinction entre une relation de violence et une relation saine. (R-9.3)
- comprendre les facteurs sociaux et individuels complexes qui perpétuent la violence. (R-9.4)
- dégager des solutions de rechange sûres et efficaces au comportement violent. (R-9.5)
- déterminer un réel soutien pour un ami susceptible d'être mêlé à une relation de violence, en tant que victime ou auteur des violences. (R-9.6)

CHOIX EN MATIÈRE D'APPRENTISSAGE

POUR LA VIE – 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

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

L'élève devrait pouvoir...

- appliquer ses compétences en gestion du temps personnel à diverses occasions d'apprentissage (V-9.1)
- faire le lien entre la valeur de l'apprentissage continu et le succès et la satisfaction personnels (V-9.2)
- utiliser ses compétences en prise de décisions pour sélectionner des activités pertinentes de croissance personnelle et de renforcement de l'autonomie comportant des risques (V-9.3)
- affiner ses objectifs personnels et ses priorités en fonction de son parcours d'apprentissage et de son cheminement de carrière (V-9.4)

Rôles de la vie et choix de carrière

L'élève devrait pouvoir...

- créer un portfolio vie-travail (V-9.5)
- créer un plan d'apprentissage qui l'aidera dans son passage à l'école secondaire (V-9.6)

Bénévolat

L'élève devrait pouvoir...

- analyser l'incidence possible du bénévolat sur les perspectives de carrières (V-9.7)

Choix en matière de bien-être



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

Santé personnelle

L'élève devrait pouvoir

- reconnaître plusieurs risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis et autres drogues (B-9.1);
- reconnaître plusieurs signes et stades de dépendance à une substance (B-9.2);

Sécurité et responsabilité

L'élève devrait pouvoir

- donner des exemples de conséquences liées à des pratiques de travail non sécuritaires (B-9.5);
- définir et décrire les quatre catégories d'identification des risques (B-9.6);
- préciser les responsabilités d'un employé dans un milieu de travail (B-9.7).

Santé sexuelle

L'élève devrait pouvoir

- décrire des stratégies d'adaptation à différents stades de développement physique, affectif, sexuel et social (B-9.10);
- définir les quatre types d'agression sexuelle de base (B-9.11);
- décrire les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent. (B-9.12).

- connaître plusieurs stratégies pour venir en aide à un ami aux prises avec des problèmes d'alcool ou de drogues (B-9.3);
- indiquer de quelles façons les services légaux et communautaires appuient le traitement des dépendances (B-9.4);

- mettre en lumière les droits d'un employé dans un milieu de travail (B-9.8);
- reconnaître les responsabilités d'un employeur qui sont stipulées dans la *Occupational Health and Safety Act* (B-9.9);

- définir des pratiques sexuelles « protégées » (B-9.13);
- décrire les responsabilités liées à une grossesse et au rôle de parent (B-9.14);
- élaborer des stratégies qui tiennent compte des facteurs de prévention ou de réduction des risques de contracter une ITS ou le VIH (B-9.15).

*****Les résultats d'apprentissage liés à la santé sexuelle ne peuvent être enseignés qu'avec la permission écrite des parents ou des tuteurs.**

Résultat d'apprentissage général : 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 plusieurs risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis et autres drogues. (B-9.1) 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Pour faire des choix santé, il est essentiel de connaître les faits, particulièrement en ce qui concerne les dangers potentiels liés à la consommation de drogues. La classe se transformera en une équipe de communication qui devra assumer la responsabilité de l'éducation des jeunes en matière de prévention. L'élaboration d'une série de documents d'information sur cinq sujets lui permettra de tenir ce rôle.</p> <p>Divisez la classe en six groupes d'au plus cinq élèves. (Si la classe compte plus de 30 élèves, vous pouvez ajouter un septième groupe et distribuer un des sujets deux fois.) À l'aide du transparent «Sujets de recherche en matière de prévention» (annexe), demandez aux élèves de choisir un sujet pour leur groupe ou assignez vous-même les sujets aux groupes. Distribuez aux groupes d'élèves pertinents des copies de la feuille de l'élève intitulée « Points de départ de la recherche en matière de prévention ». Expliquez à la classe que chaque groupe a comme tâche de créer un document éducatif, par exemple une brochure ou une affiche, qui présente les faits sur les risques liés à son sujet.</p> <p>Distribuez des copies de la feuille de l'élève intitulée « Lignes directrices pour la recherche et l'élaboration» (annexe) à chaque élève ou groupe. Passez en revue les différents points du document. Bien qu'une brochure ou une affiche représente un document éducatif typique, encouragez les groupes à utiliser d'autres moyens (comme un court film vidéo si quelqu'un ou l'école a accès à une caméra vidéo, une page ou un site Web, un jeu-questionnaire informatique, un jeu-questionnaire dans une revue qui s'adresse aux adolescents ou un jeu de société sur les faits) s'ils croient que ces véhicules seront plus efficaces.</p> <p>Évaluez les progrès des groupes au début du deuxième cours afin de décider s'ils auront besoin de temps supplémentaire et ajustez les autres cours en conséquence, au besoin.</p> <p>Si les documents peuvent être adaptés et que les élèves veulent participer à un tel projet, pensez à distribuer ces documents à des élèves d'autres niveaux de l'école. Les résultats finaux du travail de chaque groupe seront présentés au reste de la classe par l'entremise de présentations de groupe. Si possible, distribuez les copies finales à tous les élèves de la classe et demandez à chaque groupe de présenter en trois à cinq minutes les principaux points de leur présentation.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Réfléchissez aux questions suivantes et indiquez par écrit ce que vous en pensez. – Quels risques sont associés à deux des substances qui ont fait l'objet de recherches et qui ont été présentées? – Qu'avez-vous pensé des faits exposés et des présentations? – Vous intéressaient-ils? Si un professionnel de la santé avait été invité pour présenter les faits, seraient-ils plus ou moins plausibles? Pourquoi? – Qu'avez-vous appris en faisant vos recherches et en développant votre sujet? – Recommanderiez-vous cette même activité l'an prochain avec les nouveaux élèves de 9^e année? Pourquoi, pourquoi pas? – Quels sont plusieurs des risques associés à la consommation d'alcool, de cannabis et autres drogues? 	<p>Annexe</p> <p>« Sujets de recherche en matière de prévention »</p> <p>« Points de départ de la recherche en matière de prévention »</p> <p>« Lignes directrices pour la recherche et l'élaboration »</p> <p>Fiches d'information</p>

Résultat d'apprentissage général : 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 plusieurs signes et stades de dépendance à une substance. (B-9.2) ♥ 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Expliquez à la classe que les habitudes de consommation de drogues ne présentent pas toutes les mêmes risques et que les personnes qui essaient de consommer de l'alcool ou d'autres drogues ne s'exposent pas toutes à des risques graves et ne développent pas toutes une dépendance.</p> <p>Expliquez que certaines personnes n'essaieront jamais de prendre de l'alcool ou d'autres drogues, tandis que d'autres peuvent se mettre à consommer en grande quantité et s'exposent alors à des risques élevés et à des problèmes. Entre les deux, il y a des gens qui peuvent expérimenter les drogues pendant un certain temps, puis cesser complètement. Les élèves auront peut-être des amis qui perdront le contrôle de leur consommation d'alcool, de cannabis ou autres drogues.</p> <p>Parmi les signes d'un problème ou d'une consommation à risque élevé, mentionnons le fait de consommer, plutôt fréquemment, de grandes quantités et le fait que la drogue ou l'alcool devienne très important pour la personne. Cette personne fera des sacrifices pour obtenir de la drogue et la consommer, elle dépensera beaucoup d'argent et passera beaucoup de temps à consommer.</p> <p>Cette personne éprouve un besoin maladif pour la drogue et se sent même mal à l'aise lorsqu'elle n'en a pas. En fait, elle a besoin de la drogue pour se sentir « normale ». La personne continue de consommer la drogue même si ce comportement cause différents problèmes à l'école, à la maison et avec les amis, ou des problèmes monétaires. Sa consommation de drogues peut devenir préoccupante au sein de la famille quand cette consommation perturbe la vie de tous les jours.</p> <p>Demandez aux élèves de la classe les signes qui pourraient leur indiquer qu'un ami a perdu le contrôle et éprouve des problèmes d'alcool ou de drogues, ou qu'il présente un risque élevé. Passez quelques minutes à échanger des idées, puis consignez leurs réponses. La liste peut comprendre des signes tels que :</p> <ul style="list-style-type: none"> sécher des cours; des changements dans l'apparence; ne pas se présenter à des événements que vous avez prévus; fréquenter de nouvelles personnes; demander à emprunter de l'argent; boire de l'alcool ou consommer de la drogue toutes les fins de semaine; boire de l'alcool ou consommer de la drogue en soirée la semaine; consommer de plus grandes quantités d'alcool ou de drogues, ou des drogues plus fortes; tomber ivre mort ou s'endormir après avoir bu ou consommé des drogues; faire des choses dangereuses ou stupides sous l'influence de l'alcool ou des drogues; avoir des relations sexuelles non planifiées, contre son gré ou non protégées sous l'influence de l'alcool ou de drogues; s'injecter des drogues

Résultat d'apprentissage général : 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"> • Trouvez dans un roman ou un film le récit d'un personnage à la première personne du singulier qui parle des problèmes qu'il éprouve face à une dépendance et faites-en part au reste de la classe. • Concevez une affiche qui donne les grandes lignes des signes d'une dépendance précise et dressez la liste des ressources et des services d'aide locaux disponibles. Assurez-vous que le ton de votre message est positif, et vantez les mérites liés au fait de se libérer d'une dépendance et de faire des choix de vie santé. 	<p>Invitez un conférencier à parler à la classe des dépendances aux drogues.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> • connaître plusieurs stratégies pour venir en aide à un ami aux prises avec des problèmes d'alcool ou de drogues. (B-9.3) ♥ 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Demandez aux élèves de la classe ce qu'ils pourraient faire pour aider des amis qui semblent être dépassés par leurs problèmes d'alcool ou de drogues. Passez quelques minutes à échanger des idées sur les options possibles. Inscrivez leurs réponses au tableau ou sur le tableau-papier.</p> <p>Expliquez aux élèves qu'ils peuvent réagir de trois façons différentes (catégories de réaction) face à un ami qui éprouve des problèmes d'alcool ou de drogue (se mêler, encourager et aider) et présentez les descriptions suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Certains jeunes s'inquiéteront de <i>ne pas se mêler de leurs affaires</i> en disant ou en faisant quelque chose; ils préféreront alors ne rien dire ou ne rien faire. – D'autres <i>encourageront</i> leur ami, c'est-à-dire qu'ils feront des choses (sans s'en rendre compte) qui en fait contribuent aux problèmes de leur ami ou empirent la situation. – Certains jeunes <i>viendront en aide</i> à leur ami en lui parlant, en exprimant leurs inquiétudes et en offrant leur soutien. <p>Demandez aux élèves de classer leurs idées par catégorie, soit s'immiscer, encourager ou aider. Demandez-leur de proposer d'autres exemples de chacun des types de comportement.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> • Travaillez en groupes de trois à l'élaboration de trois lignes directrices qui visent à aider un ami aux prises avec un problème de consommation d'alcool ou de drogues. Les lignes directrices peuvent préciser ce qu'il faut faire et ne pas faire. <p>En groupe, présentez vos lignes directrices à toute la classe. Consignez toutes les lignes directrices. Demandez à la classe de choisir parmi toutes les réponses trois lignes directrices de choses « à faire » et « à ne pas faire » pour aider un ami. Votre liste peut comprendre des affirmations telles que :</p> <ul style="list-style-type: none"> – SOIS précis quand tu décris à ton ami les comportements préoccupants que tu as observés et demande-lui s'il se sent bien. – SOIS prêt à proposer le nom d'un conseiller à ton ami s'il admet avoir besoin d'aide. – N'accepte PAS d'acheter les CD ou autres objets personnels d'un ami si tu te doutes que l'argent sert à acheter de l'alcool ou des drogues. – NE parle PAS aux parents de ton ami avant de lui avoir parlé et de savoir ce qui se passe. 	<p>Invitez un conférencier à parler à la classe des dépendances aux drogues.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> indiquer de quelles façons les services légaux et communautaires appuient le traitement des dépendances. (B-9.4) 	<p>SANTÉ PERSONNELLE</p> <p>Les attitudes et les lois relatives à l'alcool ont changé au fil du temps de manière complexe. En mettant l'accent sur trois études de cas canadiennes qui reflètent l'interaction entre les interventions possibles, les attitudes et la loi, le présent résultat d'apprentissage offre aux élèves l'occasion de réfléchir à leurs propres attitudes. Les études de cas exigent des élèves qu'ils pensent à leurs attitudes face aux toxicomanes endurcis et aux utilisateurs dépendants des drogues. Grâce à une discussion en classe sur ces études de cas, les élèves seront exposés à trois événements clés d'actualité dans le domaine de l'abus d'alcool et de drogues au Canada. Ensemble, ces événements reflètent le revirement le plus important au niveau des lois et des attitudes face aux drogues dans notre pays, au cours des 10 dernières années; c'est-à-dire qu'ils reflètent chacun une approche de réduction des préjudices car on se préoccupe de minimiser les préjudices à l'utilisateur et à la collectivité sans nécessairement exiger que la personne arrête de consommer.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de lire chaque étude de cas (annexe). (Il peut s'agir d'un devoir à faire à la maison.) Demandez aux élèves de participer à la discussion en classe en répondant aux questions qui figurent à l'annexe. <p>Concluez la discussion en faisant remarquer que chacune de ces études de cas reflète une approche de réduction des préjudices comme façon d'aborder les problèmes liés à la consommation d'alcool ou de drogues. La réduction des préjudices est une approche selon laquelle on se préoccupe de réduire les différents préjudices (p. ex., la santé globale de la personne, le désordre public) associés à la consommation d'alcool ou de drogues sans nécessairement exiger l'abstinence. La réduction des préjudices est maintenant considérée comme l'un des quatre piliers de la politique en matière de drogues au pays (au même titre que la prévention, le traitement et l'application des lois) et, bien que l'approche soit controversée à certains égards, elle représente le revirement le plus important sur le plan des attitudes publiques et des politiques gouvernementales qui a été observé au pays, au cours des 10 dernières années.</p> <p>Possibilité de débordement</p> <p>Toutes ces études de cas sont propices à un débat en classe. Il pourrait s'agir d'une occasion de collaboration avec l'enseignant des arts du langage.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Réfléchissez à certains des aspects sociétaux élargis associés à la façon de réagir aux problèmes de consommation d'alcool et de drogues, comme ceux qui sont présentés dans les études de cas. Que pensez-vous de ces mesures? Selon vous, existe-t-il d'autres approches ou mesures qui seraient utiles? <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Indiquez plusieurs façons selon lesquelles les lois et les services appuient le traitement des dépendances. 	<p>Annexe</p> <p>Études de cas</p> <p>Questions relatives à l'étude de cas</p> <p>Renseignements de base à l'intention de l'enseignant</p> <p>Invitez une personne-ressource d'un programme de traitement de la région à venir discuter des programmes disponibles et de la façon dont ceux-ci abordent les problèmes de dépendance.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> donner des exemples de conséquences liées à des pratiques de travail non sécuritaires. (B-9.5) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Les jeunes travailleurs âgés de 15 à 24 ans sont 33 p. 100 plus susceptibles de se blesser au travail que tout autre groupe de travailleurs. Au Canada, un jeune travailleur sur sept se blesse au travail.</p> <p>Entre 1993 et 2003, six jeunes sont décédés dans l'exercice de leurs fonctions à l'Î.-P.-É. Entre 1998 et 2003, les coûts d'indemnisation pour 7 000 jeunes travailleurs s'élevaient à plus de 4 000 000 \$. À l'Î.-P.-É., cinq jeunes travailleurs se blessent chaque semaine.</p> <p>Expliquez aux élèves que des pratiques de travail non sécuritaires contribuent aux demandes d'indemnisation pour ces blessures et que les blessures chez les jeunes travailleurs font généralement partie des catégories suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> – glisser/trébucher/tomber; – surmenage; – se faire frapper par un objet ou se frapper contre un objet; – exposition à des produits chimiques; – brûlures. <p>Parlez des cinq blessures les plus fréquentes chez les jeunes travailleurs, lesquelles sont causées par des pratiques de travail non sécuritaires :</p> <ul style="list-style-type: none"> – foulures et entorses, y compris les blessures au dos; – blessures des tissus mous (coupures, piqûres, ecchymoses); – fractures des os; – inflammation des articulations; – brûlures et brûlures par ébouillantage. <p>Demandez aux élèves d'émettre des idées sur les facteurs pouvant possiblement contribuer à des pratiques de travail non sécuritaires.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Les facteurs qu'ils ne contrôlent peut-être pas comprennent la nature de la tâche, le manque d'information, de formation ou de supervision, le milieu de travail et le harcèlement. – Les facteurs qu'ils contrôlent comprennent les attitudes et les comportements personnels, la fatigue, le stress, la consommation d'alcool ou de drogues, l'absentéisme, la suffisance, la frustration, le fait de se dépêcher, une mauvaise alimentation et la pression exercée par les pairs.

Résultat d'apprentissage général : 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>Visionnez quelques capsules vidéo soit de www.prevenez-les.ca ou de www.bloodylucky.ca</p> <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels facteurs ont contribué aux accidents que vous venez d'observer? Les réponses devraient comprendre le manque d'attention, le manque de formation, de l'équipement de protection inadéquat, le fait de se dépêcher, la mauvaise tenue des locaux, le fait de prendre des risques, etc. • À part les facteurs mentionnés à la réponse précédente, quels facteurs individuels peuvent contribuer aux taux élevés de blessures chez les jeunes travailleurs? Les réponses peuvent comprendre l'inexpérience, le sentiment d'invincibilité (bravade), la peur de paraître incompetent, la peur de représailles pour avoir remis en question l'autorité, de mauvaises aptitudes à la communication, la peur de perdre son emploi. • De quelle façon votre vie actuelle changerait-elle si vous vous blessiez? • Quelle serait l'incidence sur votre vie de famille? • Quelles conséquences plus générales les pratiques de travail non sécuritaires peuvent-elles avoir sur la société et l'environnement? Certaines des réponses suivantes devraient être mentionnées : <ul style="list-style-type: none"> – augmentation des coûts des soins de santé; – augmentation de la charge de travail des travailleurs de la santé; – contamination du sol, de l'eau et de l'air; – mauvaise réputation de l'entreprise. <p><i>Inscription dans le journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Racontez par écrit vos propres expériences de travail afin de partager vos observations personnelles sur les pratiques de travail sécuritaires en milieu de travail. • Qu'est-ce que votre employeur, ou vous-même en tant que jeune travailleur, pouvez faire pour réduire le nombre d'accidents et de milieux de travail non sécuritaires? <p>Certaines des réponses suivantes devraient être mentionnées :</p> <ul style="list-style-type: none"> – fournir/acquérir les connaissances pertinentes; – exiger/développer des compétences adéquates; – poser des questions aux fins de clarification; – fournir de l'orientation/participer à l'orientation; – offrir une supervision adéquate/s'attendre à une supervision adéquate; – fournir, maintenir en bon état et utiliser les outils et le matériel adéquats; – établir des normes de travail sécuritaires; – respecter les règles; – développer une culture de sécurité saine (attitude). 	<p>livret <i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir</i> (CSSIAT du N-B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • les facteurs: p. 12-15 • en-ligne au http://www.travailsecuritairen.ca/docs/knowfacts_f.pdf <p>Sept capsules vidéo interactives et trois annonces télévisées:</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.prevenez-les.ca/index.php?q=voyez-les-capsules-interactives (CSPAAT, Ontario) <p>Six capsules vidéo (Celles-ci sont très graphiques):</p> <ul style="list-style-type: none"> • www.bloodylucky.ca (Work Safe Alberta) <p>site web <i>Santé et sécurité 101</i> http://www.hs101.ca/French/homepage2_FR.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> • La sécurité, ça compte • Introduction, p. 4 • Sois attentif (vidéo)

Résultat d'apprentissage général : 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"> • définir et décrire les quatre catégories d'identification des risques. (B-9.6) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>On entend par danger toute situation, activité ou substance pouvant causer un préjudice (blessure ou maladie) à une personne, à un bien ou à l'environnement. Expliquez que les dangers sont présents dans notre vie quotidienne, à la maison comme en milieu de travail.</p> <p>Montrez aux élèves les quatre catégories de risques soit à l'aide d'un des sites web suggérés en annexe ou en faisant un transparent des pages 29 et 30 du livret <i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail : Ce qu'il faut savoir</i> et expliquez-leur que les dangers en milieu de travail sont regroupés en quatre catégories :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les risques physiques comprennent les courants électriques, la chaleur, les vibrations, les bruits, les radiations, le stress et le harcèlement. • Les risques chimiques comprennent l'acide des accumulateurs et les produits nettoyants (c'est une occasion de parler de la santé et de la sécurité au travail, et des normes du SIMDUT). • Les risques biologiques comprennent les bactéries, les virus, les poussières et les morsures d'animaux. • Les risques ergonomiques (conception du milieu de travail) comprennent l'éclairage, les mouvements répétitifs et l'aménagement du poste de travail. • Demandez aux élèves de réfléchir aux capsules vidéo qu'ils ont visionnées et d'inscrire dans un tableau les souvenirs qu'ils ont des courts extraits des accidents qui se sont produits dans un domicile et en milieu de travail. • Demandez aux élèves de déterminer, en se référant à leurs réponses, la ou les catégories de risques présentées. • Échangez des idées avec les élèves pour déceler d'autres dangers auxquels ils s'exposent à la maison, à l'école et au travail. Les réponses peuvent inclure se couper, glisser, trébucher, tomber, la fatigue, le stress, les produits nettoyants, les outils mécaniques, les outils électriques, les ordinateurs, soulever, tirer, pousser, l'électricité, les bruits, le travail par quarts, une ventilation inadéquate, des conditions insalubres, les moisissures, les pratiques d'hygiène personnelle, le harcèlement sexuel, la violence en milieu de travail et la consommation d'alcool et de drogues. • Demandez aux élèves de former des petits groupes et de classer les dangers auxquels ils ont pensé dans les catégories appropriées. • Demandez aux élèves de développer, par écrit, dans leur cahier, l'énoncé suivant : « Selon moi, je pense qu'un milieu de travail sécuritaire possède les caractéristiques suivantes. »

Résultat d'apprentissage général : 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>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevez deux dangers qui existent dans votre maison, votre école, et votre milieu de travail ou celui de quelqu'un d'autre. • Quels effets ces dangers pourraient avoir sur vous, vos parents, vos amis et votre environnement? • Quelles mesures pouvez-vous prendre pour éliminer ou contrôler les dangers présents dans votre maison, votre école et votre milieu de travail? <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Préparez une exposition fictive ou un collage de photos représentant de nombreux scénarios non sécuritaires. Relevez autant de dangers que vous reconnaissez en précisant la catégorie de risque pertinente. Les scénarios possibles peuvent inclure la maison, l'école, le milieu de travail et les maisons pour personnes âgées. Classez les dangers à l'aide des quatre catégories d'identification des risques. • En équipe de deux, examinez une des images de situations dangereuses (Images 1 à 6) et remplissez la « Feuille de travail sur les situations dangereuses ». Présentez vos réponses à la classe. 	<p><i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir (CSSIAT du N-B)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • dangers et risques p. 28 • quatre types de risques p. 29-30 • quatre catégories de facteurs contribuant aux accidents p. 31-32 • évaluation du lieu de travail p. 78-80 • SIMDUT p. 63-68 <p>« <i>Ma santé et ma sécurité au travail en cinq points</i> »</p> <p>www.csst.qc.ca/asp/jeunes/commun/capsuleAJO!/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comment éviter de se blesser • Types de risques • Gestes et mesures <p><i>Santé et sécurité 101</i></p> <p>http://www.hs101.ca/French/homepage2_FR.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dangers au travail: Reconnaître les dangers <p>Annexe</p> <p>« Les catégories de risques au travail »</p> <p>« Qu'est-ce qui les rend vulnérables? » et corrigé</p> <p>Images de situations dangereuses</p> <p>« Feuille de travail sur les situations dangereuses » et corrigé.</p> <p>Quiz sur les risques pour la santé et la sécurité et corrigé</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> préciser les responsabilités d'un employé dans un milieu de travail. (B-9.7) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Indiquez la différence entre responsabilités (obligations, fonctions, attentes, mesures raisonnables) et droits (prétentions justes, droits ou privilèges, justice, traitement équitable).</p> <p>Discutez avec les élèves du fait qu'à titre d'employés, ils ont la responsabilité d'être conscients des dangers présents dans leur milieu de travail et de signaler à leur superviseur les dangers qu'ils reconnaissent. Si l'employé est en mesure d'éliminer ou de contrôler le danger, il a alors la responsabilité de le faire. Par exemple, vous êtes en train de couper de longues herbes avec un taille-bordure. Il est possible que vous vous blessiez aux mains, aux pieds, aux jambes et aux yeux. Étant donné que vous ne pouvez éliminer le danger, c'est-à-dire le taille-bordure, vous avez la responsabilité de vous protéger en portant l'équipement de protection adéquat. Si aucun équipement de protection n'est disponible, vous avez alors la responsabilité de le signaler à votre superviseur et de lui demander de vous fournir l'équipement de protection adéquat.</p> <p>Expliquez aux élèves que bien qu'ils soient personnellement responsables de leur propre santé et sécurité, il existe une loi provinciale, la <i>Occupational Health and Safety Act</i>, qui les protège au travail. Faites un transparent de la page 20 du livret <i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail : Ce qu'il faut savoir</i> ou utilisez un des sites web suggérés en annexe. Les responsabilités des employés comprennent :</p> <ul style="list-style-type: none"> – respecter les règles de sécurité; – demander à recevoir de la formation, au besoin, afin d'exécuter le travail de manière sécuritaire; – signaler les blessures et les conditions de travail non sécuritaires; – porter un équipement de protection individuel; – exécuter le travail de manière sécuritaire. <ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux élèves d'indiquer comment ils réagiraient dans les exemples suivants selon les limites de leur responsabilité. <ul style="list-style-type: none"> – Vous remarquez un obstacle sur le plancher du restaurant où vous travaillez sur lequel quelqu'un pourrait trébucher. (Responsabilité personnelle) – Vous découvrez au café où vous travaillez que le fil électrique d'une cafetière est endommagé. (Signaler au superviseur) – Vous admettez que vous avez surchargé les circuits électriques à votre poste de travail. (Responsabilité personnelle) – Vous ne trouvez pas les gants de protection que vous devez porter lorsque vous nettoyez la piscine où vous travaillez. (Signaler au superviseur)

Résultat d'apprentissage général : 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"> • Divisez la classe en groupes. – Demandez à chaque groupe de choisir une personne qui consignera l'information et une autre qui la présentera devant la classe. – Distribuez à chaque groupe un scénario tiré du document « Responsabilité pour des scénarios sécuritaires ». – Demandez à chaque groupe d'analyser le scénario, puis de relever et de consigner dans la matrice les responsabilités de l'employeur et de l'employé. <ul style="list-style-type: none"> • Montrez à la classe le scénario attribué à votre groupe et l'analyse que vous en avez faite. 	<p><i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir (CSSIAT du N-B)</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • droits et responsabilités p. 17 • responsabilités de l'employé p. 20 <p>« <i>Ma santé et ma sécurité au travail en cinq points</i> »</p> <p>www.csst.qc.ca/asp/jeunes/commun/capsuleAJO!/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • Droits et obligations • Mes obligations <p><i>Santé et sécurité 101</i></p> <p>http://www.hs101.ca/French/homepage2_FR.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôles en matière de sécurité: ton rôle <p>Annexe</p> <p>« Responsabilité pour des scénarios sécuritaires »</p> <p>corrigé</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> mettre en lumière les droits d'un employé dans un milieu de travail. (B-9.8) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Expliquez aux élèves que la <i>Occupational Health and Safety Act</i> protège également les droits de l'employé.</p> <p>Discutez avec les élèves des trois droits de base d'un employé en milieu de travail. Voici ces droits :</p> <ul style="list-style-type: none"> Le droit d'être informé: Tous les employés ont le droit d'obtenir de l'information et de la formation au sujet des dangers dans un milieu de travail (p. ex., les produits nettoyants constituent un risque chimique potentiel pour l'utilisateur; l'employé est donc en droit de recevoir une formation SIMDUT [Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail] – faites référence à d'autres documents). Le droit de participer: Tous les employés ont le droit de participer en signalant les conditions non sécuritaires, en assistant à des séances de formation adéquates (p. ex., SIMDUT) et en devenant membre du comité mixte de santé et de sécurité au travail en tant que représentant de la santé et de la sécurité au travail au nom des autres employés. Le droit de refuser: Tous les employés ont le droit de refuser d'exécuter des tâches non sécuritaires s'ils sont d'avis qu'il n'est pas sécuritaire de poursuivre leur travail. Par exemple, on vous a demandé de nettoyer le pourtour de la piscine avec une solution d'eau de javel et d'eau. Vous avez le droit de demander que l'équipement de protection approprié vous soit fourni et, si aucun équipement n'est disponible, vous pouvez refuser d'accomplir la tâche jusqu'à ce qu'un tel équipement soit mis à votre disposition. <p>Ayez une discussion avec les élèves à propos des stratégies de communication de leurs droits pertinentes et efficaces relativement aux sujets de santé et de sécurité suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> le droit de demander une formation en matière de sécurité en vue d'exécuter une tâche requise pour laquelle ils ont peu ou pas d'expérience (p. ex., le bon fonctionnement et l'entretien d'une tondeuse à gazon, d'un lève-palette, d'une friteuse, d'une souffleuse à neige, d'un tracteur de ferme); le droit que l'équipement de protection individuel leur soit fourni (p. ex., des gants pour nettoyer la piscine; un casque de protection lorsqu'ils travaillent dans une tranchée; des bottes à embouts d'acier, des lunettes de sécurité et un protecteur d'oreilles lorsqu'ils doivent tondre la pelouse, utiliser le coupe-bordure, passer la souffleuse ou travailler dans un parc à bois débités; des gants de protection et des lunettes de sécurité lorsqu'ils préparent des solutions de nettoyage); le droit d'exiger des procédures de travail sécuritaires lorsqu'ils effectuent une tâche qui comporte des risques (p. ex., le fonctionnement d'une tondeuse à gazon, d'une pompe à essence, d'un calibreur de pommes de terre, d'un transporteur à bande, d'une friteuse); le droit de savoir quelles conditions de travail non sécuritaires signaler, dans quelles circonstances et de quelle manière les signaler, et à qui les signaler (p. ex., équipement brisé, lunettes de sécurité non disponibles)

Résultat d'apprentissage général : 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"> • Avec votre partenaire, élaborer et présenter un jeu de rôles qui montre vos droits en tant qu'employé travaillant dans un milieu de travail de votre choix. <p><i>Papier et crayon</i></p> <p>Répondez aux questions suivantes dans votre cahier :</p> <ul style="list-style-type: none"> – Qu'avez-vous appris au sujet de vos droits en tant que jeune travailleur? – Qu'est-ce qui vous a le plus surpris dans ce que vous avez appris sur vos droits en tant que jeune travailleur? – Donnez un exemple de la façon dont vous pouvez communiquer efficacement, adéquatement et avec respect vos droits en tant que jeune travailleur. – Dans quelles circonstances pouvez-vous perdre votre emploi si vous refusez d'effectuer un travail non sécuritaire? – Que pouvez-vous faire si vous êtes d'avis qu'il est dangereux d'accomplir une tâche? – Quels sont les droits d'un employé en milieu de travail? 	<p><i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir</i> (CSSIAT du N-B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • droits de l'employé p. 17-18 • formation du nouveau travailleur p. 81 <p>« <i>Ma santé et ma sécurité au travail en cinq points</i> »</p> <p>www.csst.qc.ca/asp/jeunes/commun/capsuleAJO!/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • Droits et obligations • Mes droits • vidéo <p><i>Santé et sécurité 101</i></p> <p>http://www.hs101.ca/French/homepage2_FR.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôles en matière de sécurité: Tes droits <p>Annexe</p> <p>« Exprimez-vous ! Conseils pour une communication efficace avec votre superviseur »</p>

Résultat d'apprentissage général : 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 les responsabilités d'un employeur qui sont stipulées dans la <i>Occupational Health and Safety Act</i>. (B-9.9) 	<p>SÉCURITÉ ET RESPONSABILITÉ</p> <p>Expliquez aux élèves que non seulement les droits et les responsabilités des employés, mais également ceux des employeurs, sont définis dans la <i>Occupational Health and Safety Act</i>.</p> <p>Le concept selon lequel toute personne dans un milieu de travail est responsable de la sécurité de ce milieu de travail est défini comme le Système de responsabilité interne (SRI).</p> <p>Montrez aux élèves les responsabilités de l'employeur soit à l'aide d'un des sites web suggérés en annexe ou en faisant un transparent de la page 19 du livret <i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir</i>. L'employeur doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> prendre les mesures utiles pour garantir la santé et la sécurité de l'ensemble des employés (p. ex., orienter les nouveaux employés); se conformer à la <i>Occupational Health and Safety Act</i> et s'assurer que les employés s'y conforment aussi (c.-à-d. comprendre ce qu'exige la <i>Loi</i> en milieu de travail et accepter de s'y conformer); former et superviser les employés; aviser les employés des dangers du milieu de travail; assurer le bon état de l'équipement; fournir l'équipement de protection individuel (EPI); former un comité conjoint de santé et de sécurité, et coopérer avec le représentant de la santé et de la sécurité. <p>Discuter du système de maîtrise des dangers. (Voir les notes en annexe.)</p> <p>Discuter de quoi faire une fois le danger reconnu (p. 33 et 34, <i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir</i> (CSSIAT du N-B).</p> <p>Diviser la classe en petits comités de 3 à 5 personnes et distribuer un scénario à chaque groupe (Rendez plus sécuritaire le travail de...). Chaque comité examinera une situation réelle. Chaque groupe doit discuter du scénario et écrire des recommandations pour rendre le travail plus sécuritaire. Ils présenteront et expliqueront leurs recommandations à la classe.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> • En groupes de travail, élaborer un jeu de rôles de certaines mesures qu'aurait pu prendre l'employeur pour éviter que les accidents présentés dans les scénarios ne se produisent. Le jeu de rôles doit présenter : <ul style="list-style-type: none"> – le principal problème de sécurité lié à l'accident; – la responsabilité et les droits de l'employé dans cette situation; – des exemples de responsabilités de l'employeur dans cette situation; 	<p><i>La santé et la sécurité dans le lieu de travail: Ce qu'il faut savoir</i> (CSSIAT du N-B)</p> <ul style="list-style-type: none"> • responsabilités de l'employeur p. 19 • Comité mixte d'hygiène et de sécurité p. 20-22 • Diligence raisonnable p. 24-25 • Une fois le danger reconnu p. 33-34 <p><i>Ma santé et ma sécurité au travail en cinq points</i> http://www.csst.qc.ca/asp/jeunes/com/mun/capsuleAJ01/index.html</p> <ul style="list-style-type: none"> • Droits et obligations • Mon employeur <p><i>Santé et sécurité 101</i> http://www.hs101.ca/French/homepage2_FR.htm</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rôles en matière de sécurité: Le rôle de l'employeur <p>Annexe</p> <p>« Système de maîtrise des dangers »</p> <p>Scénarios: Rendez plus sécuritaire le travail de...</p> <p>Activités de révision</p> <ul style="list-style-type: none"> • Jeu de mémoire • Cartes-éclair • Quiz : Bon départ • Quiz, corrigé

RENSEIGNEMENTS PERTINENTS AUX RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE LIÉS À LA SANTÉ SEXUELLE**(B-9.10 - B-9.15)****Santé sexuelle**

* Les parents/tuteurs sont en droit d'exempter leur enfant des cours traitant des résultats d'apprentissage liés à la santé sexuelle B-9.10 à B-9.15. (Se reporter au modèle de lettre en annexe.) Les écoles offriront des expériences d'apprentissage de remplacement aux élèves qui auront été exemptés.

Préparer le terrain

Il est important, dès le début de cette unité, d'établir ou de renforcer les règles, l'atmosphère et les responsabilités de la classe. Celles-ci peuvent être établies par la classe ou l'enseignant peut décider de les présenter. Des idées à ce sujet sont proposées à l'annexe. Les enseignants expliqueront les résultats d'apprentissage attendus dans le cadre de cette section et pourquoi ce sujet est étudié.

L'éducation sexuelle :

- fournira aux élèves l'occasion d'explorer les attitudes, les sentiments, les valeurs et les opinions morales pouvant influencer leurs choix en matière de sexualité et de santé sexuelle;
- fournira aux élèves des renseignements exacts leur permettant d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour faire des choix informés et sains en matière de comportements, lesquelles auront une incidence positive sur leur santé sexuelle;
- favorisera une bonne image de soi et l'estime de soi;
- préparera les élèves, tant pour le présent que pour l'avenir, qu'ils choisissent ou non d'avoir des rapports sexuels;
- montrera aux adolescents où et comment trouver de l'information exacte sur la sexualité (les livres, les sites Web, les vidéos et les personnes-ressources suggérés doivent être pertinents et appropriés sur le plan du développement).

Discutez dans la classe de ce que signifie la **sexualité** et clarifiez le sujet.

La plupart des élèves auront déjà discuté de ce concept au cours des années précédentes. Il est important que les élèves comprennent que la sexualité est un processus cumulatif qui se poursuit durant toute la vie. En grandissant et en acquérant de la maturité, nous nous transformons et notre sexualité change elle aussi. L'activité « La sexualité humaine est... » (annexe) expliquera comment la sexualité se développe et change au cours d'une vie, de la naissance à la mort.

- Invitez les élèves à élaborer sur ces questions dans leur journal.
- Dans quelle phase de sexualité êtes-vous? Comment la sexualité caractéristique de la phase dans laquelle vous êtes présentement se compare-t-elle à la sexualité des autres phases de sexualité au cours de la vie?
- Quelles sont les similitudes entre la sexualité dans l'enfance et la sexualité dans la vieillesse? Quelles sont les différences?
- Qu'est-ce qui aiderait les gens à adopter une attitude positive face à leur propre sexualité? (« Que pensez-vous de vous-même? »)
- Quels aspects de la sexualité humaine sont semblables ou différents chez les homosexuels et les lesbiennes ou chez ceux qui souffrent d'une déficience physique ou développementale?
- Quels aspects sont communs à tous les groupes d'âge?

Ressources et notes**Annexe**

Modèle de lettre aux parents	« Données sur la sexualité au Canada »	« Établir les règles de base »
« Conseils pédagogiques »	(notes de référence pour les enseignants)	« Climat dans la classe »
« Méthodes pédagogiques »	« La sexualité est... »	« Avez-vous confiance en vous? »

Résultat d'apprentissage général : 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"> • mettre en pratique des stratégies d'adaptation à différents stades de développement physique, affectif, sexuel et social. (B-9.10) ♥ 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Grandir n'est pas une expérience sans anicroche. Le développement physique, affectif, sexuel et social des adolescents se fera à différents rythmes. Discutez de ce qui se passe quand un type de développement est plus rapide ou plus lent qu'un autre. Par exemple, un garçon de 14 ans pourrait mesurer près de six pieds, mais toujours s'intéresser aux activités sociales qui lui plaisaient quand il avait 11 ou 12 ans.</p> <p>La puberté est accompagnée de changements physiques, mais également de nombreux changements sur le plan émotif, sexuel et social. Les élèves doivent prendre conscience qu'un certain niveau de stress est normal. Le stress peut avoir des effets physiques sur les gens (p. ex., maux de tête et de ventre, perte d'appétit, fatigue, insomnie). Il peut également provoquer des réactions émotives (p. ex., tristesse, solitude, colère, irritabilité, repli sur soi-même, anxiété). Il est important de réfléchir à des façons de s'adapter aux changements et de faire face au stress.</p> <p>* Les élèves auront étudié les parties et le fonctionnement de l'appareil génital des hommes et des femmes en 6^e, 7^e et 8^e année. Si les enseignants souhaitent faire une brève révision, des documents pour les transparents, et la description des parties et des fonctions des appareils génitaux sont disponibles en annexe.</p> <p>Abordez les défis auxquels font face les adolescents dont le rythme de croissance est différent de celui de leurs pairs. Discutez des autres problèmes auxquels les adolescents se heurtent. Divisez la classe en petits groupes et demandez aux élèves de discuter de stratégies pour affronter les défis relevés par la classe.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitez chaque groupe à partager avec la classe ses idées de stratégies d'adaptation et dressez une liste sur le tableau. Par exemple : <ul style="list-style-type: none"> – parler à quelqu'un en qui vous avez confiance; – pleurer; – bien manger, faire de l'exercice; – s'accorder des moments de détente, avoir un dialogue interne positif; – être patient avec les sautes d'humeur, demander de l'aide; – accepter que c'est correct d'être différent; – se rappeler de conserver son individualité au sein d'un groupe; – se joindre à des groupes de soutien par les pairs à l'école; – obtenir de l'information en matière de santé à partir de sources sûres.

Résultat d'apprentissage général : 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"> Rédigez une feuille de conseils à l'intention des adolescents pour les aider à faire face aux difficultés qui accompagnent la croissance. Suggérez des stratégies d'adaptation et soulignez les avantages de telles stratégies. Faites en sorte que votre feuille de conseils soit amicale et informative. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Réfléchissez aux difficultés liées au fait de grandir auxquelles vous faites face. Par exemple, vous pensez peut-être que certains amis sont plus ou moins matures, ou vous êtes peut-être gêné par votre rythme de croissance. Comment composez-vous avec ces incertitudes? Si ces incertitudes provoquent des conséquences ou des sentiments négatifs, existe-t-il des stratégies que vous pouvez mettre en pratique pour améliorer votre estime de vous-même? Si vous avez une plutôt bonne estime de vous-même, quel est votre secret? 	<p>Annexe</p> <p>« Récapitulatif sur la puberté » et « Corrigé »</p> <p>Renseignements sur l'appareil génital de l'homme et de la femme</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> • définir les quatre types d'agression sexuelle de base. (B-9.11) ♥ • décrire les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent. (B-9.12) ♥ 	<p>Une agression sexuelle est un contact sexuel non désiré, allant de l'exposition à des rapports sexuels. Que l'agression sexuelle prenne la forme d'une pression des camarades ou d'une agression forcée, elle est un crime de violence. L'objectif de l'agresseur n'est pas d'assouvir un désir ou une passion, mais plutôt de dominer, de contrôler et d'humilier sa victime. Les victimes et les agresseurs peuvent être des hommes ou des femmes, mais les recherches montrent que les hommes sont plus souvent les agresseurs et les femmes, les victimes. La plupart des agressions sont planifiées plutôt que spontanées. En aucun cas la personne qui est victime d'une agression ne peut être blâmée pour avoir dit, fait ou porté quelque chose. Rien ne justifie une agression sexuelle.</p> <p>Discutez de ce qu'est une agression sexuelle et des différentes formes qu'elle peut prendre. Vous voudrez peut-être présenter aux élèves une partie ou l'ensemble des renseignements de l'annexe.</p> <p>Une agression sexuelle est une activité sexuelle non désirée qui est imposée par un étranger ou une personne connue de la victime. L'agression sexuelle peut prendre différentes formes, y compris le harcèlement, la violence dans les fréquentations, le viol et l'exploitation sexuelle.</p> <p>Le harcèlement est un comportement sexuel non désiré qui rend quelqu'un mal à l'aise.</p> <p>La violence dans les fréquentations est le recours à l'abus psychologique, physique ou sexuel pour faire peur et faire du mal à son petit ami ou à sa petite amie, et pour le ou la dominer.</p> <p>Le viol est une relation sexuelle forcée (comprenant le viol par une connaissance et le viol après avoir consommé par inadvertance la drogue du viol).</p> <p>L'exploitation sexuelle est l'utilisation d'un enfant à des fins sexuelles en échange d'argent ou de faveurs entre le client et l'enfant ou une tierce personne (parent, membre de la famille, petit ami).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux élèves de dresser une liste des personnes à qui une victime peut se confier. La liste devrait comprendre les parents ou d'autres membres de la famille, des enseignants, le directeur de l'école ou un conseiller scolaire, une infirmière de la santé publique, et d'autres professionnels et organisations qui travaillent à traiter les problèmes liés à la violence et aux agressions sexuelles. • Invitez les élèves à discuter des implications et des conséquences possibles d'une agression sexuelle pour les personnes qui en sont victimes. Par exemple, les victimes peuvent croire qu'elles ont fait quelque chose et qu'elles méritent ce qui leur arrive, et qu'elles sont maintenant « endommagées »; elles vivent peut-être dans la peur. Prenez en considération les proches de la victime. Ils ont peut-être l'impression de ne pas avoir protégé la personne; ils peuvent être fâchés et se sentir impuissants. • Demandez aux élèves de relever quelques idées fausses et inexactes entourant l'agression sexuelle (annexe). • Demandez à la classe de proposer des façons de favoriser la guérison des personnes qui ont été agressées sexuellement.

Résultat d'apprentissage général : 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>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Discutez de l'importance de savoir comment assurer sa sécurité et éviter les agressions. • Proposez des idées pour prévenir les agressions sexuelles à l'école et dans la collectivité. <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quels sont les quatre types d'agression sexuelle de base? Décrivez chacun brièvement. 	<p>Annexe</p> <p>« Violence sexuelle » (notes de référence pour les enseignants)</p> <p>« Viol par une connaissance » (notes de référence pour les enseignants)</p> <p>« Agression sexuelle » (notes de référence pour les enseignants)</p> <p>« L'agression sexuelle: la loi » (notes de référence pour les enseignants)</p> <p>« Circle of Caring For Children »</p>
<p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Écrivez une lettre à une amie fictive qui éprouve des difficultés parce qu'elle a récemment été agressée sexuellement. Offrez-lui du soutien et des encouragements. <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Quelles sont certaines des conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent? 	<p><i>Note à l'intention des enseignants</i></p> <p>La loi oblige les enseignants à signaler tout abus envers un élève. Assurez-vous de vous familiariser avec les politiques de la commission scolaire sur la façon de signaler les abus. Ces renseignements doivent être communiqués aux enseignants lors des réunions d'orientation du personnel. Il est également recommandé d'aviser le conseiller scolaire lorsque vous prévoyez discuter d'agression sexuelle.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> • définir des pratiques sexuelles « protégées ». (B-9.13) ♥ 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Rappelez à la classe que beaucoup d'adolescents n'ont pas encore de relations sexuelles. Selon l'<i>Étude sur les jeunes, la santé sexuelle, le VIH et le SIDA au Canada, 2003</i>, en 9^e année, seuls 23 p. 100 des garçons et 19 p. 100 des filles ont eu des relations sexuelles. Que les élèves aient ou non des relations sexuelles, ils doivent tous être renseignés sur les méthodes de contraception et les rapports protégés. Soyez sensibles à la diversité religieuse et culturelle de vos élèves, car certaines cultures et religions sont contre quelques formes de contraception. Discutez des risques physiques et émotifs liés aux activités sexuelles (relations vaginales, anales ou buccogénitales) pratiquées étant jeunes.</p> <p>Voici certains sujets de discussion possibles :</p> <p>Conséquences physiques</p> <ul style="list-style-type: none"> • probabilité accrue de grossesse; • probabilité accrue d'ITS et de complications inhérentes (p. ex., infertilité); • probabilité accrue de VIH; • risque probable accru de cancer du col de l'utérus pour les femmes (possibilité de partenaires sexuels plus nombreux; étant donné que le col de l'utérus à la puberté n'est pas complètement développé et moins bien protégé contre les ITS, il est plus facile pour les bactéries et les virus transmissibles sexuellement de pénétrer dans l'utérus). <p>Conséquences émotives</p> <ul style="list-style-type: none"> • tort à la réputation; • sentiment de culpabilité (en n'en parlant pas à ses parents); • relation changée ou détériorée; • perte de la proximité émotive; • désaccords avec les amis; • inquiétudes à propos d'une grossesse, des ITS, etc.; • ressentir de la pression, avoir du ressentiment dans une relation; • perte de l'estime de soi, sentir qu'on a été utilisé; • regrets; • difficulté à se remettre si la relation prend fin. <p>Pratiques sexuelles protégées</p> <ul style="list-style-type: none"> • s'abstenir d'avoir des rapports sexuels et buccogénitaux; • utiliser des condoms et adopter des méthodes de contraception efficaces; • s'adonner à des activités sexuelles moins à risque (s'embrasser, s'étreindre, se toucher, etc.). <p>Passez en revue les méthodes de contraception sûres (« Sujets de réflexion sur les méthodes de prévention de grossesse » et corrigés – annexe). Les méthodes de contraception ont été enseignées aux élèves en 8^e année.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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"> Concevez une affiche ou une publicité imprimée portant sur un moyen de contraception. <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Décrivez dans vos mots à quelles pratiques sexuelles « protégées » les adolescents doivent réfléchir lorsqu'ils prennent des décisions quant à leurs activités sexuelles. 	<p>Annexe</p> <p>«Sujets de réflexion sur les méthodes de prévention de grossesse» et corrigé</p> <p>« Sexe, drogues et alcool »</p> <p>Prévoyez avec l'infirmière de la santé publique une démonstration sur le condom devant la classe.</p> <p>Note à l'intention des enseignants</p> <p>En vertu des lois canadiennes, un contraceptif peut être prescrit à n'importe quel âge puisque aucun âge minimum n'est requis, et les jeunes ne sont pas dans l'obligation d'informer leurs parents si un contraceptif leur est prescrit ou s'ils utilisent un moyen de contraception.</p> <p>Le personnel clinique n'est pas non plus tenu légalement de signaler aux parents le recours à un moyen de contraception. Il s'agirait d'un manquement à l'obligation de confidentialité envers un client-patient.</p>

Résultat d'apprentissage général : 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 responsabilités liées à une grossesse et au rôle de parent. (B-9.14) ♥ 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Vous voudrez peut-être commencer en demandant aux élèves de répondre aux questions de l'entrevue « Ma naissance » (ou « Mon adoption »), à l'annexe.</p> <p>La plupart des grossesses chez les adolescentes ne sont pas planifiées. Le peu d'information juste, le fait de croire l'information incorrecte, la consommation d'alcool et de drogues, la pression négative exercée par les pairs et l'évocation de relations sexuelles sans risque dans les médias sont tous des facteurs qui contribuent au problème.</p> <p>Faits sur les moyens de contraception</p> <ul style="list-style-type: none"> * Une grossesse est possible chaque fois qu'il y a du sperme dans le vagin ou près de l'entrée du vagin et qu'au même moment un ovule est présent dans une trompe de Fallope. Il est difficile, même pour une femme plus âgée, de savoir exactement à quel moment l'ovulation se produit chaque mois; de plus, les spermatozoïdes peuvent survivre de trois à six jours dans l'appareil génital de la femme. <p>Étant donné qu'il est très difficile de savoir quand l'ovulation se produit, il y a toujours un risque de grossesse.</p> <ul style="list-style-type: none"> < Puisque les femmes peuvent ovuler avant leurs premières menstruations, une adolescente peut tomber enceinte avant même de savoir qu'elle est fertile. < Les spermatozoïdes vivent d'habitude de 12 à 48 heures dans l'appareil génital de la femme, mais ils peuvent survivre jusqu'à 6 jours. < Puisque le moment de l'ovulation varie et que les spermatozoïdes peuvent survivre plusieurs jours à l'intérieur de l'appareil génital féminin, la fertilisation est possible même lors de rapports sexuels durant les menstruations. < Un seul spermatozoïde et un seul ovule sont nécessaires pour provoquer une grossesse, et tout rapport sexuel, même le premier, peut engendrer une grossesse. < Le sperme ne peut être rejeté du vagin lorsqu'une femme urine; l'urine est évacuée du corps par l'urètre et non par le vagin. < Les douches vaginales ne favorisent pas l'écoulement du sperme vers l'extérieur du vagin; en fait, elles peuvent au contraire pousser le sperme plus profondément dans le vagin, augmentant ainsi les risques de fertilisation. • Passez en revue le processus de grossesse et de naissance (annexe). • Examinez le document « Mythes et faits au sujet de la grossesse » (annexe). • Faites l'activité «Quels sont les risques de grossesse et comment une grossesse peut-elle changer ma vie?». (annexe).

Résultat d'apprentissage général : 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>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Effectuez des recherches et rédigez un rapport sur les risques pour la santé et les conséquences sur la santé d'une adolescente enceinte selon trois points de vue : celui de la mère de l'adolescente, celui du père de l'adolescente et celui du nouveau-né. Réfléchissez aux conséquences psychologiques, émotives et sociales. De quelles façons la vie de ces personnes est-elle changée? Expliquez comment une telle expérience a également une incidence sur la vie d'autres personnes, comme sur celle des membres de la famille et d'amis. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Cherchez de l'information sur un sujet lié à la reproduction et aux soins prénataux. Voici certains sujets possibles : Fumer durant la grossesse (peut comprendre la fumée secondaire); Nutrition et grossesse; Syndrome d'alcoolisation fœtale; Consommation de drogues illégales et grossesse; Exercices et grossesse; Soins prénataux (profession de sage-femme, obstétrique); Allaitement maternel; Responsabilités liées au rôle de parents. <p>Visitez différents services dans la collectivité pour recueillir des renseignements et vous procurer des brochures, ou naviguez sur Internet. Préparez une présentation.</p> <p><i>Journal</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Pensez à un minimum de 10 nouvelles responsabilités que vous devriez assumer si vous découvriez que vous alliez être une mère adolescente ou un père adolescent. 	<p>Annexe</p> <p>« Ma naissance (Mon adoption) »</p> <p>« Grossesse et naissance » (activité)</p> <p>« Mythes et faits au sujet de la grossesse »</p> <p>« Quels sont les risques de grossesse et comment une grossesse peut-elle changer ma vie? »</p> <p>« Tableau des risques de grossesse »</p> <p>« Grossesse et choix relativement à la grossesse »</p> <p>« Pourcentage de naissances chez les femmes de moins de 20 ans à l'Î.-P.-É. »</p>

Résultat d'apprentissage général : 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 qui tiennent compte des facteurs de prévention ou de réduction des ITS et du VIH. (B-9.15) ♥ 	<p>SANTÉ SEXUELLE</p> <p>Les adolescents doivent développer de saines habitudes de comportement s'ils veulent se protéger contre les ITS et le VIH. Après avoir décliné pendant plusieurs années, le nombre de cas de chlamydia et de gonorrhée déclaré au Canada augmente régulièrement depuis 1997. Plus de la moitié des cas de chlamydia déclarés font partie du groupe d'âge des 15 à 29 ans. Plus des deux tiers des cas déclarés sont des femmes. Les ITS non traitées peuvent rendre stérile. Soixante-quatre pour cent des cas de gonorrhée déclarés font partie du groupe d'âge des 15 à 29 ans. Les jeunes Canadiens continuent de courir un risque important de contracter le VIH. La tendance la plus marquée a été de diagnostiquer le virus chez les jeunes femmes. En 2005, 36 p. 100 des diagnostics de VIH étaient établis pour des femmes du groupe d'âge des 15 à 29 ans.</p> <p>Ce résultat d'apprentissage doit fournir aux élèves une révision des questions générales liées aux ITS et au VIH : transmission, effets, traitement, ressources dans la collectivité et prévention. (Les élèves auront étudié ces sujets en 8^e année.) Utilisez l'activité « Questions d'ordre général sur les ITS », le document connexe et les corrigés en annexe. Le «Prétest sur les ITS » peut également être utilisé pour vérifier le niveau de connaissances des élèves sur les ITS.</p> <p>Les activités proposées dans le cadre de ce résultat d'apprentissage permettront aux adolescents de développer de saines habitudes de comportement et d'élaborer des stratégies en vue de se protéger contre les ITS et le VIH. Par exemple :</p> <ul style="list-style-type: none"> acquérir des connaissances sur les ITS et le VIH; s'abstenir d'avoir des rapports sexuels vaginaux et anaux; s'abstenir d'avoir des rapports buccogénitaux; utiliser un condom chaque fois qu'on a une relation sexuelle; reconnaître que la consommation d'alcool et d'autres drogues représente un risque; affirmation de soi; être au courant de l'existence de drogues du viol et prendre les précautions qui s'imposent. Notes de référence pour les enseignants : (2007) <p><i>* Il existe environ 600 cas déclarés d'hépatite C à l'Î.-P.-É., mais le nombre total de cas est évalué à plus de 1 000. Depuis 1985, 46 cas de VIH/SIDA ont été déclarés à l'Î.-P.-É. Ce nombre ne comprend pas les personnes qui ont été déclarées séropositives dans d'autres provinces ou qui ont préféré subir un test à l'extérieur de l'Île pour garder l'anonymat. Le dépistage anonyme n'est pas disponible à l'Î.-P.-É. Le nombre de cas à l'Î.-P.-É. est évalué à 200.</i></p>

Résultat d'apprentissage général : 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>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborez une liste de vérification en 10 points aux fins de protection, et de prévention ou de réduction des risques d'ITS ou de VIH. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Élaborez un message d'intérêt public d'une minute sur la réduction des comportements sexuels à risque pour le VIH ou les ITS. 	<p>Annexe</p> <p>« Prétest sur les ITS »</p> <p>« Questions d'ordre général sur les ITS » (activité et corrigés)</p> <p>Notes de référence sur le VIH</p> <p>« Le virus de la poignée de main » (activité)</p> <p>« Que connaissent vos parents sur le VIH? »</p> <p>« Je me protège »</p> <p>« Répandre la nouvelle au sujet du VIH et des ITS »</p> <p>« Je m'affirme davantage »</p> <p>« Démonstration : Comment utiliser un condom correctement? »</p> <p>Vous pouvez organiser la visite d'une infirmière de la santé publique pour faire la démonstration.</p> <p>« Réactions au condom »</p> <p>« Infections transmissibles sexuellement »</p> <p>(STATISTIQUES Î.-P.-É.)</p> <p>Film : <i>C'est pas sorcier</i></p>

Choix en matière de relations



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

Interactions

L'élève devrait pouvoir...

- nommer et classer par catégories les divers types de violence. (R-9.1)
- prendre conscience des signes d'avertissement de relations de violence et du soutien communautaire disponible. (R-9.2)
- faire la distinction entre une relation de violence et une relation saine. (R-9.3)
- comprendre les facteurs sociaux et individuels complexes qui perpétuent la violence. (R-9.4)
- dégager des solutions de rechange sûres et efficaces au comportement violent. (R-9.5)
- déterminer un réel soutien pour un ami susceptible d'être mêlé à une relation de violence, en tant que victime ou auteur des violences. (R-9.6)

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"> nommer et classer par catégories les divers types de violence. (R-9.1) ♥ 	<p>La violence peut être définie comme étant l'adoption d'un comportement physique, psychologique ou sexuel visant à contrôler et à maintenir l'autorité sur une autre personne.</p> <p>On parle de violence physique quand la personne frappe, gifle, pousse, donne des coups de pied, bouscule, pince, étrangle, tire les cheveux, griffe ou mord. L'agression physique peut aussi englober le fait de lancer des objets, d'infliger des brûlures ou d'utiliser des armes.</p> <p>La violence psychologique touche nos sentiments. Elle comprend la violence verbale et les injures, les remarques humiliantes, la raillerie et les mesures vexatoires, ce qui entraîne une diminution de l'estime de soi et des sentiments de dévalorisation. Elle provoque la crainte par des menaces contre les êtres chers de la victime, des menaces de suicide ou du chantage. Elle peut prendre la forme d'une conduite dangereuse, de la manipulation d'une arme ou de violences à l'égard des animaux de compagnie. L'auteur de violence psychologique contrôle les activités de l'autre personne, l'isole de sa famille ou de ses amis, détruit ses biens et retient l'argent.</p> <p>La violence sexuelle commence souvent par des blagues humiliantes, des injures sexuelles et des attouchements non désirés. Elle englobe toute activité sexuelle forcée ou contrainte qui rend la victime mal à l'aise, la jalousie excessive, les accusations sexuelles ou l'affichage d'autres relations. Elle est souvent accompagnée de violence ou de menace de violence.</p> <p>Lisez à voix haute différentes situations et demandez aux élèves s'ils pensent qu'il s'agit d'une situation de violence. (Vous trouverez des exemples à la page 40 du guide <i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i>)</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de nommer les nombreuses relations différentes que les adolescents assument. Les élèves devraient reconnaître que chaque rôle est associé à une relation qui peut être une relation saine ou de violence. Demandez aux élèves de dégager des déséquilibres de pouvoir dans notre société. (Utilisez le tableau situé à la page 45 du guide <i>Choix pour des relations positives entre les jeunes</i> pour citer les déséquilibres éventuellement manquants.)

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"> • Discutez par écrit de l'énoncé : « Reconnaître la violence, c'est le premier pas à franchir pour y mettre fin ». <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Choisissez l'un des types de violence (physique, psychologique ou sexuelle) et dressez une liste de vingt exemples possibles de ce comportement violent dans une relation. Les exemples peuvent être tirés d'émissions télévisées, de films ou d'expériences personnelles. 	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon un. p. 37 à 48</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées - Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> prendre conscience des signes d'avertissement de relations de violence et du soutien communautaire disponible. (R-9.2) ♥ 	<p>Préparez les élèves à la projection du film <i>Un amour assassin</i>. Il s'agit de l'histoire vraie d'une jeune fille qui a été assassinée par son ancien petit ami. Dans le film, sa mère et ses amis attirent l'attention sur les signes d'avertissement de relations de violence. Ce film peut perturber certains élèves. Les élèves peuvent aussi acquérir le courage de dévoiler une situation personnelle. Organisez-vous à l'avance pour vous assurer que le conseiller scolaire peut apporter son soutien.</p> <p>Après le film, beaucoup d'élèves auront des questions à poser. La réponse aux questions les plus fréquemment posées se trouve dans le guide pédagogique intitulé <i>Choix pour des relations positives entre les jeunes</i>, aux pages 58 à 62.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux élèves de remplir le document 2-1 : « Questionnaire sur les facteurs de risque » (guide pédagogique, pages 54-55). Rappelez-leur les diverses relations qu'ils peuvent avoir. Soulignez que chaque crochet indique un signe d'avertissement auquel ils devraient prêter attention. Utilisez le document «Circle of Caring for Children» (annexe) et le document 2-1 « Où puis-je aller pour obtenir de l'aide » (guide pédagogique, pages 56-57) pour informer les élèves des sources d'information et de soutien.

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"> Discutez par écrit de l'énoncé : « Demander de l'aide est un signe de courage ». 	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon deux. p. 49 à 62</p> <p><i>Un amour assassin</i> (film)</p> <p>Annexe "Circle of Caring for Children" (Annexe B-9.11 / B-9.12)</p> <p>Invitez un conférencier à parler à la classe des questions de violence dans votre communauté.</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées - Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> faire la distinction entre une relation de violence et une relation saine. (R-9.3) ♥ 	<p>Les relations enrichissent la vie des personnes en jeu. Une relation saine est une relation dans laquelle les personnes concernées aiment être en compagnie l'une de l'autre et réalisent aussi leur propre potentiel.</p> <ul style="list-style-type: none"> Invitez les élèves à faire une activité de type penser-préparer-partager (voir colonne 4) sur ce qu'il faut faire pour maintenir une relation saine. Comparez les réponses des élèves avec les résultats de recherche suivants sur ce qui contribue à des relations saines : <ul style="list-style-type: none"> - temps passé ensemble - désir mutuel de proximité - respect mutuel, égalité - communication honnête - haut degré de confiance établi au fil du temps Demandez à la classe d'émettre des idées sur les caractéristiques d'une relation malsaine ou de violence. Demandez aux élèves de se souvenir d'exemples de comportements violents dans le film <i>Un amour assassin</i>. Rappelez-leur de penser à de la violence aussi bien psychologique que physique (p. ex. isolement, remarques humiliantes, exploitation financière, crainte). Encouragez les élèves à reconnaître des exemples de violence moins flagrants (p. ex. évidents dans le langage corporel, les expressions faciales, les défis à l'espace vital, le ton et l'intensité de la voix).

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"> Discutez par écrit de l'énoncé : « Établir des frontières personnelles nous protège de la violence! ». Dressez une liste de personnes avec lesquelles vous avez une relation positive. À côté de chaque nom, inscrivez une qualité que vous appréciez chez cette personne et une activité, un sentiment ou un moment positif que vous associez à cette personne. <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Créez un diagramme de Venn qui compare et oppose les relations saines et malsaines. 	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon trois. p. 63 à 72</p> <p><i>Un amour assassin</i> (vidéo)</p> <p>Penser-préparer-partager</p> <p>Dans une activité de type penser-préparer-partager, l'enseignant interroge sur un sujet ou pose une question et accorde un certain temps de réponse, généralement 1 à 3 minutes. Chaque élève choisit alors un partenaire pour traiter la question, ce qui permet aux élèves d'éclaircir leurs pensées. Ensuite, chaque paire a l'occasion de partager ses réponses avec un plus grand groupe ou avec toute la classe. La stratégie de type <i>penser-préparer-partager</i> est une stratégie d'apprentissage coopératif qui donne aux élèves des occasions de</p> <ul style="list-style-type: none"> participer s'enrichir au contact des autres créer des liens

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"> comprendre les facteurs sociaux et individuels complexes qui perpétuent la violence. (R-9.4) ♥ 	<p>Certaines conditions et croyances sociales encouragent la violence, et bien que les adolescents ne soient généralement pas confrontés à bon nombre des difficultés que rencontrent les victimes de violence adultes (telles que les enfants, la dépendance financière et le partage des biens), les ressemblances sont nombreuses.</p> <ul style="list-style-type: none"> Divisez la classe en petits groupes. Distribuez l'un des documents 4-1 (a, b ou c) contenant des questions de séminaire (voir le guide pédagogique, p. 76 à 80) à chaque groupe. Le même sujet peut être préparé par plus d'un groupe d'élèves. Demandez à chaque groupe d'élèves de répondre aux questions à débattre et de consigner leurs réponses sur du papier pour tableau. Chaque groupe d'élèves présente un exposé à la classe. (Ajoutez les éventuels points manquants à partir des «Ouvrages recommandés », aux pages 83 à 91 du guide pédagogique.)

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>Presentation</i></p> <ul style="list-style-type: none">Étudiez le thème « Le comportement est un choix » dans des activités créatives telles que la photographie, la création littéraire, la peinture, etc.	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon quatre. p. 73 à 91</p> <p>Invitez un conseiller en violence, un survivant d'abus ou un agresseur rétabli à témoigner devant la classe.</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées - Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> dégager des solutions de rechange sûres et efficaces au comportement violent. (R-9.5) ♥ 	<p>Rassurez les élèves en leur disant que la colère est une émotion légitime. On peut être en colère... mais pas blesser quelqu'un quand on est en colère.</p> <p>Affichez la phrase « Le comportement est un choix » sur un tableau de papier ou un tableau noir.</p> <p>Posez les questions suivantes et inscrivez les réponses sur le tableau de papier ou le tableau noir.</p> <p>Comment sais-tu que tu vas te mettre en colère?</p> <ul style="list-style-type: none"> - Quels sont les signes physiques? - Que peux-tu faire avant d'agir? - Comment peux-tu te distraire? - Que peux-tu te dire pour te calmer? - Quelles sont les autres émotions qui pourraient être en jeu? - Comment pourriez-vous vous exprimer de manière positive et sécuritaire? <p>Lorsque tu te mets en colère, voici les étapes à suivre :</p> <ul style="list-style-type: none"> - reconnais tes signes physiques de colère (p. ex. tension au cou, échauffement des oreilles); - distrais-toi (p. ex. va prendre une marche); - retiens-toi (réfléchis à la situation); - essaie de comprendre pourquoi tu es en colère (s'agit-il de colère ou d'un autre sentiment, tel que la gêne?); - exprime tes sentiments verbalement (« Quand tu as fait ou dit cela, je me suis senti comme ça. »). <ul style="list-style-type: none"> Divisez la classe en petits groupes. Distribuez un scénario (<i>Choix pour des relations positives entre les jeunes</i>, pages 99 à 103). Posez à chaque groupe des questions à débattre (p. 96). Invitez chaque groupe à présenter son scénario et ses réponses à la classe.

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"> • Créez un scénario qui reflète une situation de violence réaliste. Suggérez un plan d'action positif pour la victime ou l'auteur des violences. • Complétez les phrases des documents 5-1a et 5-1b (pages 97-98 du guide pédagogique) pour créer des choix comportementaux responsables. • Trouvez des histoires actuelles dans des journaux et des revues qui se rapportent à des relations de violence et créez un collage à partir des titres, du texte et des photos. 	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon cinq. p. 93 à 106</p> <p>Invitez un psychologue, un travailleur social ou un conseiller de la communauté à faire une conférence sur la maîtrise de la colère ou la résolution de conflits.</p>

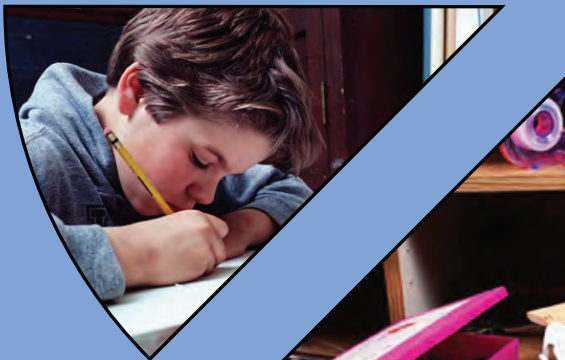
Résultat d'apprentissage général : Les élèves acquerront des compétences efficaces en relations interpersonnelles, en faisant preuve de responsabilité, de respect et de compassion afin d'établir et de maintenir des interactions saines.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées - Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> déterminer un réel soutien pour un ami susceptible d'être mêlé à une relation de violence, en tant que victime ou auteur des violences. (R-9.6) ♥ 	<p>Informez les élèves qu'il est probable qu'à un certain moment de leur vie, un ami leur dira qu'il a été victime de violence dans une fréquentation, d'agression sexuelle, de harcèlement sexuel ou d'intimidation. Bien qu'il soit moins probable qu'un ami vienne vers vous pour vous annoncer qu'il est l'auteur de ces violences, vous pourriez être averti du comportement inapproprié d'un de vos amis ou en être le témoin. Il peut être très important de savoir comment aider ou intervenir dans ces moments difficiles.</p> <ul style="list-style-type: none"> En vous appuyant sur les deux scénarios présentés aux pages 112 et 113 du guide <i>Choix pour des relations positives entre les jeunes</i>, demandez aux élèves de discuter de la façon la plus efficace d'aider leur ami, victime ou auteur des violences, dans chacune des situations. (Ajoutez les éventuels points manquants à partir des « Ouvrages recommandés », aux pages 115 à 118.)

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">• Rédigez une lettre à Monica ou à Adam. Si vous aviez l'occasion de parler à Monica ou à Adam, qu'aimeriez-vous leur dire? <p><i>Papier et crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none">• Faites une recherche relative aux lois sur le harcèlement criminel (traque) au Canada.	<p><i>Choix pour des relations positives entre les jeunes.</i></p> <p>Leçon six. p. 107 à 118</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...

- appliquer ses compétences en gestion du temps personnel à diverses occasions d'apprentissage (V-9.1)
- faire le lien entre la valeur de l'apprentissage continu et le succès et la satisfaction personnels (V-9.2)

Rôles de la vie et choix de carrière

L'élève devrait pouvoir...

- créer un portfolio vie-travail (V-9.5)

Bénévolat

L'élève devrait pouvoir...

- analyser l'incidence possible du bénévolat sur les perspectives de carrières (V-9.7)

- utiliser ses compétences en prise de décisions pour sélectionner des activités pertinentes de croissance personnelle et de renforcement de l'autonomie comportant des risques (V-9.3)
- affiner ses objectifs personnels et ses priorités en fonction de son parcours d'apprentissage et de son cheminement de carrière (V-9.4)
- créer un plan d'apprentissage qui l'aidera dans son passage à l'école secondaire (V-9.6)

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"> appliquer ses compétences en gestion du temps personnel à diverses occasions d'apprentissage (V-9.1) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>En 8^e année, les élèves ont appris l'importance d'avoir une vie bien équilibrée combinant travail et loisirs. On leur a présenté des stratégies et des compétences de gestion du temps et on leur a enseigné à utiliser un agenda. Pour ce résultat, les élèves examineront l'importance que revêt la gestion du temps.</p> <p>Discutez des avantages de recourir à des stratégies efficaces de gestion du temps et des inconvénients de ne pas posséder de solides compétences en gestion du temps.</p> <p>Discutez de l'importance de la gestion du temps au travail.</p> <p>Produisez une liste de situations au travail qui exigent de solides compétences en gestion du temps.</p> <ul style="list-style-type: none"> Avec l'ensemble de la classe, faites du remue-méninges pour dresser une liste de stratégies de gestion du temps que les gens utilisent. Demandez aux élèves de relever des situations typiques de la 9^e année qui exigent l'utilisation de compétences en gestion du temps.

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>Activité papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Décrivez trois stratégies de gestion du temps que vous utilisez pendant votre journée à l'école. Expliquez comment ces stratégies vous aident à apprendre plus efficacement. <p><i>Présentation</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Concevez une brochure énonçant cinq stratégies efficaces de gestion du temps que vous pouvez utiliser chez vous et dans le cadre de votre vie sociale. <p><i>Entrevue</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Interrogez la personne la plus occupée que vous connaissez et discutez de ses stratégies de gestion du temps. 	<p>Annexe</p> <p>« Conseils en matière de gestion du temps » (Notes)</p> <p>« Gérer votre temps » (Activité - 2 feuilles)</p> <p>« Temps bien employé? » (Activité)</p> <p>« Aidez Catherine à gérer son temps » (Activité)</p> <p>« Catherine fait ses courses » (Activité)</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> faire le lien entre la valeur de l'apprentissage continu et le succès et la satisfaction personnels (V-9.2) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>Ce résultat vise à faire comprendre aux élèves que les occasions et les possibilités d'apprendre sont toujours présentes et continues, et à leur faire reconnaître qu'il existe diverses façons d'apprendre, ainsi que de nombreuses personnes et ressources qui soutiennent l'apprentissage.</p> <ul style="list-style-type: none"> Tenez une discussion de type « penser-préparer-partager » au sujet d'une compétence particulière que vous avez apprise et qui vous a procuré beaucoup de satisfaction (par exemple, apprendre à rouler à vélo). L'activité de type « penser-préparer-partager » est décrite à la page 61. Avec l'ensemble de la classe, faites du remue-méninges pour dresser une liste de choses que vous avez apprises à faire et qui vous procurent personnellement un sentiment de succès et de satisfaction. Demandez aux élèves de dresser une liste des situations dans lesquelles ils ont appris ces nouvelles choses et des personnes qui les ont aidés. Discutez de la façon dont on apprend tous les jours. Bien des gens dans nos vies peuvent nous enseigner des 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 data-bbox="120 359 391 390"><i>Activité papier-crayon</i></p> <ul data-bbox="120 411 1052 499" style="list-style-type: none"><li data-bbox="120 411 1052 443">• Dressez la liste des dix plus importants jalons d'apprentissage de votre vie.<li data-bbox="120 464 1052 499">• Dressez une liste des choses que vous aimeriez apprendre dans l'avenir. <p data-bbox="120 520 992 590">Discutez de la façon dont ces nouvelles compétences contribueront à vous donner un sentiment personnel de succès et de satisfaction.</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> utiliser ses compétences en prise de décisions pour sélectionner des activités pertinentes de croissance personnelle et de renforcement de l'autonomie comportant des risques (V-9.3) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>L'importance des risques que l'on prend change au fur et à mesure qu'on vieillit. Ce qui est très risqué à un moment de votre vie peut devenir plutôt sûr des mois ou des années plus tard. Par exemple, sauter dans l'eau du haut d'une falaise ne représente un risque raisonnable qu'une fois que vous avez appris à nager. Trois facteurs entrent en jeu au moment de déterminer si un risque est raisonnable :</p> <ul style="list-style-type: none"> - votre compréhension des conséquences du risque - vos compétences pour faire face au risque et à ses conséquences - vos aptitudes ou compétences liées à la situation <p>Les risques nous aident à nous développer et à apprendre de nouvelles choses. Ils nous font avancer dans la vie et nous aident à réaliser notre plein potentiel.</p> <p>Pour ce résultat, les élèves devraient revoir les étapes de la prise d'une décision.</p> <p>Définir le problème.</p> <p>Explorer les solutions possibles.</p> <p>Envisager les conséquences de chaque solution.</p> <p>Prendre la décision.</p> <p>Agir en fonction de la décision.</p> <p>Évaluer les résultats.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Passez en revue le principe de la prise de risques positifs • Demandez aux élèves de faire du remue-méninges pour dresser une liste de risques positifs qu'ils peuvent prendre pour accroître leur confiance en eux et leur sentiment d'être utiles • Demandez aux élèves de faire du remue-méninges pour faire ressortir des stratégies de prise de décision liées à la sélection de risques positifs (peser le pour et le contre, discuter de la question avec un parent ou un ami en qui on a confiance). • Expliquez que le fait de prendre nos propres décisions nous donne une plus grande liberté personnelle, mais que ça nous rend aussi responsable des conséquences. • Donnez des exemples de personnes talentueuses et connues qui ont pris des risques positifs ayant contribué à leur croissance et à leur prise en main personnelle.

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 un risque positif que vous avez pris ce mois-ci. Expliquez l'effet qu'il a eu sur votre croissance et votre sentiment d'autonomie personnelle. Décrivez comment vous avez pris la décision de prendre ce risque. • Précisez trois choix que vous êtes capable de faire par vous-même maintenant et que vous ne pouviez faire il y a cinq ans. Donnez les conséquences positives et négatives de chaque choix. <p><i>Entrevue</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Interrogez une personne d'âge adulte qui a eu du succès à la suite d'un risque qu'elle a pris. Obtenez de l'information supplémentaire sur les facteurs qui sont entrés en jeu dans la décision de prendre ou de ne pas prendre le risque. Avec la permission de cette personne, créez une biographie d'une page de cette personne en mettant l'accent sur le comment et le pourquoi de son succès. 	

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"> • affiner ses objectifs personnels et ses priorités en fonction de son parcours d'apprentissage et de son cheminement de carrière (V-9.4) 	<p>STRATÉGIES D'APPRENTISSAGE</p> <p>Ce résultat met l'accent sur l'exploration des programmes d'études, notamment, ceux de l'école secondaire et ceux qui sont liés à des carrières possibles. Les élèves se pencheront aussi sur la planification des études postsecondaires et des montants qu'ils doivent épargner à cette fin.</p> <p>Passez en revue les termes suivants liés à l'emploi qui ont été vus en 8^e année :</p> <p><u>Emploi</u> : poste qu'une personne occupe et qui comporte l'exécution de tâches précises (par exemple, professeur d'hygiène de 9^e année à l'école Queen Charlotte Intermediale).</p> <p><u>Profession ou métier</u> : groupe d'emplois semblables pour lesquels les gens doivent habituellement acquérir des compétences et des connaissances (par exemple, enseignant).</p> <p><u>Carrière</u> : l'ensemble de nos activités liées au travail, y compris le travail à domicile, dans le cadre d'un emploi rémunéré, à l'école et au sein de la collectivité.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dites aux élèves de se placer deux par deux pour discuter d'objectifs de carrière et des étapes nécessaires pour les atteindre (par exemple, consulter des calendriers de collèges et d'universités). • Invitez l'ensemble de la classe à faire du remue-méninges pour dresser une liste des possibilités qui s'offrent en matière d'études postsecondaires dans la province, et dans les provinces de l'Atlantique (par exemple, UPEI, l'Université de Moncton, le Collège Acadie Î-P-É, Holland College, programmes d'apprentissage, instituts de formation privés). • Dites aux élèves de consacrer cinq minutes à calculer ce qu'ils croient que les études correspondant à leurs objectifs de carrière leur coûterait au total. Dites-leur de faire la liste des éléments et du coût associé à chacun, de multiplier par le nombre d'années d'études requises, puis de comparer leurs estimations avec celles d'un compagnon de classe. • Invitez les élèves à utiliser le document « Précisez vos objectifs » (annexe) pour examiner comment et pourquoi leurs objectifs d'apprentissage et de carrière pour l'avenir ont changé au cours de la dernière année. (Les élèves auraient précisé le cheminement de carrière qui les intéressait en 8^e année - RAS V- 8.4.) • Dites aux élèves d'explorer les options relatives aux épargnes et au paiement des études postsecondaires. Le document « Le financement de vos études » (annexe) donne diverses options.

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>Activité papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Dressez la liste de vos dix principales questions au sujet de la planification et des épargnes liées aux études postsecondaires. Utilisez l'activité « Objectifs financiers » (annexe) pour créer un plan d'action visant la planification et les épargnes nécessaires à vos études postsecondaires. (La rubrique dans l'annexe peut servir à évaluer cette activité.) <p><i>Entrevue</i></p> <ul style="list-style-type: none"> Interrogez plusieurs étudiants qui fréquentent actuellement le collège ou l'université ou qui suivent d'autres types de formation postsecondaire. Discutez de leurs objectifs de carrière, de la façon dont ils ont épargné pour leurs études et des conseils qu'ils ont à vous donner. 	<p>Annexe</p> <p>«Précisez vos objectifs » (Document de l'élève)</p> <p>« Le financement de vos études » (Document d'information)</p> <p>« Objectifs financiers » (Activité)</p> <p>Rubriques d'évaluation des objectifs financiers</p> <p>« Carrières dans les métiers spécialisés » (Document de l'élève)</p> <p>« Cheminement vers la certification grâce à la formation en apprentissage »</p> <p>« L'apprentissage comme moyen d'obtenir la certification »</p> <p>(Document et notes à l'intention de l'enseignant)</p> <p>« Renseignements supplémentaires sur la formation en apprentissage »</p> <p>« Projet d'exploration des métiers » (Activité)</p> <p>Calendriers des collèges et universités de l'Atlantique</p> <p><i>Career Cruising</i> www.careercruising.com (Programme d'ordinateur)</p> <p>Invitez un étudiant d'un collège, d'une université ou d'un institut de technologie à venir parler avec les élèves de ses expériences personnelles de planification et d'épargnes en vue de ses études postsecondaires.</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> créer un portfolio vie-travail (V-9.5) 	<p>RÔLES DE LA VIE ET CHOIX DE CARRIÈRE</p> <p>*Ce résultat doit être abordé au début de l'année scolaire. Il faut rappeler aux élèves que leur portfolio est un document vivant auquel ils continueront d'ajouter des éléments.</p> <p>De par sa nature, le portfolio vie-travail est un outil de développement. Les élèves commencent leur portfolio en 7^e année, ils en développent le contenu et l'adaptent au cours de leurs années d'école intermédiaire et secondaire, puis ils l'emportent avec eux une fois le secondaire terminé.</p> <p>Les élèves ont antérieurement relevé leurs aptitudes et intérêts personnels (7^e année) et ont exploré les carrières liées à leurs aptitudes et intérêts (8^e année) grâce à <i>Career Cruising</i>. Le portfolio vie-travail est un ensemble d'éléments que les élèves auront sélectionnés à des fins précises de la 9^e à la 12^e année. Il sert de chaînon conducteur entre leurs expériences et l'univers de l'apprentissage pour la vie et du travail. À compter de la 9^e année, le portfolio est un registre chronologique de la croissance personnelle et des réalisations de l'élève alors qu'il planifie, développe et documente les chemins qui peuvent le mener à une belle carrière.</p> <p>Buts</p> <p>Au fur et à mesure qu'ils développent leur portfolio vie-travail, les élèves peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> - préciser leurs intérêts, aptitudes et aspirations - ressentir une plus grande confiance en eux-même et de la fierté en ce qui concerne leurs réalisations - établir des objectifs et élaborer des plans - préciser leurs forces et leurs besoins d'apprentissage - reconnaître les compétences polyvalentes - faire des liens entre les cours et entre l'école et la collectivité - illustrer leur croissance et leurs réalisations à l'école et au sein de la collectivité - assumer la responsabilité de leur croissance personnelle et du déroulement de leur carrière - documenter, développer et vendre leurs compétences <p>Le processus par rapport au produit</p> <p>Bien que le but ultime d'un portfolio soit un produit, c'est au cours du processus de création de ce produit que les élèves apprennent le plus.</p> <p>À la première étape du processus de développement du portfolio, les élèves recueillent des données pour se connaître eux-mêmes en réfléchissant sur leur propre personnalité, leurs intérêts, leurs forces et leurs aptitudes. Les données recueillies en 7^e et en 8^e années, en plus des nouvelles données, seront présentées. Les artefacts sont des documents qui témoignent de leurs intérêts, forces et aptitudes (voir l'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.

Tâches utiles pour l'évaluation et la mesure	Ressources et notes
<p><i>Portfolio</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Créez votre portfolio vie-travail. Décrivez une chose nouvelle que vous avez apprise de vous-même en travaillant à votre portfolio. Décrivez les types de nouveaux renseignements que vous aimeriez ajouter à votre portfolio au cours de l'année à venir. <p>(Les enseignants adopteront un système d'examen des portfolios, notamment, l'autoévaluation, l'évaluation par les pairs et les entretiens avec l'enseignant. Les enseignants peuvent concevoir des listes de vérification pour chaque examen et encourager le suivi et l'évaluation à une fréquence régulière.)</p>	<p>Invitez des membres de la collectivité à venir en classe pour montrer leurs portfolios, discuter de la façon dont ils les ont créés et en expliquer l'utilité.</p> <p>Annexe</p> <p>« Éléments essentiels du portfolio vie-travail de l'élève »</p> <p>« Un biopoème »</p> <p>« Pièces »</p> <p>« Réflexion de l'élève et fixation des objectifs »</p> <p>« Rubrique »</p> <p>« Compétences essentielles à la vie et au travail »</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> créer un plan d'apprentissage qui l'aidera dans son passage à l'école secondaire(V-9.6) 	<p>RÔLES DE LA VIE ET CHOIX DE CARRIÈRE</p> <p>Le but de ce résultat est l'adoption de stratégies permettant de faire face à la transition de l'école intermédiaire à l'école secondaire.</p> <ul style="list-style-type: none"> Invitez les élèves à créer un diagramme de Venn faisant ressortir les similitudes et les différences entre l'école intermédiaire et l'école secondaire, y compris les cours théoriques, les activités et aspects sociaux et personnels et les activités parascolaires. Demandez aux élèves de se placer en groupes et de relever trois différences qu'il y aura entre l'école intermédiaire et l'école secondaire, puis de préciser les mesures d'adaptation qu'ils prendront pour s'assurer de vivre cette transition positivement. Demandez aux élèves de consulter les calendriers collégiaux et universitaires pour connaître les exigences d'admission à des programmes qui les intéressent. À l'aide des exigences pour l'obtention du diplôme de fin d'études secondaires de l'Î.-P.-É. et du manuel de description des cours de leur école, les élèves concevront un plan d'apprentissage pour leurs trois années de secondaire (« Feuille de planification du programme », en annexe). Les élèves feront part de leurs plans à leurs compagnons et discuteront du pour et du contre de chaque plan. Demandez aux élèves d'interroger des élèves de 10^e année sur leurs perceptions de la façon dont s'est faite leur passage à l'école secondaire. On peut demander aux élèves de 10^e année de réfléchir à ce qui suit : Qu'aurais-tu fait différemment? Quel a été l'aspect de l'école secondaire qui t'a surpris? As-tu été obligé de changer tes habitudes sur le plan du travail, de l'étude et de la gestion du temps, à l'école secondaire?

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>Activité papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevez trois carrières qui vous intéressent et expliquez comment ces choix influenceront sur les cours que vous suivrez au secondaire. • Complétez les énoncés ci-dessous : <ul style="list-style-type: none"> - L'école intermédiaire a été ... - Ce qui me manquera le plus de l'école intermédiaire, c'est ... - À l'école secondaire, j'ai hâte de ... - Je suis un peu inquiet de ... - Pour me préparer à l'école secondaire, je ... • Rédigez un plan de vos objectifs pour votre première année au secondaire. Discutez-en avec vos parents ou tuteurs. 	<p>Calendriers collégiaux et universitaires</p> <p>Exigences pour l'obtention du diplôme de fin d'études secondaires de l'Î.-P.-É.</p> <p>Manuel de description des cours de l'école secondaire locale</p> <p>Annexe « Feuille de planification du programme »</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.

Attentes - L'élève devrait pouvoir...	Explications détaillées -Stratégies d'enseignement et suggestions
<ul style="list-style-type: none"> analyser l'incidence possible du bénévolat sur les perspectives de carrières (V-9.7) 	<p>BÉNÉVOLAT</p> <p>Les jeunes bénévoles ont de nombreuses raisons de faire du bénévolat : découvrir leurs talents, explorer des choix de carrières, agir en fonction de leur conscience sociale, avoir davantage confiance en eux, se donner un sentiment d'autonomie ou répondre à une exigence du programme d'apprentissage. Ce résultat met l'accent sur la façon dont le bénévolat peut contribuer à l'exploration des carrières possibles.</p> <ul style="list-style-type: none"> Parlez des façons dont les expériences de bénévolat peuvent mener à des perspectives de carrière. Par exemple, par le bénévolat, on peut voir si on aime le domaine, établir des contacts dans un domaine d'intérêt, acquérir une réputation pouvant mener à un emploi rémunéré dans l'avenir. Examinez les deux documents modèles « Bénévolat et développement de la carrière » et « Travail bénévole », et discutez-en. Dites aux élèves de compléter le document « Vos compétences et le bénévolat » (annexe). Il se peut que les élèves aient utilisé ce document l'année passée, mais ils trouveront vraisemblablement que leurs compétences ont augmenté.

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>Portfolio</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajoutez à votre portfolio personnel plusieurs pages qui illustrent vos intérêts et vos expériences en matière de bénévolat. • Analysez les pages du portfolio que vous avez faites. Quelles nouvelles compétences avez-vous acquises grâce au bénévolat? Quels avantages pourriez-vous en tirer sur le plan de la carrière? <p><i>Activité papier-crayon</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Relevez cinq activités bénévoles qui pourraient vous intéresser. Expliquez comment ces activités sont liées à vos aspirations professionnelles. • Donnez cinq façons dont le bénévolat en tant que moniteur de terrain de jeu peut influencer sur les perspectives de carrière. • Complétez « Ce que je crois au sujet du bénévolat » (annexe). 	<p>Annexe</p> <p>« Bénévolat et développement de la carrière »</p> <p>« Travail bénévole »</p> <p>« Vos compétences et le bénévolat » (Activité)</p> <p>« Ce que je crois au sujet du bénévolat »</p> <p>Renseignements de base à l'intention des enseignants : apprentissage communautaire (cette pratique n'est pas très courante au niveau intermédiaire, mais les enseignants devraient la connaître).</p> <p><u>Idées pour promouvoir le bénévolat à l'école et dans la collectivité</u></p> <p><u>Les élèves peuvent :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • faire du bénévolat dans les entreprises et organismes sociaux locaux • organiser des projets d'éducation par contacts avec les pairs sur la préparation au milieu de travail à l'école • s'informer des règles de sécurité à respecter dans le travail bénévole ou à temps partiel (module sur la sécurité au travail) <p><u>Les parents peuvent :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • participer au programme Invitons nos jeunes au travail • donner aux adolescents des occasions de parler des préoccupations au travail, des postes pour bénévoles ou des expériences de travail <p><u>Les collectivités peuvent :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • offrir des possibilités de bénévolat ou des emplois à temps partiel aux jeunes de la collectivité • s'attendre à des efforts responsables de la part des jeunes bénévoles et les récompenser • encourager les jeunes bénévoles à finir leurs études

ANNEXE

SUJETS DE RECHERCHE EN MATIÈRE DE PRÉVENTION

- Comportement à risque élevé lié à l'alcool
- Intoxication alcoolique
- Risques liés à la consommation de cannabis
- Risques liés à la consommation d'hallucinogènes, en particulier de champignons magiques (psilocybine)
- Risques liés à la consommation de stéroïdes anabolisants et d'autres substances destinées à améliorer les performances
- Risques liés à la consommation d'alcool ou d'autres drogues pendant la grossesse

COMPORTEMENT À RISQUE ÉLEVÉ LIÉ À L'ALCOOL

Points de départ des recherches en matière de prévention

- Fiche d'information (demander un exemplaire au enseignant)

- Site Web de l'Association canadienne de santé publique destiné à sensibiliser les jeunes aux effets nocifs associés à la consommation d'alcool à risque élevé: <http://www.infoalcohol.ca/fr/index.asp>

- Site Web interactif canadien destiné aux adolescents âgés de 13 et 14 ans et traitant de l'alcool: www.2learn.ca/currlinks/Health/E/MainMenu/index.html (En anglais seulement)

- *Enquête 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard*
www.gov.pe.ca
http://www.gov.pe.ca/photos/original/doh_sds_hl_fr.pdf

INTOXICATION ALCOOLIQUE

Point de départ des recherches dans les documents éducatifs en matière de prévention

- “Alcohol Poisoning: How to Help a Drunk Friend” (University of California, Davis):
<http://healthcenter.ucdavis.edu/topics/alcoholpoisoning.html> (En anglais seulement)
- “Stop Alcohol Poisoning” Wallet Card (SAM Spady Foundation):
<http://www.samspadyfoundation.org/cards.html> (En anglais seulement)

RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE CANNABIS

Point de départ des recherches dans les documents éducatifs en matière de prévention

- Fiche d'information (demander un exemplaire à l'enseignant)

- La Stratégie nationale antidrogue <http://www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/>
- <http://www.strategienationaleantidrogue.gc.ca/parents/parents.html>
- livret: *Aborder le sujet des drogues avec son adolescent*

- ressource de Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission *The ABCs - Cannabis* www.aadac.com
(En anglais seulement)

- *Enquête 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard*
www.gov.pe.ca
- http://www.gov.pe.ca/photos/original/doh_sds_hl_fr.pdf

RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D' HALLUCINOGENÈS

Point de départ des recherches dans les documents éducatifs en matière de prévention

Hallucinogènes (avec une insistance particulière sur les champignons magiques ou psilocybine)

- Fiche d'information (demander un exemplaire au enseignant)
- ressource de Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission *The ABCs - Magic Mushrooms*:
www.aadac.com (En anglais seulement)
- *Enquête 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard*
www.gov.pe.ca
http://www.gov.pe.ca/photos/original/doh_sds_hl_fr.pdf

RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION DE STÉROÏDES ANABOLISANTS ET D'AUTRES SUBSTANCES DESTINÉES À AMÉLIORER LES PERFORMANCES

Point de départ des recherches dans les documents éducatifs en matière de prévention

- Fiche d'information (demander un exemplaire au enseignant)

- ressource de Alberta Alcohol and Drug Abuse Commission *The ABCs - Steroids* www.aadac.com
(En anglais seulement)

- *Enquête 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard*
www.gov.pe.ca
- http://www.gov.pe.ca/photos/original/doh_sds_hl_fr.pdf

RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL OU D'AUTRES DROGUES PENDANT LA GROSSESSE

Point de départ des recherches dans les documents éducatifs en matière de prévention

- Agence de la santé publique du Canada: <http://www.phac-aspc.gc.ca/fasd-etcaf/index-fra.php>
<http://www.phac-aspc.gc.ca/fasd-etcaf/about-fra.php>

- Gouvernement du Canada: *Le guide pratique d'une grossesse en santé*
<http://www.healthycanadians.gc.ca/hp-gs/pdf/hpguide-fra.pdf>

- *Enquête 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Île-du-Prince-Édouard*
www.gov.pe.ca
- http://www.gov.pe.ca/photos/original/doh_sds_hl_fr.pdf

- *Banque de ressources sur l'ETCAF au Canada* et autres ressources (Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies)
<http://www.ccsa.ca/fra/knowledgecentre/ourdatabases/fasd/pages/default.aspx>
<http://www.ccsa.ca/fra/topics/populations/fetalalcoholspectrum/pages/fasdooverview.aspx>

LIGNES DIRECTRICES POUR LA RECHERCHE ET L'ÉLABORATION

Divisez la charge de travail

- Attribuer un rôle et une tâche aux membres du groupe.

Rassemblez l'information

- Identifiez la substance et ses effets sur les adolescents qui la consomment.
- Identifiez deux ou trois comportements « à risques élevés » qui peuvent être provoqués par la consommation de la substance.
- Ajoutez quelques statistiques tirées de *L'Enquête de 2007 sur la consommation de drogues par les élèves de l'Î.-P.-É.*

Définir un message prioritaire

- À partir de tout ce que vous avez appris, choisissez le message le plus important à faire passer et assurez-vous de bien insister sur celui-ci.

Choisissez un format

- Choisissez le format de votre document : brochure, affiche, présentation PowerPoint ou vidéo.
- Choisissez entre un document axé sur une présentation d'information ou un document qui fait tomber les mythes.

Soyez crédible

- Parlez « d'adolescent à adolescent »
- Incluez une courte liste de références dans votre document.

Soyez créatif

- Prenez des risques et faites ce que vous pensez devoir faire pour que le message passe.
- Si votre idée créative ne peut pas être remise en œuvre dans le temps dont vous disposez, décrivez ce que vous aimeriez faire pour que les adolescents remarquent le document.

FICHES D'INFORMATION SUR LES DROGUES

Information détaillée sur les drogues sélectionnées

Les fiches d'information détaillées qui suivent ont été préparées pour deux groupes de substances :

1. Celles dont la consommation est la plus préoccupante (alcool, cannabis, mescaline/psilocybine, amphétamines et méthylphénidate ou Ritalin en consommation non médicale)
2. Celles dont la consommation commence à devenir préoccupante (ecstasy, produits pharmaceutiques, stéroïdes anabolisants et méthamphétamine)

Ces fiches d'information sont essentiellement conçues pour apporter des renseignements supplémentaires aux enseignants et les aider à répondre aux questions que leurs élèves peuvent se poser. Elles peuvent également être photocopiées et distribuées aux élèves pour les aider à effectuer des travaux exigés par les résultats d'apprentissage. Tout a été fait pour simplifier le niveau de lecture de ces fiches. En raison de la nature de certains termes et concepts associés à des drogues précises, certains élèves pourraient avoir des difficultés à comprendre des renseignements contenus dans ces fiches. Les enseignants devraient peut-être passer les fiches en revue et vérifier que leur contenu est approprié avant de les distribuer aux élèves.

ALCOOL

Classification

Dépresseur du système nerveux central

Exemples

bière, vin, spiritueux (p. ex. whisky, rhum, gin, vodka, liqueurs), panachés

Effets à court terme

- Détente
- Perte des inhibitions (diminution du sentiment de timidité, de gêne et de l'attitude réservée)
- Moins bonne coordination
- Baisse des réflexes et ralentissement des mécanismes mentaux (c.-à-d. du temps de réaction)
- Changement d'attitude, altération du jugement

Ces effets sont plus importants lorsque l'alcool est consommé avec d'autres drogues, notamment avec des tranquillisants mineurs, des opiacés et des antihistaminiques (c.-à-d. des médicaments contre l'allergie).

Dangers à court terme

- Une surdose grave peut entraîner la mort par dépression respiratoire (ralentissement ou arrêt de la respiration).
- Les effets nocifs de l'alcool peuvent être immédiats : il s'agit par exemple de décès ou de blessures liés à des bagarres, des accidents de voiture, des accidents du travail, des noyades, des chutes ou des incendies.

Effets nocifs d'une consommation à long terme

Une consommation d'alcool régulière et importante à long terme (cinq verres ou plus à la fois) augmente les probabilités de développer

- des maladies comme la gastrite, la pancréatite, la cirrhose du foie, certains cancers gastro-intestinaux, des maladies du cœur et des lésions cérébrales.
- le syndrome de dépendance alcoolique (également appelé alcoolisme) qui entraîne généralement une série de problèmes de santé, de sécurité et des difficultés d'ordre juridique et financier ainsi que des problèmes avec la famille, les amis et la vie professionnelle.

Consommation d'alcool et grossesse

- La consommation d'alcool est dangereuse à tout moment de la grossesse. La consommation de n'importe quelle quantité d'alcool pendant une grossesse est dangereuse. Le comportement qui comporte le plus de risques pour l'enfant à naître est une consommation excessive occasionnelle d'alcool (pour une femme, cela signifie boire plus de quatre verres en une soirée). Cependant, les recherches montrent que les enfants qui naissent de mères ayant bu ne serait-ce qu'un verre au cours de leur grossesse pouvaient présenter des problèmes de comportement et d'apprentissage. C'est la raison pour laquelle il faut éviter de boire pendant la grossesse.
- Boire pendant la grossesse peut entraîner une série de conséquences à vie sur le fœtus connue sous le nom de troubles du spectre de l'alcoolisation fœtale. Dans les cas les plus graves, un enfant né avec ce syndrome grandit moins, présente des incapacités mentales et est physiquement différent des autres enfants. Ces effets ne s'estompent pas avec le temps.

- Arrêter de boire ou boire moins d'alcool à n'importe quel moment de la grossesse augmente les chances de résultats positifs sur l'enfant. Ne consommer aucun alcool pendant la grossesse constitue le choix le meilleur et le plus sûr pour un bébé en bonne santé.

Dépendance à l'alcool

- Une personne dépendante à l'alcool s'habitue aux effets de cette substance, la tolère mieux (a besoin de plus d'alcool pour en ressentir les effets) et souffre du syndrome du sevrage de l'alcool lorsqu'elle arrête.
- Les autres symptômes de dépendance à l'alcool sont notamment la consommation d'une plus grande quantité ou sur une durée plus longue que celle prévue par la personne, un échec des tentatives pour arrêter de boire, une durée de plus en plus importante consacrée aux activités liées à la consommation ou à l'achat d'alcool, la négligence d'autres activités quotidiennes, la non prise en compte des conséquences des comportements négatifs.

Sevrage

- Lors de la première phase (qui est parfois la seule), la personne souffre de tremblements, de sueurs excessives, de sentiment d'énervement, de maux de tête, de nausées (mal de ventre comme si on allait vomir) ainsi que d'une pression artérielle et d'un rythme cardiaque plus élevés.
- Un syndrome de sevrage impliquant des convulsions, des hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas) ou un délire aigu alcoolique (sueurs, tremblements, anxiété et confusion) peut se produire lorsqu'une personne arrête l'alcool après avoir bu beaucoup et régulièrement pendant une longue période.

L'alcool et la loi

- Actuellement, il faut être âgé d'au moins 19 ans pour acheter de l'alcool dans toutes les provinces et tous les territoires à l'exception du Québec, du Manitoba et de l'Alberta où il faut avoir 18 ans.
- En vertu des lois provinciales, il est illégal pour des restaurants ou des bars de vendre de l'alcool à des personnes n'ayant pas l'âge minimum, aux personnes ivres ou perturbatrices. Les propriétaires de restaurants et de bars et les personnes organisant des activités spéciales doivent observer cette réglementation, car les tribunaux ont fait savoir à ces établissements qu'ils devaient faire attention à ne pas servir des clients ivres. Ces dernières années, plusieurs établissements ont été poursuivis en justice après avoir servi de l'alcool à une personne qui, intoxiquée, s'est ensuite blessée ou a causé du tort à quelqu'un d'autre.
- Le gouvernement fédéral et les gouvernements provinciaux sont chargés de contrôler la publicité sur l'alcool à la télévision, à la radio et dans les journaux même si, ces dernières années, les gouvernements ont fait marche arrière et ont autorisé les secteurs de l'alcool et de la publicité à s'assurer eux-mêmes qu'ils respectaient les règles.
- Conduire avec un taux d'alcoolémie supérieur à 0,08 % est interdit par la loi. Il est également illégal de conduire en étant ivre, même si le taux d'alcoolémie est inférieur à 0,08 %. En plus des lois fédérales, toutes les provinces et tous les territoires disposent de lois permettant de suspendre presque immédiatement le permis de conduire d'une personne si son taux d'alcoolémie dépasse une certaine limite (la plupart du temps, 0,08 %) ou si elle refuse de fournir un échantillon d'haleine.
- Toutes les provinces et tous les territoires du Canada à l'exception du Nunavut disposent de programmes de délivrance graduelle des permis de conduire pour les nouveaux conducteurs et partout au Canada, ces derniers n'ont pas le droit de conduire avec de l'alcool dans le sang, quelle qu'en soit la quantité.

Consommation d'alcool à l'Î.-P.-É.

- L'alcool est la drogue la plus couramment consommée à l'Î.-P.-É après la caféine.
- En 2002, 49 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Île-du-Prince-Édouard ont déclaré avoir consommé de l'alcool au cours de l'année écoulée contre 53 % en 1998. Plus le niveau scolaire était élevé, plus le pourcentage d'élèves ayant bu de l'alcool était important : 10,3 % des élèves de 7^e année, 38,8 % des élèves de 9^e année, 63,2 % des élèves de 10^e année et 80,6 % des élèves de 12^e année étaient concernés.
- Le pourcentage d'élèves qui, non seulement ont bu de l'alcool, mais qui ont aussi été ivres au cours de l'année écoulée, augmente également avec l'âge : cela concernait 4,4 % des élèves de 7^e année, 15,7 % des élèves de 9^e année, 34,4 % des élèves de 10^e année et 45,9 % des élèves de 12^e année.

Consommation standard

Une consommation standard contient la même quantité d'alcool (17 ml ou 0,06 oz) quelle que soit la boisson dont il s'agit. Ainsi, chacune des boissons suivantes équivaut à une consommation standard :

Bière ordinaire	340 ml (12 oz.)	5 % alcool
Bière légère	426 ml (15 oz.)	4 % alcool
Spiritueux	43 ml (1,5 oz.)	40 % alcool
Vin	142 ml (5 oz.)	13 % alcool
Vin viné	85 ml (3 oz.)	18 % alcool
Panachés (vin et spiritueux)	340 ml (12 oz.)	5 % alcool

CANNABIS

Classification – Le cannabis est considéré comme une classe à part.

Exemples : marijuana, hachisch, huile de cannabis, dronabinol (médicament artificiel)

Effets à court terme

Effets psychologiques (les effets peuvent être différents en fonction de la fréquence de consommation)

- Sentiment de fatigue, de détente
- Sentiment de bien-être, de joie ou de bonheur
- Compétences de conduite et performances motrices réduites
- Augmentation de l'appétit
- Problèmes de mémoire
- Difficultés à faire attention ou à se concentrer
- Notions du temps et de l'espace faussées
- Changements d'humeur (comportement bête à déprimé ou réservé)
- Temps de réaction plus long
- Sentiment de perte de contact avec soi-même et avec ce qui nous entoure
- Hallucinations (voir ou entendre des choses qui n'existent pas)
- Sautes d'humeur extrêmes
- Panique
- Sentiment de paranoïa, de méfiance ou de crainte

Effets physiques

- Yeux rouges, pupilles élargies
- Irritation des voies respiratoires (les parties du corps permettant de respirer)
- Toux, sécheresse de la bouche
- Accélération du rythme cardiaque
- Augmentation de la pression artérielle
- Constipation
- Incapacité à uriner

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- Perte de motivation et d'intérêt pour les activités continues
- Risque de problèmes croissants en matière d'apprentissage et de mémoire
- Lien avec la schizophrénie (une maladie mentale)
- Effets négatifs sur l'appareil respiratoire (respiration)

Consommation au cours d'une grossesse

- Poids des bébés plus faible à la naissance
- Problèmes d'attention et légers problèmes d'apprentissage pendant l'enfance

Dépendance au cannabis

- Une tolérance (un besoin de consommer plus pour ressentir les effets de la substance) semble se développer chez les usagers réguliers de grandes quantités de cannabis.
- Les symptômes de sevrage sont notamment l'anxiété, la mauvaise humeur, des problèmes de sommeil, des sueurs et une perte d'appétit.
- En raison du manque psychologique associé à ces symptômes de sevrage, il peut être difficile pour une personne qui fume du cannabis depuis longtemps d'arrêter d'en consommer.
- Une dépendance psychologique et physique peut apparaître chez des personnes qui consomment cette drogue régulièrement et en grandes quantités. La dépendance signifie qu'elles consomment la substance même si cela pose des problèmes avec leur famille, l'école, le travail et leurs activités de loisirs.

Le cannabis et la loi

- Les projets du gouvernement canadien concernant la diminution des peines pour possession de petites quantités de cannabis prévoyant de ne plus considérer cela comme une infraction criminelle mais comme une infraction passible d'une amende (tout en alourdissant les peines pour culture et vente de cannabis) ont été mis de côté. Si les modifications proposées avaient été adoptées, il aurait toujours été illégal de posséder ou de vendre du cannabis mais la possession de petites quantités aurait été punie d'une amende et non pas de peines plus lourdes résultant d'une inculpation criminelle.
- La *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* continue de s'appliquer. D'après la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*, toute personne en possession de petites quantités de cannabis risque une amende de 1 000 \$ ou jusqu'à six mois d'emprisonnement, les peines étant plus lourdes pour des quantités plus importantes ou pour des infractions répétées.

Consommation de cannabis à l'Île-du-Prince-Édouard

- En 2002, 24 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Île-du-Prince-Édouard ont déclaré avoir fumé du cannabis au cours de l'année écoulée. Plus le niveau scolaire était élevé, plus le pourcentage d'élèves ayant consommé de cette drogue augmentait : 5,4 % des élèves de 7^e année, 20,4 % des élèves de 9^e année, 30 % des élèves de 10^e année et 41 % des élèves de 12^e année étaient concernés.
- Parmi les clients des programmes canadiens de traitement de la toxicomanie, un quart ont déclaré que le cannabis était une substance qui leur posait « problème ».

Applications médicales

- Du cannabis fabriqué artificiellement est maintenant disponible sous forme de médicament. Il est utilisé comme analgésique (médicament contre la douleur), pour contrôler les nausées (envie de vomir) et les vomissements et pour augmenter l'appétit. Il semble qu'il soit utile pour les patients traités par chimiothérapie et pour ceux souffrant d'anorexie causée par le SIDA. Toutefois, on ne sait pas exactement comment agit le cannabis.
- Au Canada, le cannabis artificiel existe sous deux formes de médicaments sur ordonnance : en pilule ou en pulvérisations. Les pilules sont utilisées pour augmenter l'appétit et réduire les nausées et les vomissements chez les patients atteints de cancer et de SIDA. Les pulvérisateurs sont administrés comme médicaments contre la douleur chez les personnes atteintes de sclérose en plaques.
- En 2001, pour répondre aux demandes insistantes des tribunaux, le Canada a été le premier pays à mettre en place un système destiné à contrôler l'utilisation de la marijuana en tant que médicament.
- Actuellement, les personnes souffrant de maladies incurables, de sclérose en plaques, de blessure à la moelle épinière, d'épilepsie, de douleurs importantes et de pertes de poids dues à un cancer ou au SIDA ou d'une arthrite très grave peuvent se voir prescrire de la marijuana pour des raisons médicales par un médecin (en 2004, cela concernait moins de 1 000 personnes).

AMPHÉTAMINES ET MÉTHYLPHÉNIDATE (RITALIN)

Classification : Stimulant du système nerveux central

Effets immédiats et à court terme

- À faible dose, les effets sont notamment une vigilance, de l'énergie et un sentiment de bien-être accrus mais il est également possible d'observer de la nervosité, une perte d'appétit, une accélération du rythme cardiaque et de l'appétit, une augmentation de la pression artérielle, des sueurs, un élargissement des pupilles et une sécheresse de la bouche.
- Une personne ayant consommé ces substances peut être bavarde, agitée ou excitée, se sentir puissante, supérieure, agressive et hostile ou se comporter de manière étrange et se répéter.
- À des doses supérieures, la personne peut se sentir heureuse ou excitée. Fumer ou s'injecter des amphétamines peut produire ce qui est décrit comme un sentiment extrêmement agréable qui dure quelques minutes.
- Des doses très importantes provoquent des rougeurs, un rythme cardiaque très rapide ou irrégulier, des tremblements, une paranoïa grave et des hallucinations effrayantes. Des doses importantes peuvent également faire éclater les vaisseaux sanguins du cerveau, provoquer une insuffisance cardiaque ou une fièvre très élevée et entraîner la mort.
- La violence, accidentelle ou non, est la principale cause de décès associés aux amphétamines.
- Une surdose peut entraîner des illusions, des hallucinations, une forte fièvre, un délire, des convulsions, un coma, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque et la mort.
- La consommation de ces substances avec l'alcool et d'autres drogues est particulièrement dangereuse, car ses effets sont imprévisibles.

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- Les personnes qui consomment une grande quantité de ces substances à long terme souffrent généralement de malnutrition, car ces drogues entraînent une perte d'appétit.
- Les usagers à long terme peuvent également souffrir de « psychose amphétaminique » similaire à la schizophrénie paranoïde qui disparaît généralement lorsque la drogue a été éliminée du corps.
- Les usagers d'amphétamines peuvent développer des tendances violentes.

Consommation au cours d'une grossesse

- Les bébés dont les mères consomment des amphétamines sont plus susceptibles de naître prématurément et d'être plus petits à la naissance. Ils présentent plus de risques de souffrir d'anomalies congénitales et souffrent de symptômes de sevrage comme la détresse et la somnolence.

Amphétamines, méthylphénidate et dépendance

- Les usagers réguliers développent une tolérance et souffrent de symptômes de sevrage lorsqu'ils arrêtent.
- Après une consommation à long terme, même s'il s'agit de petites quantités, les usagers peuvent souffrir d'une dépendance psychologique.
- Une consommation régulière à fortes doses peut devenir extrêmement obsessionnelle.
- Un arrêt de consommation peut entraîner une extrême fatigue, des troubles du sommeil, de l'anxiété, un sentiment de faim, une dépression et des pensées suicidaires.
- Le sentiment aigu de manque ainsi que l'envie d'éviter les symptômes physiques de sevrage signifient que les usagers peuvent se donner beaucoup de mal (et même utiliser la violence) pour se procurer de la drogue.

Les amphétamines, le méthylphénidate et la loi

- Les lois concernant les amphétamines et le méthylphénidate appartiennent à l'annexe III de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*. La possession de ces substances est passible d'une peine d'amende pouvant aller jusqu'à 1 000 \$ et d'une peine de prison pouvant atteindre six mois (par voie de déclaration sommaire de culpabilité).
- Les peines augmentent en cas de récidive et lorsque des quantités plus importantes sont détenues (p. ex. pour trafic). Les contrevenants sont passibles d'une peine de prison pouvant aller jusqu'à dix ans.

Consommation d'amphétamines et de méthylphénidate à l'Île-du-Prince-Édouard

- En 2002, environ 10,1 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Île-du-Prince-Édouard ont déclaré avoir consommé des amphétamines ou du méthylphénidate sans ordonnance au cours de l'année écoulée (soit le même pourcentage qu'en 1998).

MESCALINE ET PSILOCYBINE (CHAMPIGNONS MAGIQUES)

Classification – Hallucinogènes

Effets immédiats et à court terme

- Les effets de la psilocybine commencent à apparaître au bout d'une demi-heure et durent plusieurs heures; les effets de la mescaline apparaissent également lentement et durent de 10 à 18 heures.

Effets psychologiques

- Les hallucinogènes modifient la façon dont une personne voit, sent, entend, goûte les choses et les sent au toucher (p. ex. effets visuels, déformation du son et changement des notions de temps et d'espace.)
- Il se peut qu'ils entraînent des hallucinations, c'est-à-dire que la personne qui en consomme peut voir ou entendre ces choses qui n'existent pas.
- Les effets sont imprévisibles et les réactions émotionnelles varient beaucoup.
- Les difficultés de concentration rendent la conduite ou l'opération de machines très dangereuses.
- Ces substances peuvent provoquer des blessures ou la mort causées par des accidents dus à la confusion et aux comportements à risques.

Effets physiques

- Pupilles dilatées (élargies), augmentation de la température corporelle, augmentation du rythme cardiaque et de la pression artérielle, perte d'appétit, insomnie, sécheresse de la bouche et tremblements.
- Nausées, vomissements, frissons et sueurs
- Aucune preuve de surdose mortelle

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- La consommation quotidienne est rare, car une tolérance se développe très rapidement et quelques jours de pause sont nécessaires pour que la drogue continue d'avoir un effet.
- La consommation à long terme ne provoque pas de problèmes physiques importants.
- Une dépression, de l'anxiété et des psychoses sont possibles, en particulier chez les personnes qui ont plus de risques que d'autres de souffrir de problèmes de santé mentale.

Consommation au cours d'une grossesse

- On sait peu de choses sur les effets de ces hallucinogènes sur la grossesse.

Mescaline, psilocybine et dépendance

- Il semble que ces substances ne provoquent pas de dépendance physique même après une consommation à long terme.
- Les usagers réguliers peuvent devenir psychologiquement dépendants (c.-à-d. qu'ils ont l'impression d'avoir besoin de la drogue et quand ils n'en ont pas, ils deviennent anxieux et paniquent).

La mescaline, la psilocybine et la loi

- La mescaline et la psilocybine sont réglementées par l'annexe III de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*. La possession de ces substances est passible d'une peine d'amende pouvant aller jusqu'à 1 000 \$ et d'une peine de prison pouvant atteindre six mois.
- La récidive ou la possession de plus grandes quantités peuvent entraîner des peines plus lourdes (p. ex. le trafic et les activités qui y sont liées sont passibles d'une peine de prison pouvant atteindre 10 ans).

Consommation de mescaline et de psilocybine à l'Île-du-Prince-Édouard

- En 2002, environ 7 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Île-du-Prince-Édouard ont déclaré avoir consommé de la mescaline ou de la psilocybine au cours de l'année écoulée, soit environ le même pourcentage qu'en 1998.

MÉTHYLÈNEDIOXYMÉTAMPHÉTAMINE (MDMA-ECSTASY)

Classification – Stimulant (avec des effets hallucinogènes)

Noms– ecstasy, E, XTC, Adam, euphoria, X, MDM, et love doves

Origine et ingrédients

- Cette substance se présente généralement sous forme de capsules de gélatine ou de comprimés.
- Les comprimés peuvent être de n'importe quelle couleur et il se peut que quelques chose soit dessiné dessus comme une colombe ou un diamant.
- Cette drogue peut aussi se présenter sous forme de poudre qui est renflée ou, plus rarement, dissoute et injectée.
- Comme avec toutes les drogues illégales, il est impossible de savoir exactement quels produits chimiques sont présents dans un comprimé supposé être de l'ecstasy, la quantité réelle d'ecstasy dans un comprimé varie beaucoup.
- Les effets d'une dose modérée commencent à se faire sentir au bout de 20 à 60 minutes (plus longtemps si l'estomac est plein) et peuvent durer de trois à six heures.
- Une substance appelée « herbal ecstasy » (ecstasy d'origine végétale à distinguer de la MDMA) a été commercialisée comme produit naturel et légal remplaçant l'ecstasy. Il s'agit d'un mélange d'herbes et de composés contenant généralement de l'éphédra et de la caféine. Les consommateurs pensent généralement qu'un produit « naturel » n'est pas dangereux. Pourtant, ces produits peuvent être assez nocifs. Santé Canada a prévenu que des produits contenant de l'éphédra (éphédrine) avaient entraîné de graves problèmes de santé (par exemple des AVC, des crises cardiaques, des irrégularités du rythme cardiaque, des convulsions et des psychoses) et des décès.

Effets immédiats et à court terme

- Au départ, les pupilles se dilatent, la mâchoire se serre et, souvent, pendant une courte période, la personne souffre de nausées, de sueurs et de sécheresse de la bouche et de la gorge.
- La pression artérielle et le rythme cardiaque augmentent et il n'est pas rare de perdre l'appétit.
- Beaucoup d'usagers ressentent d'abord un plaisir intense suivi d'une étrange association d'énergie et de calme.
- Les usagers déclarent souvent avoir ressenti une baisse de la colère, la capacité à comprendre les autres et à se mettre à leur place ainsi qu'une impression de pouvoir mieux communiquer.
- Certains usagers indiquent qu'ils perçoivent mieux leur environnement, apprécient davantage la musique et ont des expériences sexuelles et sensuelles plus intenses.
- Certains usagers ont de mauvaises expériences, notamment des dépressions, des problèmes de sommeil, des peurs et des inquiétudes intenses, une confusion et une altération désagréable des sens. Cela peut durer, sous une forme ou une autre, plusieurs jours voire plusieurs semaines. Cela est plus susceptible de se produire si l'utilisateur prend des doses élevées ou se sent déjà anxieux ou instable.
- La perte d'orientation provoquée par la drogue entraîne plus de risques d'accidents. Les décès associés à l'ecstasy sont principalement dus au fait de danser sans arrêt dans des clubs bondés où il fait chaud, ce qui conduit à une hyperthermie (surchauffe) et à une déshydratation grave. Cela est dû à l'action de l'ecstasy qui affecte la capacité du corps à régler sa température.

- Après avoir pris de l'ecstasy, les usagers peuvent se sentir très fatigués et avoir besoin de dormir longtemps pour récupérer.
- Une consommation régulière peut entraîner des problèmes de sommeil, un manque d'énergie, des troubles de l'alimentation (notamment l'anorexie mentale) et un sentiment de dépression et d'anxiété.
- Une plus grande vulnérabilité aux rhumes, à la grippe et aux maux de gorge peut résulter de la consommation de cette drogue.

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- Même si l'on sait peu de choses sur les effets à long terme d'une consommation régulière, il existe de réelles inquiétudes concernant des changements au niveau de l'apprentissage, du comportement et de l'état émotionnel.
- Une dépression, des sautes d'humeur et une perturbation des rythmes de sommeil peut se produire au cours de la semaine suivant l'utilisation.
- Les usagers peuvent avoir des flashbacks et souffrir de psychose.
- Des problèmes de mémoire à court terme peuvent survenir (on ne sait pas vraiment si ces changements sont permanents ou non).
- De graves lésions du foie peuvent apparaître juste après une consommation d'ecstasy, généralement à cause d'une hyperthermie (surchauffe).
- Les lésions du foie, qui semblent ne pas être liées à l'hyperthermie, peuvent également se produire plusieurs jours ou plusieurs semaines après quelques prises d'ecstasy.

MDMA et dépendance

- Les personnes qui consomment de l'ecstasy régulièrement pendant plusieurs semaines ou plusieurs mois ont besoin de quantités plus importantes pour en ressentir les effets.
- On sait peu de choses sur une éventuelle dépendance ou sur de possibles symptômes de sevrage lorsque les usagers réguliers d'ecstasy arrêtent d'en prendre.
- Une dépendance psychologique aux sentiments d'euphorie et de calme ainsi qu'au style de vie lié à l'ecstasy n'est pas rare.

La MDMA et la loi

- Classée dans la catégorie des hallucinogènes, l'ecstasy est réglementée par l'annexe III de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*. La possession de ces substances est passible d'une peine d'amende pouvant aller jusqu'à 1 000 \$ et d'une peine de prison pouvant atteindre six mois.
- La récidive ou la possession de plus grandes quantités peuvent entraîner des peines plus lourdes (p. ex. le trafic et les activités qui y sont liées sont passibles d'une peine de prison pouvant atteindre 10 ans).

Consommation de MDMA à l'Île-du-Prince-Édouard

- Comme pour les autres substances, la consommation d'ecstasy augmente avec l'âge : elle passe de 2,5 % chez les élèves de 7^e année à 4,8 % chez ceux de 12^e année (d'après l'enquête de 2002).
- Le taux de consommation en 2002 à l'Île-du-Prince-Édouard était comparable à ceux de la même année au Nouveau-Brunswick et en Nouvelle-Écosse et aux taux de 2003 en Ontario.

MÉDICAMENTS PHARMACEUTIQUES (SUR ORDONNANCE)

Classification

Les médicaments les plus souvent prescrits qui affectent l'humeur et le comportement font partie de la catégorie des stimulants, des opiacés et des dépresseurs du SNC.

STIMULANTS

- À une époque, les stimulants sur ordonnance étaient beaucoup plus courants. Toutefois, en raison du risque de problèmes graves liés à la dépendance, les pratiques de prescription ont changé.
- Les stimulants sont maintenant prescrits pour traiter uniquement quelques maladies, notamment la narcolepsie (les personnes souffrant de ce trouble du sommeil ne peuvent pas s'empêcher de s'endormir soudainement) et le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA).
- Le méthylphénidate (Ritalin) est souvent prescrit dans ces cas-là. Chez les personnes atteintes de ces troubles, le médicament a un effet calmant plutôt que stimulant. Toutefois, d'autres personnes recherchant un effet stimulant en abusent souvent.

OPIACÉS

- Les médicaments de la famille des opiacés (parfois appelés narcotiques) sont utiles dans le traitement de la douleur (p. ex. la codéine, la morphine).
- Les médicaments de cette famille peuvent aussi provoquer un sentiment de plaisir. Ils ont également des utilisations non-médicales. Leurs effets sont notamment la somnolence, la constipation et, à plus fortes doses, un ralentissement de la respiration.
- Une forte dose (par exemple par injection, avec une piqûre) peut provoquer un arrêt de la respiration et la mort.
- Une tolérance se développant avec une utilisation à long terme et le sevrage étant difficile, il est facile de devenir dépendant à ces drogues.

OXYCONTIN, un médicament du type opiacé très efficace dans la gestion des douleurs importantes, mérite une attention particulière.

- Il peut être modifié pour créer une substance utilisée de façon non médicale par certains en raison de ses effets comparables à ceux de l'héroïne. Consommé de cette manière, il crée une forte dépendance.
- Des centaines de personnes sont mortes de surdose aux États-Unis et un nombre croissant de décès a été observé au Canada atlantique et dans l'est du pays ces cinq dernières années.

DÉPRESSEURS DU SNC

- Ces substances ralentissent les fonctions cérébrales normales.
- Les barbituriques, appelés aussi « tranquillisants » ont été élaborés pour traiter les problèmes de sommeil, l'anxiété, la tension, la pression artérielle élevée et les convulsions. Certains sont utilisés comme anesthésiques.
- Les benzodiazépines ont remplacé les barbituriques pour le traitement de nombreux troubles. Ils sont généralement prescrits dans le traitement de l'anxiété et de la nervosité, pour détendre les muscles, pour contrôler certains types de spasmes musculaires et pour traiter les problèmes de sommeil. Bien qu'ils soient moins dangereux et que leurs effets secondaires soient moins nombreux que ceux des barbituriques, ils peuvent également créer une dépendance et sont généralement recommandés pour un traitement à court terme uniquement.

- Les dépresseurs du SNC ne doivent pas être associés à un médicament ou à une substance qui provoque de la somnolence, y compris de l'alcool, des médicaments contre la douleur de la famille des opiacés ou certains médicaments en vente libre contre le rhume et les allergies. Combinées, ces substances voient leurs effets multiplier et peuvent ralentir la respiration et le cœur jusqu'à provoquer la mort.

Contrôle des produits pharmaceutiques

L'industrie pharmaceutique produit des centaines de médicaments qui affectent l'humeur et le comportement d'une personne. Leurs utilisations médicales offrent des avantages réels lorsqu'ils sont administrés de façon responsable. Plusieurs groupes jouent un rôle dans le contrôle de ces substances et s'assurent qu'elles sont utilisées de façon responsable.

- Les gouvernements doivent s'assurer qu'il existe des preuves scientifiques de l'innocuité et de l'efficacité de ces nouveaux médicaments, surveiller la production, la vente et la distribution de ces produits et assurer un équilibre entre la santé publique et les intérêts commerciaux des laboratoires pharmaceutiques.
- Les laboratoires pharmaceutiques doivent fournir des renseignements complets et exacts sur les avantages et les problèmes résultant de l'administration des médicaments.
- Les médecins et les pharmaciens doivent connaître parfaitement le produit et le patient, communiquer ces renseignements au patient et observer l'apparition de signes de dépendance.
- Les patients doivent être honnêtes au sujet de leur maladie et de leur consommation de médicament. La plupart de ces substances pouvant créer une dépendance chez les patients, « être responsable » peut impliquer la recherche de solutions autres que des produits pharmaceutiques (par exemple, l'amélioration des compétences de relaxation et de gestion du stress).

Consommation de produits pharmaceutiques à l'Île-du-Prince-Édouard

- En 2002, environ 10 % des élèves de la 7^e à la 12^e année de l'Île-du-Prince-Édouard ont déclaré avoir consommé des amphétamines ou Ritalin sans ordonnance au cours de l'année écoulée. Comme pour les autres drogues, la consommation de ces substances augmente avec l'âge (6,9 % des élèves de 7^e année déclarent avoir consommé ces drogues au cours de l'année écoulée contre 11,9 % des élèves de 12^e année).

STÉROÏDES ANABOLISANTS

Classification – Drogue ergogénique ou visant à augmenter la performance

Origine et utilisations

- Légalement, ces drogues ne sont disponibles que sur ordonnance pour traiter des maladies qui se déclarent lorsque le corps produit des quantités anormalement faibles de testostérone, par exemple dans les cas de retard de la puberté et pour certains types d'impuissance. Ces médicaments sont aussi prescrits dans le traitement de l'émaciation chez les patients atteints du sida et d'autres maladies entraînant une perte de la masse musculaire maigre.
- Les athlètes, entre autres, abusent des stéroïdes anabolisants pour améliorer leurs performances et aussi leur apparence physique. Ces substances augmentent la masse musculaire maigre, la force et l'endurance et on a également découvert qu'elles amélioreraient les compétences acrobatiques, la capacité cardiovasculaire et la récupération.
- Les stéroïdes anabolisants sont avalés ou injectés. Les athlètes qui se dopent ainsi prennent des doses cinq à dix fois supérieures à celles prescrites pour des utilisations médicales. Les culturistes et les haltérophiles peuvent ingurgiter des doses jusqu'à 200 fois supérieures.
- Il est illégal de vendre des stéroïdes anabolisants pour une utilisation non médicale. La plupart de ces stéroïdes proviennent du « marché noir » et comme toute drogue illégale, il se peut qu'ils soient mélangés à d'autres substances potentiellement toxiques.

Effets immédiats et à court terme

- Les stéroïdes anabolisants entraînent des effets secondaires désagréables comme de l'acné, une pression artérielle et des taux de cholestérol élevés (ce qui peut entraîner des problèmes cardiaques). Les usagers peuvent également rencontrer des problèmes d'ordre sexuel.
- Les personnes qui s'injectent des stéroïdes anabolisants courent en plus le risque de contracter ou de transmettre le VIH/sida ou une hépatite, une affection qui cause de graves dommages au foie.
- Beaucoup d'usagers déclarent se sentir en confiance lorsqu'ils prennent des stéroïdes anabolisants. Malgré tout, les chercheurs ont constaté une série d'effets psychologiques, notamment l'anxiété, la mauvaise humeur et l'agressivité (« rage hormonale », l'insomnie, la dépression, la manie et la psychose. La dépression se déclare souvent lors de l'arrêt des drogues, ce qui peut contribuer à la création d'une dépendance aux stéroïdes anabolisants.

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- Chez les adolescents et les jeunes adultes de sexe masculin qui consomment de grandes quantités (parfois équivalentes à 100 ou 200 mg de testostérone par semaine), les stéroïdes anabolisants peuvent entraîner une calvitie, une réduction de la taille des testicules, une baisse de la concentration de spermatozoïdes, une augmentation du risque de tumeurs des testicules et de la prostate et un gonflement de la poitrine.
- Les femmes consommant des stéroïdes anabolisants risquent de se « masculiniser » avec notamment le développement du système pileux (poils sur le corps), une diminution de la poitrine, une voix qui devient plus grave et une diminution voire une disparition des règles. Beaucoup de ses effets sont permanents.

- Les personnes des deux sexes peuvent présenter des lésions et des cancers du foie, de l'acné, un risque plus important de déchirure des tendons, des problèmes aux articulations, une jaunisse, un gonflement des pieds et des chevilles, une élévation de la pression artérielle et des problèmes cardiaques (augmentation du risque de crise cardiaque et hypertrophie du cœur).
- Les stéroïdes anabolisants sont dangereux pour les adolescents, car ils ont des répercussions sur la croissance.
- Les recherches montrent également que certains usagers peuvent se tourner vers d'autres drogues pour combattre les effets négatifs des stéroïdes anabolisants.

Stéroïdes et dépendance

- Aucune tolérance ne semble se développer chez les usagers. Cela veut dire qu'il n'est pas nécessaire d'augmenter les doses avec le temps pour ressentir les effets de la drogue. Toutefois, une dépendance aux stéroïdes se développe. Lorsqu'ils arrêtent de prendre des stéroïdes, les usagers peuvent ressentir des symptômes physiques et psychologiques de sevrage. Ces effets sont notamment des nausées, des maux de tête, des sueurs, des étourdissements, de l'irritabilité et de la dépression.

Les stéroïdes et la loi

- Au Canada, les stéroïdes anabolisants sont réglementés par la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances* (Annexe IV). Le trafic et les infractions apparentées peuvent conduire à des peines de prison qui peuvent aller jusqu'à trois ans. Le Comité International Olympique a interdit la consommation de stéroïdes en 1975. Depuis, la plupart des organisations sportives ont placé les stéroïdes sur leur liste de substances interdites.

Consommation de stéroïdes à l'Île-du-Prince-Édouard

- Parmi les élèves du secondaire interrogés à l'Île-du-Prince-Édouard en 2002, 4 % ont déclaré avoir consommé des stéroïdes au cours de l'année écoulée. Ce pourcentage est comparable à celui du reste du Canada qui se situe autour de 3 ou 4 %.

NOUVEAU PROBLÈME : LA MÉTHAMPHÉTAMINE

Remarque :

Les renseignements sur la méthamphétamine sont destinés aux enseignants et non pas à une utilisation avec des élèves à moins que les données locales n'indiquent le contraire.

- La méthamphétamine (aussi appelée speed, crystal meth, ice ou crank) est souvent regroupée avec les substances appelées stimulants de type amphétamines (STA) dont font également partie l'ecstasy et les amphétamines. Parmi les STA, la méthamphétamine est particulièrement susceptible d'entraîner des abus et de créer une dépendance.
- La méthamphétamine peut se présenter sous forme de poudre ou de cire appelée « base », « paste », « wax » ou « point » en anglais. Le « crystal » ou « ice » (chlorhydrate de d-méthamphétamine) est généralement un cristal très pur composé de poudre recristallisée. La méthamphétamine est aussi vendue en capsules ou en comprimés. Cette forme est généralement appelée speed.
- La sensation d'euphorie qui suit la consommation de méthamphétamine a été comparée à celle de la cocaïne. Toutefois, la méthamphétamine est relativement moins chère que la cocaïne et ses effets durent beaucoup plus longtemps.

Effets et dangers immédiats et à court terme

- À faible dose, les effets habituellement ressentis sont notamment une vigilance, de l'énergie et un sentiment de bien-être accrus, une perte d'appétit, une accélération du rythme cardiaque et de la respiration, une augmentation de la pression artérielle, des sueurs, un élargissement des pupilles, de la fièvre et une sécheresse de la bouche.
- À des doses supérieures, la personne peut se sentir euphorique, puissante et supérieure. De plus, il est possible que la personne ressente un plaisir sexuel plus intense et ait une meilleure endurance, devienne bavarde, agitée, excitée, agressive, paranoïaque ou se comporte de manière étrange et répétitive. Les effets positifs de la méthamphétamine en cristaux cités par quelques usagers sont l'énergie, la sociabilité, l'euphorie et la perte des inhibitions. Une perte de poids est possible, ce qui est souvent considéré comme un avantage, en particulier par les femmes. Cette substance est également décrite comme aphrodisiaque.
- Dans une phase plus tardive du « high », on assiste à un état d'agitation qui peut conduire à la violence chez certaines personnes. Les problèmes et les effets négatifs souvent mentionnés par les usagers au cours de deux études sont notamment une sensation désagréable lorsque l'effet de la drogue cesse, de la paranoïa, l'impossibilité de dormir, des hallucinations, une perte de poids et de l'agressivité. 5, 6

3. A.E. Deguire, *Méthamphétamines*, 2005, Ottawa, Centre canadien de lutte contre l'alcoolisme et les toxicomanies.

4. P. Zickler, Long-term abstinence brings partial recovery from methamphetamine damage, 2004, *NIDA Notes* 19(4). http://www.drugabuse.gov/NIDA_notes/NNvol19N4/LongTerm.html

5. M.L. Brecht, A. O'Brien, C. von Mayrhauser et M.D. Anglin, Methamphetamine use behaviours and gender differences, 2004, *Addictive Behaviours*, vol. 29, n° 1, pp. 89-106.

6. Degenhardt, B. Barker et L. Topp, Patterns of ecstasy use in Australia: Findings from a national household Survey, 2004, *Addiction* vol. 99, n° 2, p. 187-195.

Effets nocifs d'une consommation à long terme

- Il se peut que la personne souffre de malnutrition, car ces drogues coupent l'appétit.
- La psychose amphétaminique, qui peut impliquer une paranoïa et la sensation que des insectes courent sur la peau, disparaît généralement à l'arrêt de la consommation. Cependant, un faible pourcentage de personnes ne récupèrent pas complètement (il se peut qu'elles aient eu des problèmes de santé mentale avant de commencer à consommer cette drogue). ^{7, 8}
- Des tendances violentes liées à la psychose sont assez courantes chez les usagers à long terme. ⁹ La violence, accidentelle ou non, est la principale cause de décès associés aux amphétamines.
- Une dépression, des problèmes cognitifs (par exemple, des difficultés en matière de pensée abstraite, de capacité à apprendre et à retenir une nouvelle information ou de compétences verbales) et des problèmes de mémoire peuvent apparaître.
- Une dysfonction sexuelle (l'impossibilité d'avoir ou de garder une érection) peut apparaître, entraînant parfois la prise simultanée de médicaments destinés à traiter la dysfonction érectile comme le Viagra. Des relations sexuelles violentes entraînent un risque d'hémorragies et d'infection par des maladies transmises par le sang.
- Parmi les usagers homosexuels ou bisexuels d'amphétamines injectables, on constate un taux élevé de personnes atteintes du VIH. Cela est dû à l'échange d'aiguilles, à l'augmentation du nombre de partenaires et à une fréquence plus élevée de relations sexuelles non protégées.
- Les problèmes physiques peuvent être, entre autres, l'érosion des dents, des lésions de la peau, des problèmes aux poumons dus à la fumée, une inflammation du revêtement cardiaque et une détérioration des neurones liés à la dopamine et à la sérotonine. ¹⁰
- Les problèmes sociaux associés à la consommation de méthamphétamine sont notamment des tensions dans la famille ou l'éclatement de celle-ci, des sanctions judiciaires importantes, une implication dans le commerce du sexe, le trafic ou des activités criminelles mineures pour gagner l'argent nécessaire à l'achat de drogue, des grossesses imprévues chez les femmes et un isolement dû à la criminalité.
- Une surdose peut entraîner des illusions, des hallucinations, une forte fièvre, un délire, des convulsions, un coma, un accident vasculaire cérébral, une insuffisance cardiaque et, plus rarement, la mort. Un décès peut être dû à la consommation de drogue susceptible de faire éclater les vaisseaux sanguins du cerveau, provoquer une insuffisance cardiaque ou une fièvre très élevée et entraîner la mort.
- Pour obtenir les effets souhaités, les usagers peuvent prendre des doses plus importantes ou plus fréquentes ou encore changer leur méthode de consommation, ce qui entraîne souvent une dépendance.
- Le sevrage entraîne notamment des troubles du sommeil (cauchemars, durée du sommeil très longue ou insomnie), des tremblements, un meilleur appétit, une irritabilité, une dépression (qui peut durer plusieurs mois après la dernière prise), de l'anxiété et un manque.

Effets sur la collectivité et l'environnement

- La sécurité des habitants, des premiers intervenants et des voisins peut être menacée par les laboratoires clandestins dans les zones résidentielles, notamment, car ceux-ci sont généralement découverts suite à une explosion ou à un incendie inexplicables. Les habitants peuvent avoir un sentiment d'insécurité.
- La production de méthamphétamine et l'élimination des déchets peuvent être nocives pour l'environnement. Les produits chimiques qui entrent dans sa fabrication sont corrosifs, explosifs, inflammables et toxiques.
- La consommation de méthamphétamine a des répercussions économiques associées aux ressources allouées pour gérer ces problèmes et à la diminution de la valeur des biens immobiliers.

La méthamphétamine et la loi

La méthamphétamine, qui figurait à l'annexe I de la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*, a été déplacée vers l'annexe III en 2005, ce qui permet d'infliger les peines maximales. La peine maximale pour la production et la distribution de méthamphétamine est passée de 10 ans de prison à une peine d'emprisonnement à perpétuité.

Un certain nombre de provinces et de territoires au Canada ainsi que certains États américains ont adopté des lois destinées à limiter la disponibilité des produits chimiques « précurseurs » utilisés pour fabriquer la méthamphétamine.

7. M. Srisurapanont, P. Kittiratanapaiboon et N. Jarusuraisin, Treatment for amphetamine psychosis. The Cochrane database of systematic reviews, 2005, *The Cochrane Library*, n° 3.

8. R. McKetin et J. McLaren, *The methamphetamine situation in Australia: A review of routine data sources.*, 2004, Perth, Australie, NDARC Technical Report No. 172.

9. Ibidem.

10. On ne sait pas encore si ces effets disparaissent lorsque la personne arrête de prendre de la drogue.

ÉTUDE DE CAS – N° 1

Insite : Premier site légal d'injection supervisé en Amérique du Nord

En septembre 2003, le premier site légal d'injection supervisé en Amérique du Nord a ouvert ses portes à Vancouver. Le site se trouve dans le quartier Downtown East Side de Vancouver, l'un des plus pauvres du Canada qui abrite près de 5 000 usagers de drogues injectables (UDI). Le site est ouvert de 10 h à 4 h tous les jours.

De quoi s'agit-il?

Le site d'injection supervisé, baptisé Insite, est un environnement propre et sûr où les usagers peuvent s'injecter leur propre drogue sous la surveillance du personnel clinique. Les infirmières et les conseillers offrent sur place un accès aux services de traitement de la toxicomanie, à des soins de santé primaire et à des spécialistes de la santé mentale et proposent les premiers secours et les soins des plaies.

Pour qu'Insite puisse être légal, Santé Canada a fait en sorte que les personnes qui gèrent le site bénéficient d'une exception à la loi canadienne régissant les drogues (la *Loi réglementant certaines drogues et autres substances*) qui rend illégale la possession de drogues. Le Ministère a également alloué environ 1,5 million de dollars pour soutenir le projet pilote de recherche scientifique. Le gouvernement provincial de la Colombie-Britannique a également alloué 2 millions de dollars au programme. Ce site a été créé en partenariat avec la Ville de Vancouver, le service de police de Vancouver et des groupes communautaires locaux.

Des recherches sur Insite sont effectuées pour déterminer s'il réduit les conséquences négatives de la consommation de drogues injectables sur les individus (en particulier les surdoses ainsi que les infections par le VIH et les hépatites) et sur la communauté (en particulier l'injection en public). Le quartier Downtown East Side est confronté à des problèmes de santé importants liés aux maladies infectieuses et à un abus d'alcool ou de drogues. Au cours des trois prochaines années, les chercheurs détermineront si Insite réduit les surdoses, améliore la santé des usagers de drogues injectables, entraîne une meilleure utilisation des services de santé et des services sociaux et réduit les coûts sociaux, juridiques ainsi que ceux liés à la santé et à l'incarcération des personnes consommant des drogues injectables. (Il est possible que des renseignements mis à jour soient disponibles auprès de Santé Canada.)

Comment ce centre fonctionne-t-il?

Les clients qui arrivent sur le site d'injection supervisé sont évalués et conduits vers une zone d'attente pour une salle d'injection comprenant 12 sièges où ils peuvent s'injecter leur propre drogue sous la surveillance du personnel médical formé. Ils pourront utiliser des équipements d'injection propres, notamment des cuillères, des garrots et de l'eau, afin de réduire la propagation de maladies infectieuses.

Après l'injection, les clients se rendent vers une salle où le personnel peut les diriger vers d'autres services sur le site. Il peut s'agir des soins primaires pour le traitement de blessures, d'abcès ou d'autres infections, de conseils en matière de toxicomanie et de groupes de soutien, ou d'orientation vers des services de traitement comme la gestion du sevrage, un traitement de substitution des opiacés ou d'autres services.

En plus du coordonnateur présent sur place, deux infirmières immatriculées sont toujours là et un conseiller en matière de toxicomanie ainsi qu'un médecin sont de garde. Les assistants du programme accueillent les gens, les inscrivent et organisent une communication entre les usagers pour encourager des pratiques d'injection sûres et montrer aux clients comment utiliser le site. Plusieurs centaines d'injections par jour peuvent avoir lieu sur le site d'injection supervisé dans le cadre du projet pilote de recherche, même si l'expérience sur des sites semblables en Australie et en Europe montre que la communauté des usagers a besoin de temps pour accepter l'idée d'un site légal d'injection.

ÉTUDE DE CAS :
INSITE : PREMIER SITE LÉGAL D'INJECTION SUPERVISÉ
EN AMÉRIQUE DU NORD

- Quels sont les avantages d'un site d'injection supervisé pour les usagers de drogues injectables?
- Quels sont les inconvénients possibles d'un site d'injection supervisé?
- Quelles peuvent être les attitudes des résidents d'une collectivité face à un site d'injection supervisé?
- Qu'en pensez-vous? La création d'un site d'injection supervisé est-elle une bonne idée?
- Que se passerait-il si un groupe d'usagers de drogues injectables s'organisait et demandait un site d'injection supervisé dans notre collectivité?

ÉTUDE DE CAS – N° 2

Forcer une femme à suivre un traitement pour arrêter de consommer de la drogue afin de protéger son enfant (affaire G.)

Le contexte

Le tribunal provincial de Winnipeg a condamné « Mme G. », 23 ans, à un traitement alors qu'elle était enceinte de son quatrième enfant. Elle était dépendante à la colle, ce qui aurait pu avoir des conséquences négatives sur le système nerveux du fœtus. À cause de cette dépendance, deux des enfants de Mme G. sont nés avec des handicaps permanents et sont pupilles de l'État. Mme G. était incapable d'arrêter l'inhalation de colle de son plein gré ou ne le souhaitait pas. Un juge du tribunal provincial a ordonné le placement de Mme G. sous la garde des services à l'enfant et à la famille du Manitoba et dans un centre de traitement jusqu'à la naissance de son enfant.

Les services à l'enfant et à la famille ont également demandé au tribunal le pouvoir de forcer une femme enceinte consommant de l'alcool ou des drogues à suivre un traitement, même contre sa volonté. Ils ont demandé à la Cour suprême, la plus haute cour du pays, de les y autoriser. La question posée à la Cour suprême était de savoir si l'État a le droit de forcer des femmes enceintes consommant de l'alcool ou des drogues à suivre un programme de traitement.

Le problème

Les experts en matière de santé des femmes pensaient que les traitements forcés pourraient pousser les personnes à risques à s'éloigner des services par crainte d'être arrêtées ou de se voir retirer la garde de leurs enfants. Ces femmes se cacheraient alors et se tourneraient d'autant moins vers les soins de santé pour elles ou leur enfant à naître. Les spécialistes craignaient que les lois autorisant les traitements forcés ne soient injustement appliquées (les études menées dans d'autres pays montrent que la majorité des femmes enfermées contre leur gré sont pauvres ou membres de minorités ethniques). Ils estimaient que ce type de mesures d'ordre public constituait une solution hâtive qui n'aborde pas les problèmes sociaux à l'origine de la consommation de drogue par les femmes, notamment la violence, les abus sexuels, la pauvreté, une faible estime de soi et le manque de contrôle.

La décision

Finalement, sept juges de la Cour suprême sur neuf ont déclaré que le tribunal n'avait pas le droit de forcer les femmes enceintes consommant de l'alcool ou des drogues à suivre un programme de traitement.

Les femmes qui consomment beaucoup d'alcool ou de drogues pendant leur grossesse vivent presque toujours dans des circonstances difficiles (souvent, elles ont été victimes de violence ou d'abus sexuels, vivent dans la pauvreté et souffrent de problèmes de santé mentale). Pour aider une femme dans cette situation, le meilleur moyen est d'être respectueux et de ne pas juger ses actions. Cela veut dire qu'il faut aider cette femme à faire de petites choses pour améliorer son propre état de santé et celui de son enfant à naître. Il est possible qu'elle ne puisse pas arrêter de consommer de la drogue mais elle sera peut-être capable d'en consommer moins et d'avoir une meilleure alimentation ou de sortir d'une relation de violence, améliorant ainsi son état de santé et celle de son enfant.

ÉTUDE DE CAS :**FORCER UNE FEMME À SUIVRE UN TRAITEMENT POUR ARRÊTER
DE CONSOMMER DE LA DROGUE AFIN DE PROTÉGER SON ENFANT
(AFFAIRE G.)**

- Quel argument l'article avance-t-il pour justifier le fait qu'une décision judiciaire oblige la femme dont il est question à suivre un traitement?
- Quels sont les avantages d'une telle décision?
- Quels sont les inconvénients d'une loi qui permet de forcer une femme enceinte à suivre un traitement contre la toxicomanie, qu'elle le veuille ou non?
- D'après vous, quels sont les droits légaux d'un usager de drogue à long terme?
- D'après vous, comment réagiraient les gens de votre collectivité si la femme en question vivait ici et que tout le monde la connaissait?

ÉTUDE DE CAS – N° 3

Initiative nord-américaine sur les médicaments opiacés (NAOMI : premier projet nord-américain destiné à étudier l'efficacité de la prescription d'héroïne aux personnes dépendantes)

Le problème

Au Canada, il y a environ 60 000 à 90 000 personnes dépendantes aux opiacés illégaux comme l'héroïne. La dépendance aux opiacés est liée aux surdoses, à des risques d'infection, à la perte d'un fonctionnement social normal, à la criminalité, à un coût important pour la santé publique, le système de sécurité sociale et le système judiciaire. Les scientifiques estiment que le coût d'une dépendance non traitée à l'héroïne est supérieur à 45 000 \$ par personne et par an. Même si d'autres traitements sont souvent efficaces, certains patients à hauts risques et dépendants depuis longtemps ne répondent pas à un traitement standard ou n'en tirent pas profit.

Qu'est-ce que NAOMI?

NAOMI (Initiative nord-américaine sur les médicaments opiacés) est un projet de recherche destiné à déterminer si l'héroïne injectable de qualité pharmaceutique est plus efficace que le traitement standard pour attirer, garder et aider les usagers de drogues injectables chroniques dépendants aux opiacés chez qui les formes ordinaires de traitement n'ont donné aucun résultat.

L'étude NAOMI devrait permettre de voir si cette forme de traitement est plus efficace et si elle améliore la santé et la qualité de vie des usagers de drogues injectables en réduisant leur utilisation de drogue achetée dans la rue, en diminuant le nombre d'usagers sans abri et en réduisant leurs interactions avec le système judiciaire. Les chercheurs verront également s'ils peuvent trouver un moyen d'attirer les usagers de drogues vers un traitement et de les y maintenir afin de les mettre en contact avec d'autres parties du système de soins de santé, du soutien social et de services de conseil.

Cette étude se déroulera dans trois villes du Canada : Toronto (Centre de toxicomanie et de santé mentale et Université de Toronto), Vancouver (Université de la Colombie-Britannique) et Montréal (Université de Montréal).

Comment ce traitement fonctionne-t-il?

Les lignes directrices du programme précisent que les usagers de drogue doivent être âgés de plus de 25 ans, être dépendants à l'héroïne depuis plus de cinq ans et avoir essayé les traitements standard pour la dépendance à l'héroïne. Les personnes sous probation, faisant l'objet d'accusations criminelles ou atteintes de maladies mentales graves ne pourront pas participer. Au cours de l'étude, les personnes sélectionnées pour recevoir de l'héroïne se rendront à la clinique jusqu'à trois fois par jour, tous les jours et on leur injectera les doses prescrites d'héroïne sous la supervision d'un médecin. Les participants devront rester à la clinique une demi-heure après chaque injection. Des travailleurs sociaux, des conseillers en toxicomanie ainsi que d'autres membres du personnel chargés du soutien social seront présents à la clinique et travailleront avec le participant pour parvenir à un style de vie plus stable et, en fin de compte, le sevrer des opiacés.

À la fin de l'étude, une période de transition de trois mois permettra aux participants de se sevrer de l'héroïne. Ils auront le choix entre participer à un programme de désintoxication, suivre un traitement standard ou retourner dans la rue et continuer à se droguer.

ÉTUDE DE CAS :**INITIATIVE NORD-AMÉRICAINE SUR LES MÉDICAMENTS OPIACÉS
PRESCRIPTION D'HÉROÏNE POUR LE TRAITEMENT
DES USAGERS DE DROGUE**

- Quel argument l'article avance-t-il pour justifier le fait de proposer de l'héroïne sur ordonnance aux personnes dépendantes à cette drogue?
- Quelles peuvent être les attitudes des résidents d'une collectivité face à l'héroïne sur ordonnance?
- Qu'en pensez-vous? L'héroïne sur ordonnance pour les usagers qui essayent de se sevrer est-elle une bonne idée?
- Que se passerait-il si un service de traitement de notre collectivité souhaitait proposer de l'héroïne sur ordonnance?

COMPRENDRE L'INFLUENCE, LES RISQUES ET LES EFFETS DES DROGUES

Éléments qui influencent la décision des élèves quant à la consommation de drogues

Ce supplément distingue trois niveaux d'influence : personnelle, interpersonnelle et liée à l'environnement.

- 1. Influences personnelles** (p. ex. la curiosité, un stress émotionnel, des problèmes de santé mentale, les connaissances en matière de risque et les normes). Cette catégorie d'influences est classée sous le titre « L'influence que j'ai sur moi-même » dans les activités par classe.

CURIOSITÉ

La curiosité est naturelle chez les jeunes et, le plus souvent, c'est un trait de caractère positif. Les jours où l'on ne parle pas de drogue dans les journaux sont rares et elle constitue souvent un sujet de conversation. Il n'est donc pas surprenant que certains jeunes soient assez curieux pour essayer l'alcool ou une autre drogue.

STRESS ÉMOTIONNEL QUOTIDIEN

Certaines personnes, jeunes ou plus âgées, qui sont stressées, anxieuses ou qui s'ennuient peuvent se tourner vers les drogues (légal ou non) et leurs promesses d'amélioration de l'humeur et de mise en valeur des sentiments positifs.

NON PERCEPTION DU RISQUE

Les décisions concernant la consommation de drogues sont également liées à la notion de risque associée à une substance en particulier. Lorsqu'une nouvelle information permet de comprendre qu'un risque plus important est lié à une drogue, un plus petit nombre de jeunes consommeront la drogue. Le contraire est vrai également : une nouvelle drogue peut passer par un « état de grâce », c'est-à-dire une période au cours de laquelle on sait peu de choses sur les risques et les conséquences négatives.

L'alcool étant légal, certains peuvent sous-estimer les conséquences négatives d'une consommation dangereuse d'alcool. Toutefois, dans le cadre de *l'Enquête sur la consommation de drogues par les élèves de l'Î.-P.-É (2002)* les élèves ont déclaré avoir subi une série de conséquences négatives de la consommation d'alcool :

biens abîmés, blessure, tensions ou mésentente avec la famille ou les amis, incapacité à acheter autre chose que de l'alcool, problèmes avec la police, répercussions négatives sur le travail scolaire ou les examens et accidents de la route en conduisant après avoir bu dans les deux heures précédentes. Les jeunes ont tendance à minimiser les risques de leur propre consommation d'alcool ou de drogue davantage que les adultes. Les jeunes hommes ont tendance à le faire plus que les jeunes femmes. On sait depuis longtemps que les jeunes prêtent moins attention aux risques à long terme liés à la consommation de drogue qu'aux conséquences plus immédiates.

PROBLÈMES DE SANTÉ MENTALE

On estime qu'environ 15 % des enfants et des adolescents canadiens souffrent de problèmes cliniques de santé mentale comme le trouble anxieux, le trouble des conduites, le trouble d'hyperactivité avec déficit de l'attention (THADA), la dépression ou la schizophrénie qui rendent leur vie difficile. Les personnes souffrant de problèmes de santé mentale risquent d'avoir une consommation problématique d'alcool ou de drogue, car il est possible qu'elles cherchent à « soigner » leur détresse.

- 2. Influences sociales ou interpersonnelles** (p. ex. influence de la famille ou de personnes du même âge). Cette catégorie d'influences est classée sous le titre « L'influence que les autres ont sur moi » dans les activités par classe.

ACCEPTABILITÉ SOCIALE

Certains jeunes sont très influencés par leur conviction que la consommation d'alcool et de drogues est courante. Ainsi, un jeune peut être poussé à consommer des drogues si un ami fume, boit ou consomme d'autres drogues ou s'il a l'impression que c'est le cas d'autres personnes de son entourage. Certains jeunes peuvent consommer des drogues de la même façon qu'ils achètent des vêtements et de la musique pour se créer une identité ou une image.

FÊTES ET COUTUMES RELIGIEUSES

L'alcool et les autres drogues sont souvent consommées lors de fêtes familiales et communautaires ou de cérémonies religieuses. Lors de ces occasions, l'alcool ou les drogues sont souvent mis en valeur pour leur importance symbolique plus que pour leurs effets.

EXPÉRIENCES PERSONNELLES DIFFICILES

Certains jeunes traversent des expériences personnelles très difficiles comme des violences physiques et sexuelles ou d'autres formes de violence. Certains doivent quitter leur foyer et vivre dans la rue ou presque et rencontrent toute une série de difficultés. Même si les situations des personnes homosexuelles, bisexuelles et transgenres (GLBT) varient beaucoup, certaines peuvent être victimes de stigmatisation et rencontrer des incertitudes personnelles. Toutes ces personnes peuvent être tentées par la consommation de drogue pour supporter leur situation personnelle et ont donc plus de risques de subir les conséquences négatives de la consommation de drogue.

- 3. Influences culturelles ou liées à l'environnement** (p. ex. médias, culture). Cette catégorie d'influences est classée sous le titre « L'influence du monde qui m'entoure sur moi » dans les activités par classe.

CULTURE ET MÉDIAS

Les jeunes d'aujourd'hui grandissent dans un monde qui tolère plus de formes de consommation de substances, médicales ou non, que n'importe quelle autre époque. En plus de leur contribution à la santé, l'une des conséquences de la présence importante des laboratoires pharmaceutiques et d'autres industries du médicament est la création d'un climat de « solution par le médicament ».

La facilité d'accès sans précédent à différents médias signifie que plus que jamais, les jeunes « consomment » une culture pop qui a tendance à tolérer, voire à encourager, la consommation d'alcool ou de drogues. La puissance du marketing de l'industrie de l'alcool et du tabac et leur ciblage du marché des jeunes renforcent cet environnement. Cependant, ces capacités semblent ridicules par rapport à l'échelle de l'industrie des drogues illégales.

PRINCIPES DES RISQUES LIÉS À LA CONSOMMATION D'ALCOOL ET DE DROGUES

De nouveaux psychotropes apparaissent sans cesse dans nos collectivités. Même s'il est important d'être conscients des effets particuliers et des conséquences négatives possibles associés aux nouvelles drogues, il est utile de comprendre les principes de risques liés à la consommation de drogues qui s'appliquent à toutes les substances, légales ou non.

Toute consommation d'alcool ou de drogue implique un certain risque

Bien que les personnes qui consomment des psychotropes cherchent toujours à aller mieux, les substances non médicales présentent toujours quelques risques. Dans ce cas-là, le risque est une estimation de la probabilité de conséquences négatives résultant de la consommation de la substance. Le niveau de risques liés à la consommation de substances non médicales varie, il peut être très faible ou très élevé mais il est important de savoir que même lorsque le risque est faible (par exemple lorsqu'une personne essaye la substance pour la première fois), il se peut qu'il y ait des conséquences négatives.

Plus la quantité de drogue consommée en une fois est importante, plus le niveau de risque est élevé.

La consommation de toute substance jusqu'à l'intoxication entraîne souvent une désorientation, un mauvais jugement et une perte de coordination motrice. Ce type de consommation augmente beaucoup le risque de blessure causée par des accidents ou par la violence. En raison de leur manque d'expérience, les jeunes sont plus particulièrement concernés. Il est difficile de savoir quelle quantité est consommée avec des substances illégales dont la pureté est inconnue, d'où le risque de surdose.

Il est très risqué de mélanger des substances

Prendre plus d'une drogue à la fois est plus dangereux. Les effets combinés de deux drogues peuvent être plus importants (c.-à-d. qu'il est possible que $1+1=3$) et le résultat est souvent imprévisible. Ainsi, les autorités sont de plus en plus préoccupées par les effets combinés du cannabis et de l'alcool au volant.

L'interaction entre la personne, la drogue et le contexte peut influencer sur le niveau de risque

L'interaction entre la personne, la drogue et le contexte détermine les effets et les conséquences négatives liées à la consommation d'une substance.

LA PERSONNE

Les caractéristiques physiques d'une personne comme le poids, le sexe, le métabolisme et l'état de santé peuvent jouer un rôle dans le niveau de risque. L'état d'esprit d'une personne, son humeur et ses attentes permettent de définir l'expérience et le niveau de risque d'une situation de consommation de drogue (par exemple, le risque augmente lorsque quelqu'un boit quand il est en colère ou pour supporter sa tristesse et non pour mieux profiter d'une situation agréable).

LA DROGUE

La façon dont la drogue est préparée (c.-à-d. dosage faible ou fort) aide à définir le risque. Par exemple, le cannabis utilisé actuellement au Canada est généralement beaucoup plus fort que celui d'il y a 20 ans et les risques augmentent proportionnellement. La méthode de consommation (c.-à-d. déglutition, reniflement, inhalation ou injection) a une grande influence sur le niveau de risque. La déglutition a tendance à réduire le pic et à allonger la période d'intoxication. Par contre, le reniflement, l'inhalation et l'injection produisent un effet plus rapide et parfois une désorientation qui peuvent être dangereux. L'injection est particulièrement dangereuse à cause du risque de transmission d'infections comme le VIH ou l'hépatite C dû au partage des seringues.

LE CONTEXTE

Les drogues agissent généralement de différentes manières sur la coordination motrice, le jugement et les facultés intellectuelles. C'est pourquoi, certains contextes de consommation de drogue sont toujours dangereux et doivent être évités : avant de conduire une voiture, un bateau, un VTT ou une motoneige ou d'utiliser une machine, avant d'étudier ou de travailler, avant de pratiquer un sport ou d'effectuer une autre activité sportive, avant une activité sexuelle, lors d'une grossesse, lorsque l'on prend des médicaments ou d'autres drogues ou en cas de maladie.

LE RISQUE AUGMENTE LORSQUE LA FRÉQUENCE ET LA DURÉE DE CONSOMMATION AUGMENTENT

Au-delà du risque associé à une situation de consommation unique, la fréquence et la durée de consommation constituent un facteur important. Plus des quantités importantes sont consommées fréquemment sur une longue période, plus le risque de dépendance est important. La dépendance, caractérisée par une incapacité à contrôler sa consommation même si elle a des conséquences négatives, est entraînée par tout psychotrope, qu'il produise une dépendance physique ou seulement psychologique. Certaines personnes peuvent arrêter seules de consommer une drogue dont elles sont dépendantes mais la plupart sont aidées par des services de traitement spécialisés ou des groupes d'entraide.

TERMES LIÉS AUX DROGUES

Drogue

On appelle « drogue » toute substance chimique qui modifie le fonctionnement du corps. Les drogues psychotropes ont une incidence sur la manière dont une personne pense, agit et ressent les choses.

Exemples : Les antihistaminiques diminuent les symptômes d'allergies. Les médicaments contre la toux agissent contre ce symptôme et peuvent détendre. Consommer de l'alcool peut entraîner une intoxication.

Consommation dangereuse

Une consommation dangereuse est une consommation de drogue qui a des répercussions sur la vie quotidienne.

Exemple de consommation dangereuse : Un adulte qui prend un verre le soir pour se détendre après le travail ne consomme pas d'alcool de manière dangereuse. Toutefois, si une personne boit plus de deux verres tous les soirs et plus de 14 par semaine (9 pour les femmes), il est possible qu'elle ait une consommation dangereuse.

Tolérance

La tolérance apparaît lorsque le corps s'habitue à une drogue au point qu'il est nécessaire d'augmenter les quantités pour obtenir l'effet initial. Un adulte pour qui un verre suffit pour se détendre peut se rendre compte après quelques temps qu'il faut deux ou trois verres pour parvenir au même effet. Cette personne devient plus tolérante à l'alcool.

Exemples de tolérance : Souvent, on ne se rend pas compte que l'on devient tolérant à quelque chose. Du pain frais ou des biscuits encore chauds sentent très bon lorsqu'on entre dans la cuisine mais l'odeur disparaît vite lorsque l'on s'y habitue. L'eau de la piscine paraît souvent très froide quand on plonge dedans mais très vite, la température est plus agréable.

Dépendance physique

Une dépendance physique apparaît lorsque le corps s'habitue tellement à une drogue qu'il ne peut fonctionner normalement que lorsqu'elle est présente. Dans le cas contraire, l'utilisateur peut être victime d'une série de symptômes qui vont d'un léger malaise aux convulsions selon la drogue. Ces symptômes, dont certains peuvent être mortels, sont appelés « symptômes de sevrage ». Toutes les drogues n'entraînent pas une dépendance physique mais il est tout de même possible d'en abuser en raison des effets perçus ou de la dépendance psychologique qu'elles créent. La dépendance physique est l'un des facteurs qui contribuent à une consommation continue de drogues.

Exemple de dépendance physique : Si un fumeur n'a plus de cigarette, il est possible qu'il soit anxieux, agité ou déprimé, qu'il souffre de problèmes de sommeil, de baisse de pression artérielle et du rythme cardiaque. Chez les gros fumeurs, ces symptômes peuvent apparaître dans les heures qui suivent la dernière cigarette.

Sevrage

Le sevrage désigne le fait pour une personne d'arrêter de prendre une drogue ou de réduire sa consommation. Généralement, les effets du sevrage sont l'inverse de ceux provoqués par la drogue.

Exemple de sevrage : Une personne qui boit une tasse de café tous les matins pour se réveiller peut somnoler ou avoir mal à la tête un jour où elle ne prend pas de café.

Toxicomanie

Même s'il n'existe aucune définition acceptée par tous de la toxicomanie, elle est généralement définie comme une consommation répétée de substance psychoactive au point où le consommateur est périodiquement ou régulièrement intoxiqué, prend la (les) substance(s) de manière compulsive, a beaucoup de difficultés à arrêter ou à modifier volontairement sa consommation et tente d'obtenir la (les) substance(s) par presque tous les moyens.

Exemple de toxicomanie : Une personne toxicomane dépendante aux opiacés comme l'héroïne qui ne peut pas se fournir d'une autre manière que par effraction dans une pharmacie pour obtenir des médicaments à base d'opiacés comme le Dilaudid ou la morphine.

CLASSIFICATIONS DES DROGUES

Drogues psychoactives

Les drogues psychotropes sont des substances qui peuvent changer la manière dont une personne pense, agit et ressent les choses. Ces drogues ont généralement des effets physiques mais ce qui les distingue des autres, c'est qu'elles affectent l'esprit et les sens. La plupart de ces drogues agissent sur le système nerveux central (SNC).

Les drogues psychotropes peuvent être divisées en plusieurs catégories :

- Dépresseurs du SNC
- Opiacés
- Stimulants du SNC
- Hallucinogènes
- Cannabis
- Solvants et drogues inhalées

DÉPRESSEURS DU SNC

Ce sont des drogues qui agissent sur le système nerveux central, provoquant un sentiment de relaxation qui peut conduire à l'intoxication. Ces drogues entraînent une diminution de la pression artérielle, de la respiration et du rythme cardiaque. À fortes doses, les dépresseurs peuvent réduire ces fonctions du corps jusqu'à provoquer la mort.

Voici des exemples de dépresseurs :

- alcool (p. ex. bière, vin, spiritueux, panachés)
- benzodiazépines (tranquillisants mineurs ou médicaments pour traiter l'insomnie)
- barbituriques

OPIACÉS

Ces drogues étaient à l'origine fabriquées à partir du pavot asiatique mais maintenant, beaucoup de drogues de cette catégorie sont produites par l'industrie pharmaceutique. Ces drogues sont souvent prescrites par des médecins et utilisées sous surveillance médicale pour soulager et gérer la douleur.

Les opiacés peuvent provoquer une vague de plaisir suivie d'une période de stupeur. Ils entraînent également des nausées, une constipation et ralentissent la respiration jusqu'à un point où elle peut s'arrêter. Les opiacés créent facilement une accoutumance et peuvent créer une dépendance physique à des doses prescrites.

Voici des exemples d'opiacés :

- morphine
- codéine
- héroïne
- différents médicaments sur ordonnance pour soulager la douleur (p. ex. OxyContin)

STIMULANTS DU SNC

Ces drogues agissent sur le cerveau et le corps pour provoquer une série d'effets, notamment une élévation de la pression artérielle, des rythmes cardiaques et respiratoires, une augmentation du taux de sucre dans le sang, de l'énergie et de la vigilance et une perte d'appétit.

Voici des exemples de stimulants :

- cocaïne (y compris le crack)
- amphétamines (p. ex. le Benzédrine, le speed, la méthamphétamine en cristaux)
- pilules amaigrissantes
- produits du tabac contenant de la nicotine
- café contenant de la caféine, thé, chocolat, colas
- méthylphénidate (Ritalin)
- méthylènedioxyméthamphétamine* (MDMA-ecstasy)

(*un stimulant ayant des propriétés hallucinogènes)

HALLUCINOGENES

Parfois appelées « drogues psychédéliques », ces substances agissent sur le cerveau, intensifient tous les sens, modifient radicalement la perception et provoquent une désorientation. Les hallucinogènes augmentent le rythme cardiaque et l'activité sensorielle et brouillent les perceptions de la réalité.

Voici des exemples d'hallucinogènes :

- diéthylamide de l'acide lysergique (LSD, acide)
- psilocybine (champignons magiques)
- mescaline (peyotl)

CANNABIS

Les produits du cannabis sont considérés comme une classe à part, car ils agissent comme des hallucinogènes et produisent également des effets déprimeurs. Le cannabis produit notamment des effets relaxants et un ralentissement du temps de réponse ainsi que des problèmes de mémoire et de concentration.

Voici des exemples de produits du cannabis

- la marijuana
- le hachisch
- l'huile de cannabis
- les produits médicaux à base de THC de synthèse (p. ex. la dronabinol)
- les produits médicaux à base de cannabis (p. ex. Sativex)

SOLVANTS ET DROGUES INHALÉES

Les solvants et les drogues inhalées se trouvent dans les produits ménagers et commerciaux. Ils sont consommés en versant le produit dans un sac avant de l'inhaler. Les effets peuvent être semblables à ceux d'une intoxication ou aller jusqu'à des conséquences graves et imprévisibles comme des convulsions, des lésions cérébrales, une insuffisance cardiaque et la mort.

Voici des exemples de solvants et de drogues inhalées

- gaz
- diluant pour peinture
- aérosols
- enduit pâteux

Effets des drogues par catégorie

CATÉGORIE ET EXEMPLES	EFFETS (LES DROGUES PEUVENT PROVOQUER AU MOINS UN DE CES EFFETS)	CONSÉQUENCES NÉGATIVES/DANGER (LA CONSOMMATION DE LA DROGUE PEUT COMPORTER UN OU PLUSIEURS DE CES RISQUES)
Dépresseurs du système nerveux central		
<ul style="list-style-type: none"> • Alcool • Benzodiazépines : tranquillisants mineurs (Valium, Ativan), médicaments pour traiter l'insomnie (Halcion, Imovane) • Barbituriques (Tuinal) 	<ul style="list-style-type: none"> • Désinhibition • Augmentation de la confiance • Détente • Intoxication • Mauvais jugement • Troubles de l'élocution • Troubles de la mémoire, difficultés à réfléchir • Diminution de la motricité 	<ul style="list-style-type: none"> • Désinhibition • Augmentation de la confiance • Détente (au mauvais moment) • Intoxication • Mauvais jugement • Troubles de l'élocution • Troubles de la mémoire, difficultés à réfléchir • Diminution de la motricité
Opiacés		
<ul style="list-style-type: none"> • Médicaments contre la douleur sur ordonnance • Morphine • Codéine • Héroïne 	<ul style="list-style-type: none"> • Soulagement de la douleur (analgésie) • Somnolence • Intoxication suivie d'une période d'euphorie • Constipation • Ralentissement de la respiration • Micropupilles 	<ul style="list-style-type: none"> • hépatite (en raison du partage des seringues) • VIH/Sida (en raison du partage des seringues) • Augmentation du risque de cancers • Lésions cérébrales • Problèmes pulmonaires
Stimulants du système nerveux central		
<ul style="list-style-type: none"> • Cocaine (y compris le crack) • Méthylphénidate (Ritalin) • Amphétamines • Nicotine • Caféine • Méthylènedioxyméthamp- hétamine* (MDMA – ecstasy) <p>*un stimulant ayant des propriétés hallucinogènes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Euphorie • Augmentation de l'énergie • Augmentation du rythme cardiaque, de la pression sanguine • Perte d'appétit • Sentiment d'être plus sociable, d'avoir une meilleure sexualité et plus de confiance 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychose paranoïde • Dépression • VIH/Sida (en raison du partage des seringues) • Insomnies • Désintérêt sexuel • Pupilles dilatées • Convulsions • Crises cardiaques, AVC • Extrême anxiété, panique • Hallucinations

Hallucinogènes

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Diéthylamide de l'acide lysergique (LSD) • Mescaline • Psilocybine (champignons magiques) • Phencyclidine (PCP, poudre d'ange) | <ul style="list-style-type: none"> • Déformations visuelles et auditives • Hallucinations • Image du corps modifiée • Sentiments d'augmentation des capacités mentales • Secousses musculaires • Étourdissements, nausées, vomissements • Perte de contact avec la réalité • Image du corps déformée | <ul style="list-style-type: none"> • Réactions de panique • Psychose • Flashbacks • Mauvais jugement entraînant des blessures graves ou la mort • Anxiété et dépression • Problèmes de mémoire et de réflexion |
|---|--|--|

Cannabis

- | | | |
|---|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Marijuana • Hachisch • Huile de cannabis • THC de synthèse | <ul style="list-style-type: none"> • Somnolence, détente • Sentiment de bien-être, euphorie • Augmentation de l'appétit • Problèmes de mémoire à court terme • Problèmes d'attention, mauvaise concentration • Perception déformée du temps et de l'espace • Changements d'humeur • Temps de réaction plus long • Dépression | <ul style="list-style-type: none"> • Conduite avec facultés affaiblies • Aggravation des symptômes de la schizophrénie • Réactions de panique • Problèmes de mémoire • Perte de motivation • Crainte, anxiété • Problèmes pulmonaires |
|---|---|--|

Solvants et drogues inhalées

- | | | |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • Colles • Essence • Diluant pour peinture • Essence à briquet • Aérosols | <ul style="list-style-type: none"> • Intoxication • Vertige • Sociabilité • Perte de coordination motrice • Engourdissement | <ul style="list-style-type: none"> • Insuffisance cardiaque entraînant une « mort subite après inhalation volontaire » • Crises • Convulsions • Lésions cérébrales |
|---|--|--|

RUBRIQUES D'ÉVALUATION

Évaluation du progrès de l'élève

Les rubriques sont très utiles pour l'évaluation par le enseignant ou l'autoévaluation de l'élève. Elles permettent d'évaluer les performances de l'élève à partir de la somme de toute une série de critères plutôt que grâce à une seule note. Les critères ont un lien logique avec les résultats prévus pour une activité d'apprentissage. Par exemple, pour une discussion en petits groupes, le enseignant souhaitera peut-être que l'élève fasse preuve de « nouveaux savoirs » et de « l'utilisation d'un style de communication efficace ». Une rubrique permet d'évaluer le progrès dans ces domaines.

Pour créer ou pour adapter une rubrique, le enseignant doit avoir clairement défini ses objectifs. Lorsqu'elles sont élaborées avec les élèves ou partagées avec eux à l'avance, les rubriques permettent de clarifier ce que l'on attend d'eux. Toutes les rubriques contiennent des caractéristiques communes 13

1. Elles mettent l'accent sur la mesure d'un objectif affiché (p. ex. performances, comportement ou qualité)
Exemple : mettre en scène une situation montrant l'influence de personnes du même âge.
2. Elles utilisent une série de critères ayant un lien logique pour évaluer la performance. Voici des exemples de critères pour les jeux de rôle : clarté du discours, expression des sentiments, utilisation du langage corporel, crédibilité et précision du rôle.
3. Elles contiennent des caractéristiques particulières aux performances, souvent classées en quatre niveaux indiquant le degré de respect d'une norme. (p. ex. précision du rôle *parfaite/bonne/correcte/faible*).

Avantages de l'utilisation des rubriques 14

- Les enseignants peuvent améliorer la qualité de leur enseignement direct en insistant sur l'apprentissage des élèves et en prêtant attention à des détails précis.
- Les élèves disposent de lignes directrices explicites quant aux attentes du enseignant.
- Les élèves peuvent utiliser les rubriques comme outil pour développer leurs aptitudes.
- Les enseignants peuvent réutiliser ou modifier légèrement une rubrique établie pour de nombreuses activités.

Étapes de création et d'utilisation d'une rubrique 15

- Définir les concepts à enseigner. Quels sont les principaux objectifs d'apprentissage?
- Choisir les critères à évaluer. Déterminer les preuves à fournir.
- Élaborer une grille. Y inscrire les critères et les niveaux de performance.
- Faire connaître les rubriques aux élèves avant qu'ils commencent à écrire.
- Évaluer le produit final. Comparer le travail individuel de l'élève avec la rubrique afin de déterminer s'il maîtrise le contenu.

13. Adapté de la description des rubriques du programme de perfectionnement professionnel du centre d'enseignement technologique Intec de Kennesaw State University (Géorgie) :

<http://edtech.kennesaw.edu/intech/rubrics.htm>

14. D'après « The Advantages of Rubrics », *Teachervision.com* :

http://www.teachervision.fen.com/teaching-methods/rubrics/4522.html?detoured=1#what_is_a_rubric

15. D'après « Create an Original Rubric » *Teachervision.com* :

<http://www.teachervision.fen.com/teaching-methods/rubrics/4523.html?detoured=1>

Exemple de rubrique : Jeu de rôle

CRITÈRES	Niveau 4	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1
Précision et crédibilité du rôle	Le point de vue, les arguments et les solutions proposés étaient toujours réalistes et cohérents.	Le point de vue, les arguments et les solutions proposés étaient généralement réalistes et cohérents.	Le point de vue, les arguments et les solutions proposés étaient souvent réalistes et cohérents.	Le point de vue, les arguments et les solutions proposés étaient rarement réalistes et cohérents.
Clarté du discours	Le discours était toujours clair et facile à comprendre.	Le discours était généralement clair et facile à comprendre.	Le discours était souvent clair et facile à comprendre.	Le discours était rarement clair et facile à comprendre.
Expression et langage du corps	Exprimait toujours ses émotions par la voix, les expressions du visage et les gestes.	Exprimait généralement ses émotions par la voix, les expressions du visage et les gestes.	Exprimait souvent ses émotions par la voix, les expressions du visage et les gestes.	Exprimait rarement ses émotions par la voix, les expressions du visage et les gestes.
Connaissances acquises	Pouvait expliquer clairement que son personnage « voyait » plusieurs choses différemment des autres et pouvait expliquer pourquoi.	Pouvait expliquer clairement que son personnage « voyait » plusieurs choses différemment des autres.	Pouvait expliquer clairement que son personnage « voyait » une chose différemment des autres.	Ne pouvait pas expliquer clairement une façon différente de « voir » les choses de son personnage.

Exemple de rubrique : Discussion en petit groupe

CRITÈRES	Niveau 4	Niveau 3	Niveau 2	Niveau 1
Préparation	Presque toujours prêt avec le matériel nécessaire et le travail de préparation pour la discussion.	Généralement prêt avec le matériel nécessaire et le travail de préparation pour la discussion.	Souvent prêt avec le matériel nécessaire et le travail de préparation pour la discussion.	Rarement prêt avec le matériel nécessaire et le travail de préparation pour la discussion.
Précision des renseignements présentés	Tous les renseignements présentés lors de la discussion étaient clairs, précis et complets.	La plupart des renseignements présentés lors de la discussion étaient clairs, précis et complets.	La plupart des renseignements présentés lors de la discussion étaient clairs, précis mais généralement incomplets.	Les renseignements contenaient plusieurs inexactitudes et étaient généralement peu clairs.
Capacités d'écoute	Écoute toujours avec respect le point de vue des autres.	Écoute généralement avec respect le point de vue des autres.	Écoute souvent le point de vue des autres.	Écoute rarement et interrompait souvent les autres.
Style d'expression orale	Utilisait toujours le contact visuel, le ton de la voix et un certain enthousiasme pour maintenir l'attention du groupe.	Utilisait généralement le contact visuel, le ton de la voix et un certain enthousiasme pour maintenir l'attention du groupe.	Utilisait souvent les gestes, le contact visuel, le ton de la voix et un certain enthousiasme pour maintenir l'attention du groupe.	Utilisait rarement le contact visuel, le ton de la voix et un certain enthousiasme pour maintenir l'attention du groupe.

16. Les rubriques présentées sont adaptées des exemples de la section Rubistar du site *4teachers.org* géré par l'Advanced Learning Technologies in Education Consortia (ALTEC) et hébergé par l'Université du Kansas : <http://rubistar.4teachers.org/index.php>

Les catégories de risques au travail

Risques matériels

- machines (exposition aux pièces en mouvement)
- planchers glissants
- objets qui tombent
- couteaux
- escaliers, échelles
- tranchées et trous
- électricité
- vibration
- bruit
- éclairage
- température (chaleur et froid)
- feu, huile chaude, etc.
- véhicules
- air sous compression



Risques chimiques

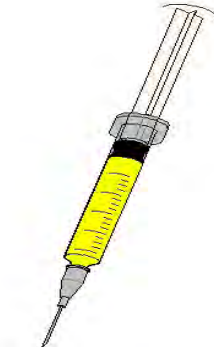
- liquides (fournitures de bureau, produits de nettoyage, peintures, acides)
- vapeurs et émanations
- gaz (oxygène, propane, monoxyde de carbone)
- matières inflammables, combustibles et explosives
- pesticides
- Les produits chimiques peuvent pénétrer dans
corps par l'inhalation, l'ingestion,
sorption ou
l'injection



le
l'ab

Risques biologiques

- virus (hépatite, VIH)
- bactéries
- conditions peu sanitaires
- morsures d'animaux
- plantes toxiques
- moisissures
- déchets d'hôpital



Risques ergonomiques

- soulever des objets
- mouvements répétés
- les terminaux à écran
- disposition des postes de travail
- éclairage
- l'effet du travail par relais
- les efforts physiques imposés



Risques à la santé

- le stress
- travailler seul
- travail par relais
- ventilation
- chaleur et froid



**Il est important de s'informer au sujet des risques au travail
et de travailler en sécurité à tout temps!**

Qu'est-ce qui les rend vulnérables?

<i>Type de travail</i>	<i>Dangers</i>
Préposé de poste d'essence	
Travailleur des services alimentaires	
Commis-vendeur au détail	
Travailleur en plein air	
Réceptionniste	
Travailleur agricole	

Qu'est-ce qui les rend vulnérables?

Corrigé

<i>Type de travail</i>	<i>Dangers</i>
Préposé de poste d'essence	vol, clients agressifs, substances toxiques, heures tardives
Travailleur des services alimentaires	planchers glissants, instruments de cuisson chauds, objets tranchants
Commis-vendeur au détail	crimes violents, lourdes charges, tension
Travailleur en plein air	exposition au froid ou à la chaleur, blessures aux yeux, dangers respiratoires (vapeurs, émanations, poussières), blessures cutanées (ampoules, atteintes nerveuses, coupures)
Réceptionniste	harcèlement, poste de travail informatique mal conçu, mauvais éclairage
Travailleur agricole	exposition à des produits chimiques, tracteurs et matériel lourd, gros animaux

Situation dangereuse # 1



Situation dangereuse # 2



Situation dangereuse # 3



Situation dangereuse # 4



Situation dangereuse # 5



Situation dangereuse # 6





FEUILLE DE TRAVAIL SUR LES SITUATIONS DANGEREUSES

Milieu :	À garder à l'esprit : Organisation matérielle Absence de procédures Équipement Risques inutiles États des outils Utilisation d'équipement de protection Tenue des lieux Manutention de matières dangereuses Heure du jour Mouvements du personnel (gestes/erreurs)
Activité/tâche :	
Emplacement :	

Arrêtez (Reconnaissance) Qu'est-ce qui est dangereux?	Réfléchissez (Évaluation) Pourquoi est-ce dangereux?	Agissez (Maîtrise) Que faut-il faire pour que ce soit sécuritaire?

QUIZ SUR LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Nom _____



Consignes : Déterminez les types de risques. Votre capacité à reconnaître les risques assurera votre sécurité – au travail comme ailleurs.

1. Un travailleur de serre doit éliminer une pile de sacs en toile de jute. Ils sont empilés depuis longtemps, et sont humides et moisis. De quel type de risque s'agit-il?

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

2. Une étudiante est embauchée pendant l'été pour s'occuper de l'entretien des terrains de la ville et elle utilise un coupe-herbe ainsi qu'un tracteur tondeuse presque tous les jours. Le matériel est très bruyant, mais elle estime que ce n'est pas grave.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

3. Un adolescent de 17 ans travaille dans un entrepôt. Il est souvent appelé à soulever seul de lourdes boîtes.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

4. Un rouliplanchiste envisage de faire un saut et de dévaler une rampe d'escalier. Les roulettes avant de la planche sont desserrées, et une vis est manquante, mais c'est un saut fantastique.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

5. Dans le cadre d'un emploi à temps partiel, un étudiant de niveau collégial s'occupe de l'entretien d'un immeuble. Il emploie toujours des nettoyeurs industriels et, une fois par mois, il utilise un nettoyeur spécial très toxique.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

6. Une travailleuse est embauchée pour nettoyer le stade et vider les poubelles après les événements sportifs et les concerts. Elle ne porte pas de gants parce qu'elle les trouve inconfortables. De quel type de risque s'agit-il?

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique___

7. Une étudiante travaille à temps partiel en télémarketing. Son poste de travail est petit et elle a souvent mal au dos après une journée de huit heures.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

8. Un étudiant de premier cycle du secondaire déniché un emploi dans une pizzeria locale. Sa tâche consiste entre autres à couper les pizzas à leur sortie du four. En une journée, il coupe plus de 50 pizzas.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

9. Un étudiant de niveau secondaire et son copain vont faire du vélo de montagne. Même s'il ne connaît pas bien la piste et ses virages brusques, il descend à toute vitesse.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

10. Une employée d'hôpital oublie de se laver les mains et, parfois, ne porte pas de gants.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

11. Les employés d'un bureau se plaignent de maux de tête, d'irritation des yeux et de fatigue. On a découvert que les véhicules de livraison étaient garés, moteur en marche, sous la prise d'air qui alimente l'immeuble en air frais.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

12. Un étudiant de niveau collégial travaille dans une usine pendant l'été. Il doit faire en alternance des quarts de douze heures de jour, de soir et de nuit. Il a beaucoup de mal à dormir et, récemment, il s'est endormi au travail.

___ physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

Adaptation de : *X-treme Safety*, gouvernement de l'Alberta, Ressources humaines et Emploi

QUIZ SUR LES RISQUES POUR LA SANTÉ ET LA SÉCURITÉ

Consignes : Déterminez les types de risques et mettez un crochet à côté de la bonne réponse. Rappelez-vous que votre capacité à reconnaître les risques assure votre sécurité – au travail comme ailleurs.

1. Un travailleur de serre doit éliminer une pile de sacs en toile de jute. Ils sont empilés depuis longtemps, et sont humides et moisissés. De quel type de risque s'agit-il?

___ physique ✓ **biologique** ___ chimique ___ ergonomique

2. Une étudiante est embauchée pendant l'été pour s'occuper de l'entretien des terrains de la ville et il utilise un coupe-herbe ainsi qu'un tracteur tondeuse presque tous les jours. Le matériel est très bruyant, mais elle estime que ce n'est pas grave.

✓ **physique** ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

3. Un adolescent de 17 ans travaille dans un entrepôt. Il est souvent appelé à soulever seul de lourdes boîtes.

___ physique ___ biologique ___ chimique ✓ **ergonomique**

4. Un rouliplanchiste envisage de faire un saut et de dévaler une rampe d'escalier. Les roulettes avant de la planche sont lâches, et une vis est manquante, mais c'est un saut fantastique.

✓ **physique** ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

5. Dans le cadre d'un emploi à temps partiel, un étudiant de niveau collégial s'occupe de l'entretien d'un immeuble. Il emploie toujours des nettoyeurs industriels et, une fois par mois, il utilise un nettoyeur spécial très toxique.

___ physique ___ biologique ✓ **chimique** ___ ergonomique

6. Une travailleuse est embauchée pour nettoyer le stade et vider les poubelles après les événements sportifs et les concerts. Elle ne porte pas de gants parce qu'elle les trouve inconfortables. De quel type de risque s'agit-il?

___ physique ✓ **biologique** ✓ **chimique** ___ ergonomique

7. Une étudiante travaille à temps partiel en télémarketing. Son poste de travail est petit et elle a souvent mal au dos après une journée de huit heures.

___ physique ___ biologique ___ chimique ✓ **ergonomique**

8. Un étudiant de premier cycle du secondaire déniché un emploi dans une pizzeria locale. Sa tâche consiste entre autres à couper les pizzas à leur sortie du four. En une journée, il coupe plus de 50 pizzas.

physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

9. Un étudiant de niveau secondaire et son copain vont faire du vélo de montagne. Même s'il ne connaît pas bien la piste et ses virages brusques, il descend à toute vitesse.

physique ___ biologique ___ chimique ___ ergonomique

10. Une employée d'hôpital oublie de se laver les mains et, parfois, ne porte pas de gants.

___ physique **biologique** **chimique** ___ ergonomique

11. Les employés d'un bureau se plaignent de maux de tête, d'irritation des yeux et de fatigue. On a découvert que les véhicules de livraison étaient garés, moteur en marche, sous la prise d'air qui alimente l'immeuble en air frais.

___ physique ___ biologique **chimique** ___ ergonomique

12. Un étudiant de niveau collégial travaille dans une usine pendant l'été. Il doit faire en alternance des quarts de douze heures de jour, de soir et de nuit. Il a beaucoup de mal à dormir et, récemment, il s'est endormi au travail.

___ physique ___ biologique ___ chimique **ergonomique**

Adaptation de : *X-treme Safety*, gouvernement de l'Alberta, Ressources humaines et Emploi

Responsabilités pour des scénarios sécuritaires

Énumérez les responsabilités de l'employé et de l'employeur dans ces scénarios :

Scénario n° 1 - Nettoyage

« Je n'ai souvent pas le temps de nettoyer l'aire de travail. Où je travaille, les déchets s'accumulent devant la sortie de secours. À un moment donné, il y a eu un déversement dans l'aire de travail, et je n'ai pas eu le temps de le nettoyer. »

– Employé de restaurant rapide de 17 ans



Scénario n° 2 - Travailleur d'entrepôt

Un travailleur d'entrepôt utilise une vieille échelle pour atteindre des articles qui sont rangés sur un rayon en hauteur. Le travailleur craint que l'échelle ne cède chaque fois qu'il y pose le pied, mais c'est la seule disponible dans l'entrepôt.



Scénario n° 3 - Saisie de données

Après sa journée de travail de huit heures, une commis à la saisie de données remarque que ses mains sont endolories et enflées. Son poste de travail est étroit et elle est souvent restreinte à une petite surface de travail. Son fauteuil n'est pas confortable et le clavier est déposé sur un bureau trop haut. Elle pense qu'elle pourra améliorer les choses en s'assoiant sur un coussin demain.



Scénario n° 4 - Peintre

Un peintre de 18 ans éprouve des maux de tête après le travail. Il pense que les maux de tête sont dus aux émanations de peinture qu'il inhale au cours de sa journée de travail de huit heures. Il ne veut pas se plaindre parce que le salaire est bon et qu'il a besoin d'argent.



Scénario n° 5 - Commis au service

Un commis au service de 19 ans qui travaille dans une épicerie a subi une fracture du crâne, une fracture de la clavicule et de graves fêlures aux côtes lorsqu'il a fait une chute de neuf pieds à travers un plafond « T ».



Scénario n° 6 - Commis-vendeur au détail

« À une occasion, j'ai essayé d'appliquer la politique de non-acceptation des retours de notre magasin, et un client s'est mis tellement en colère que j'ai décidé qu'il valait mieux le rembourser et subir les conséquences de la part de mon patron. »

– Commis-vendeur de 16 ans



Scénario n° 7 - Restauration rapide

« Les gants de cuisine que j'utilisais pour sortir les plateaux chauds du four avaient d'immenses trous. Lorsque j'en ai parlé à mon supérieur, il m'a dit de mettre des sacs en plastique à l'intérieur des gants. »

– Employé de restauration rapide de 17 ans



Scénario n° 8 - Formation

Lorsqu'on lui a demandé si elle avait reçu de la formation au travail, une employée de 16 ans a répondu qu'elle en avait reçu beaucoup. Lorsqu'on a poussé plus loin la question, on a appris qu'il s'agissait d'une journée de formation.



Scénario n° 9 - Aide d'entrepôt

On demande à un aide d'entrepôt de déplacer une palette au moyen d'un chariot élévateur. Celui-ci n'a jamais conduit un chariot élévateur et demande de la formation. Le superviseur lui explique rapidement le fonctionnement du chariot élévateur, puis indique à l'aide qu'il doit s'absenter pendant environ une heure.



Scénario n° 10 - Commis débarrasseur

Un jeune homme de 18 ans travaille dans un restaurant très achalandé comme commis débarrasseur. On lui demande de transporter la vaisselle sale depuis les tables jusqu'au lave-vaisselle dans des bacs en caoutchouc. Les bacs qu'il utilise sont vieux, et il a de la difficulté à agripper les bords. Il est venu bien près d'échapper un bac de vaisselle sale à plusieurs reprises.



Responsabilités pour des scénarios sécuritaires

Scénario n°	Responsabilités de l'employé	Responsabilités de l'employeur
1	<p>faire savoir qu'il n'est pas sécuritaire de bloquer la sortie de secours</p> <ul style="list-style-type: none"> • nettoyer les déversements, car d'autres travailleurs peuvent glisser et tomber • porter des chaussures en caoutchouc lorsqu'on travaille dans des zones où le plancher est glissant • organiser son horaire en conséquence • appliquer les règles et procédures de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • s'assurer que la sortie de secours est dégagée • s'assurer que l'aire de travail est sécuritaire et propre • fournir de la formation • corriger les situations dangereuses rapidement • superviser les travailleurs
2	<ul style="list-style-type: none"> • signaler les conditions de travail non sécuritaires (échelle) • ne pas se mettre en danger (risque de tomber de l'échelle) • appliquer les règles et procédures de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • réparer ou remplacer les vieilles échelles si elles ne sont pas sécuritaires • assurer une formation convenable et une supervision appropriée des travailleurs et du travail • inspecter régulièrement l'équipement • veiller à ce que les travailleurs signalent les conditions de travail non sécuritaires
3	<ul style="list-style-type: none"> • faire des pauses d'étirement lorsqu'on travaille à l'ordinateur • signaler les blessures au superviseur • signaler les problèmes ergonomiques au superviseur • suivre les procédures de travail sécuritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • s'assurer que le poste de travail convient au travailleur sur le plan ergonomique • consigner et signaler les blessures des travailleurs • veiller à ce que le personnel prenne régulièrement une pause du travail à l'ordinateur

4	<ul style="list-style-type: none"> • porter l'équipement de protection individuelle • suivre les procédures de travail sécuritaires • signaler les maux de tête au superviseur 	<ul style="list-style-type: none"> • fournir une protection respiratoire appropriée contre les émanations de peinture • s'assurer que la ventilation de l'aire de travail est convenable et faire une vérification régulière • signaler les blessures des travailleurs • assurer une formation appropriée des travailleurs
5	<ul style="list-style-type: none"> • s'assurer que les procédures de travail sécuritaires sont suivies • s'assurer qu'une protection appropriée contre les chutes est utilisée pendant le travail • ne pas trop étendre les bras, notamment pour atteindre des objets • signaler les conditions non sécuritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • fournir de la formation aux travailleurs • veiller à ce que les travailleurs soient supervisés • s'assurer qu'une protection antichute est portée au besoin • corriger les situations dangereuses rapidement • inspecter régulièrement l'aire de travail
6	<ul style="list-style-type: none"> • suivre les procédures de travail sécuritaires qui concernent la violence au travail • ne pas se disputer avec les clients • signaler les situations violentes • ne pas provoquer les clients en colère 	<ul style="list-style-type: none"> • veiller à ce que les travailleurs ne provoquent pas de disputes avec les clients • fournir de la formation sur la violence au travail aux travailleurs • veiller à ce que les travailleurs soient traités de façon respectueuse • s'assurer que les règlements sur la violence au travail sont respectés
7	<ul style="list-style-type: none"> • ne pas porter de gants de protection troués • signaler les conditions non sécuritaires • appliquer les règles et procédures de sécurité 	<ul style="list-style-type: none"> • corriger les situations dangereuses rapidement, c.-à-d. fournir des gants de cuisine non troués • s'assurer que le travailleur suit la procédure de travail appropriée • s'assurer que les travailleurs ne mettent pas en péril leur sécurité

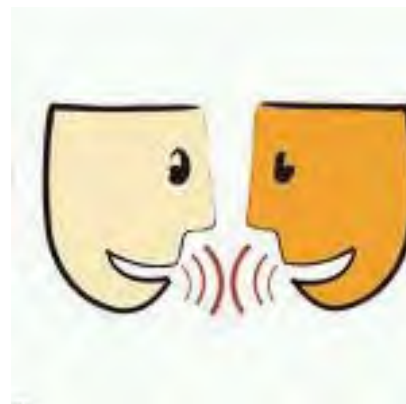
8	<ul style="list-style-type: none"> • ne pas exécuter des tâches sans avoir suivi une formation appropriée au préalable • suivre la procédure de travail appropriée • demander de l'aide, au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • assurer une formation et une supervision convenables aux travailleurs • vérifier les situations non sécuritaires • corriger les situations non sécuritaires • fournir de l'aide aux travailleurs, au besoin
9	<ul style="list-style-type: none"> • demander de l'aide, au besoin • ne pas utiliser un équipement sans avoir suivi une formation appropriée au préalable • suivre les procédures de travail sécuritaires 	<ul style="list-style-type: none"> • fournir une formation appropriée • s'assurer que l'équipement est utilisé conformément aux procédures de travail sécuritaires • fournir de l'aide, au besoin • assurer une formation et une supervision appropriées
10	<ul style="list-style-type: none"> • demander qu'on lui fournisse des bacs qui se transportent bien • suivre les procédures de travail sécuritaires • demander de l'aide, au besoin 	<ul style="list-style-type: none"> • fournir des bacs en bon état • veiller à ce que les travailleurs suivent les procédures de travail sécuritaires • éliminer les dangers et corriger les situations non sécuritaires • assurer une formation et une supervision

Exprimez-vous !

Conseils pour une communication efficace avec votre superviseur

1. Préparez-vous!

- ☛ Préparez ce que vous allez dire.
- ☛ Vérifiez vos faits.
- ☛ Concentrez-vous sur vos points principaux et ne déviez pas.



2. Proposez des solutions!

- ☛ Si vous ne faites que vous plaindre, il est possible que votre superviseur vous dise qu'il ne peut rien faire.
- ☛ Toutefois, si vous proposez une solution, votre superviseur risque d'être plus réceptif.

3. Réfléchissez à l'impact qu'a le problème sur votre employeur et aux avantages qu'il y aurait pour lui à le régler!

- ☛ Les superviseurs peuvent être plus réceptifs aux solutions qui sont avantageuses pour eux aussi bien que pour les employés (la prévention des blessures permet aux employeurs d'économiser temps et argent).

4. **Soyez sûr de vous, mais pas agressif!**

- ☛ Les menaces et les injures ne sont jamais efficaces.
- ☛ Gardez votre sang-froid.

5. **Sollicitez des appuis!**

- ☛ L'union fait la force. Parlez à vos collègues et abordez votre superviseur ensemble.
- ☛ Si vous n'êtes pas certain de connaître vos droits dans cette situation, parlez aux membres de votre CCSST ou à votre représentant de la sécurité. Vous pouvez aussi appeler la CAT.
- ☛ Parlez aux membres de votre famille et à vos amis afin d'obtenir des idées et du soutien.
- ☛ Vous devriez toujours essayer de trouver une solution avec votre supérieur immédiat! Ne parlez au supérieur de votre superviseur que si ce dernier ne se préoccupe pas de votre problème de santé et sécurité.



Systeme de maîtrise des dangers

Les étapes suivantes forment une méthode simple, pratique et efficace pour reconnaître, évaluer et maîtriser les dangers. On entend par danger toute action, situation ou substance qui pourrait vous occasionner des blessures, causer votre mort, vous rendre malade ou nuire à votre santé mentale.

Étape 1 : Arrêtez

Arrêtez-vous afin de repérer les dangers. Toutes les tâches, le matériel, les substances et les méthodes de travail peuvent constituer des dangers. Pour vous aider à vous « arrêter » et à « repérer » les dangers au travail, vous devez :

- ☛ vous renseigner sur les conditions de travail auprès de la famille des travailleurs, des voisins, des collègues de travail, de l'employeur (p. ex. : normes sur le lieu de travail);
- ☛ faire preuve de bon sens;
- ☛ rechercher les matières dangereuses et les situations non sécuritaires sur le lieu de travail;
- ☛ vous renseigner sur les accidents antérieurs et les quasi-accidents survenus sur le lieu de travail;
- ☛ prendre connaissance des documents relatifs aux produits et des renseignements fournis par les fournisseurs;
- ☛ vous renseigner sur le matériel plus vieux, nouveau ou inconnu avant de vous en servir.

Étape 2 : Réfléchissez

Les travailleurs devraient évaluer le risque présenté par ces dangers, de façon à pouvoir déterminer les situations auxquelles il faut s'attaquer en premier. Le degré de risque des dangers peut varier selon l'expérience, la formation ainsi que les aptitudes physiques et mentales du travailleur. Le risque dépend essentiellement de deux facteurs :

- la probabilité d'un incident – Est-il probable ou improbable?
- la gravité de l'incident – Peut-il occasionner la mort, une blessure grave ou une blessure mineure?

Étape 3 : Agissez

Il y a plusieurs façons de maîtriser un danger au travail.

- Sur le lieu de travail, certains dangers peuvent être corrigés immédiatement (p. ex. : essuyer l'eau déversée sur le plancher, remettre les fournitures au bon endroit, mettre les déchets dans la poubelle, etc.).
- D'autres dangers ne peuvent être corrigés immédiatement. Ils devront être signalés au superviseur, à l'employeur, au représentant de la sécurité ou au comité de sécurité.
- L'employeur devra prendre la mesure la plus rentable pour maîtriser le danger et fournir une formation appropriée aux travailleurs.

MÉTHODES POUR MAÎTRISER LES DANGERS

ARRÊTEZ! (Reconnaissance)	RÉFLÉCHISSEZ! (Évaluation)	AGISSEZ! (Maîtrise)
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quel travail est effectué? ✓ Qu'est-ce qui est dangereux? ✓ Y a-t-il des dangers qui ne sont pas visibles ou évidents? ✓ Y a-t-il un comportement non sécuritaire? ✓ Y a-t-il des situations ou des objets non sécuritaires dans l'environnement? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Quel genre d'accident ou de blessure pourrait survenir? ✓ Pourquoi est-ce dangereux? ✓ Est-ce que quelque chose est fait de façon non sécuritaire? ✓ Est-ce que quelqu'un fait quelque chose qu'il ne devrait pas faire? ✓ Quelle formation ou préparation est nécessaire pour que la tâche soit accomplie de façon sécuritaire? ✓ Quel équipement ou accessoire de sécurité est nécessaire pour que la tâche soit accomplie de façon sécuritaire? ✓ Y a-t-il des contraintes qui pourraient inciter quelqu'un à travailler de façon non sécuritaire? 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Que faut-il faire pour que ce soit sécuritaire? ✓ Qu'est-ce qui pourrait être fait pour éliminer le danger ou le risque? ✓ Qu'est-ce qui pourrait être fait pour réduire le risque s'il ne peut être éliminé? ✓ De quelle façon les gens peuvent-ils changer leurs attitudes ou comportements? ✓ Que pourrait faire le superviseur ou l'employeur pour rendre le travail plus sécuritaire? ✓ À qui devriez-vous parler?

EXPRIMEZ-VOUS!

La communication des problèmes de santé et de sécurité sur le lieu de travail est une façon efficace d'éviter les situations dangereuses et de réduire le risque de blessure.

À GARDER À L'ESPRIT!

Organisation matérielle	Absence de procédures
Équipement	Risques inutiles
États des outils	Utilisation d'équipement de protection
Tenue des lieux	Manutention de matières dangereuses
Heure du jour	Mouvements du personnel (gestes/erreurs)

Rendez plus sécuritaire le travail de Colette



Colette est une aide-diététicienne de 17 ans qui travaille dans un hôpital. Pour nettoyer les casseroles, elle les fait tremper dans une puissante solution chimique. Elle porte des gants pour protéger ses mains et ses bras. Un jour, alors que Colette sortait trois grosses casseroles en même temps de la solution chimique, celles-ci lui ont échappé et sont retombées dans la solution qui lui a éclaboussé tout le côté du visage et l'œil droit. Elle a perdu l'usage de cet œil pendant une semaine.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Georges



Georges est un employé de 17 ans d'une pizzeria. Pour faire les pizzas, il commence par faire passer la pâte dans une machine électrique à rouler la pâte afin de produire la croûte. Un jour, la pâte s'est coincée dans la machine et Georges a essayé de la faire traverser en la poussant avec sa main. Toutefois, sa main gauche s'est prise entre deux rouleaux en caoutchouc et il s'est fait écraser deux doigts.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

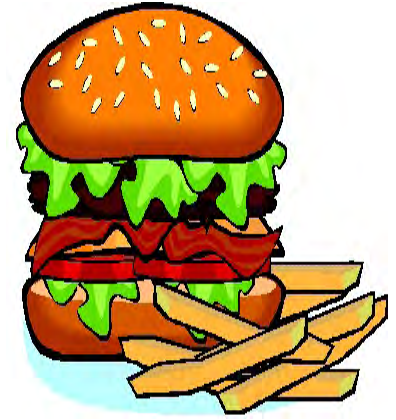
Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Jean



Jean est un employé de 16 ans d'un restaurant rapide. Un jour, alors qu'il marchait en direction du gril, Jean a glissé sur des éclaboussures de graisse sur le plancher. Pour stopper sa chute, il a tenté d'agripper une barre près du gril, mais l'a ratée et a plutôt mis la main sur le gril brûlant. Il a subi des brûlures du deuxième degré à la paume de sa main.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle:

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Diane



Diane est une employée de 15 ans d'un restaurant rapide. Un jour, alors que Diane déplaçait le panier de l'huile chaude au bac de séchage, elle ne s'est pas rendu compte qu'un collègue de travail s'était accroupi derrière elle afin de récupérer des serviettes de table dans l'armoire de rangement située juste sous la friteuse. Lorsque Diane s'est retournée, elle a heurté son collègue de travail et renversé de l'huile chaude sur elle et sur lui.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

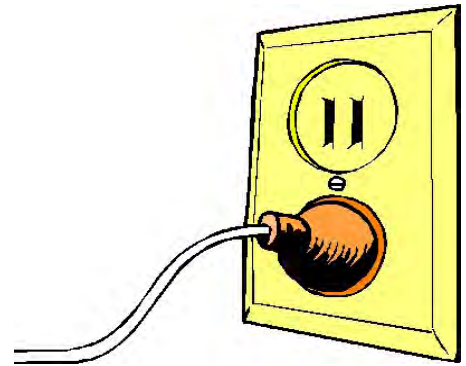
Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer:

Rendez plus sécuritaire le travail de Jimmy



Jimmy est âgé de 16 ans et travaille dans une petite épicerie. Il pensait que la trancheuse à viande était hors circuit lorsqu'il a commencé à la nettoyer, mais au moment de laver les lames, celles-ci se sont mises en marche. Jimmy a subi une profonde coupure jusqu'à l'os à un doigt de la main gauche ainsi qu'une fracture du doigt sous la force de l'impact.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Gilles



Gilles est un employé d'épicerie de 17 ans. Un jour, alors qu'il rangeait des caisses de 18 kg

(40 lb) sur les rayons, il a ressenti une douleur soudaine au bas du dos. Il a dû s'absenter du travail pendant une semaine pour se soigner et son dos le fait encore souffrir à l'occasion.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Chris



Chris est un caissier de 17 ans qui travaille environ 40 heures par semaine dans un grand magasin. Dernièrement, il semble que les clients manifestent souvent leur mécontentement à son endroit. Lorsque son superviseur s'en mêle, c'est toujours le client qui a raison, ce qui choque Chris. De plus, son superviseur lui demande toujours de travailler plus vite et d'enregistrer les achats plus rapidement à la caisse. Non seulement Chris se sent toujours tendu, mais aussi il commence à avoir mal au poignet parce qu'il travaille beaucoup aux caisses.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Tanya



Tanya est une étudiante de 15 ans qui travaille au nettoyage des plages provinciales durant l'été. Un jour, alors qu'elle ramassait des déchets, elle s'est piquée à la main avec une seringue hypodermique. Elle a subi une analyse plus tard et on a déterminé qu'elle avait contracté le virus de l'hépatite B.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Robert



Robert est un pompiste de 16 ans. Un soir d'hiver très froid, il a constaté qu'il avait les doigts et les orteils gelés, et plus tard, qu'ils étaient engourdis. Il a travaillé encore pendant quatre heures jusqu'à la fin de son quart de travail, soit 23 h, puis il est retourné chez lui. Or, il s'est réveillé durant la nuit et a constaté qu'il ne sentait plus ses doigts ni ses orteils. On a découvert qu'il avait subi des engelures à tous les doigts ainsi qu'à trois orteils.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

Rendez plus sécuritaire le travail de Joey



Joey est un employé de 17 ans dans un service des travaux publics. Un après-midi de grande chaleur (il faisait 30 degrés Celsius dehors), alors que Joey procédait au sarclage d'un terrain, il a commencé à se sentir étourdi et désorienté, puis il s'est évanoui à cause de la chaleur.

Vous êtes le comité de sécurité. Vous vous réunissez afin de décider des stratégies à adopter pour éviter de telles blessures à l'avenir. Écrivez toutes vos idées pour rendre ce travail plus sécuritaire.

Choisissez les meilleures stratégies dans votre liste. Quelles sont vos recommandations finales?

Équipement et matériel :

Règles de travail :

Équipement de protection individuelle :

Ce qu'il faut exprimer :

SCÉNARIOS « RENDEZ PLUS SÉCURITAIRE LE TRAVAIL DE... »**Corrigé**

Colette est une aide-diététicienne de 17 ans qui travaille dans un hôpital. Pour nettoyer les casseroles, elle les fait tremper dans une puissante solution chimique. Elle porte des gants pour protéger ses mains et ses bras. Un jour, alors que Colette sortait trois grosses casseroles en même temps de la solution chimique, celles-ci lui ont échappé et sont retombées dans la solution qui lui a éclaboussé tout le côté du visage et l'œil droit. Elle a perdu l'usage de cet œil pendant une semaine.

Équipement et matériel : Utiliser un produit nettoyant moins toxique; utiliser des casseroles jetables.

Règles de travail et procédures : Formation sur le SIMDUT; nettoyer une casserole à la fois.

Équipement de protection individuelle : Lunettes de sécurité.

Ce qu'il faut exprimer : Demander au superviseur de l'information et de la formation sur les produits chimiques qu'elle utilise au travail.

Georges est un employé de 17 ans d'une pizzeria. Pour faire les pizzas, il commence par faire passer la pâte dans une machine électrique à rouler la pâte afin de produire la croûte. Un jour, la pâte s'est coincée dans la machine et Georges a essayé de la faire traverser en la poussant avec sa main. Toutefois, sa main gauche s'est prise entre deux rouleaux en caoutchouc et il s'est fait écraser deux doigts.

Équipement et matériel : Arrêt automatique sur la machine, de façon à ce qu'elle s'arrête si autre chose que de la pâte y entre.

Règles de travail et procédures : Recevoir de la formation sur la façon de bien utiliser la machine à pâte; toujours débrancher la machine lorsqu'on veut dégager la pâte.

Équipement de protection individuelle : Aucun.

Ce qu'il faut exprimer : Demander de l'aide lorsque la pâte reste coincée.

Jean est un employé de 16 ans d'un restaurant rapide. Un jour, alors qu'il marchait en direction du gril, Jean a glissé sur des éclaboussures de graisse sur le plancher. Pour stopper sa chute, il a tenté d'agripper une barre près du gril, mais l'a ratée et a plutôt mis la main sur le gril brûlant. Il a subi des brûlures du deuxième degré à la paume de sa main.

Équipement et matériel : Aménager le gril de façon à ce que la barre ne soit pas si proche de celui-ci; installer un écran sur le gril afin d'empêcher que le plancher soit éclaboussé de graisse; mettre un couvercle sur le panier de la friteuse de façon à éviter les éclaboussures de graisse.

Règles de travail et procédures : Insister sur la procédure de travail appropriée (enseigner aux employés de nettoyer immédiatement la graisse); aménager la cuisine de façon à ce que les employés n'aient pas à circuler à proximité du gril.

Équipement de protection individuelle : Gants; chaussures antidérapantes; matelas antidérapants.

Ce qu'il faut exprimer : Demander aux collègues de travail de nettoyer la graisse immédiatement.

Diane est une employée de 15 ans d'un restaurant rapide. Un jour, alors que Diane déplaçait le panier de l'huile chaude au bac de séchage, elle ne s'est pas rendu compte qu'un collègue de travail s'était accroupi derrière elle afin de récupérer des serviettes de table dans l'armoire de rangement située juste sous la friteuse. Lorsque Diane s'est retournée, elle a heurté son collègue de travail et renversé de l'huile chaude sur elle et sur lui.

Équipement et matériel : Éloigner l'armoire de rangement du gril; mettre un couvercle sur le panier de la friteuse de façon à éviter les éclaboussures de graisse; mettre le bac de séchage à côté de la friteuse, de façon à ce que les travailleurs n'aient pas à transporter le panier sur une si longue distance.

Règles de travail et procédures : S'assurer que personne d'autre ne se trouve à proximité de la friteuse lorsqu'elle est utilisée.

Équipement de protection individuelle : Aucun.

Ce qu'il faut exprimer : Annoncer qu'elle transporte de la graisse chaude avant de se déplacer.

Jimmy est âgé de 16 ans et travaille dans une petite épicerie. Il pensait que la trancheuse à viande était hors circuit lorsqu'il a commencé à la nettoyer, mais au moment de laver les lames, celles-ci se sont mises en marche. Jimmy a subi une profonde coupure jusqu'à l'os à un doigt de la main gauche ainsi qu'une fracture du doigt sous la force de l'impact.

Équipement et matériel : Installer un protecteur sur la machine afin d'empêcher le contact des doigts avec la lame; la machine devrait être pourvue d'un mécanisme d'arrêt automatique.

Règles de travail et procédures : Obtenir de la formation sur l'utilisation de la machine; débrancher la machine avant de la nettoyer.

Équipement de protection individuelle : Gants résistants aux coupures.

Ce qu'il faut exprimer : Demander de l'aide pour le nettoyage de la machine.

Gilles est un employé d'épicerie de 17 ans. Un jour, alors qu'il rangeait des caisses de 18 kg (40 lb) sur les rayons, il a ressenti une douleur soudaine au bas du dos. Il a dû s'absenter du travail pendant une semaine pour se soigner et son dos le fait encore souffrir à l'occasion.

Équipement et matériel : Utiliser un dispositif de levage mécanique.

Règles de travail et procédures : Affecter deux personnes à la tâche; obtenir de la formation sur les techniques de levage appropriées; faire des caisses moins lourdes.

Équipement de protection individuelle : Aucun.

Ce qu'il faut exprimer : Demander de l'aide pour soulever les caisses.

Chris est un caissier de 17 ans qui travaille environ 40 heures par semaine dans un grand magasin. Dernièrement, il semble que les clients manifestent souvent leur mécontentement à son endroit. Lorsque son superviseur s'en mêle, c'est toujours le client qui a raison, ce qui choque Chris. De plus, son superviseur lui demande toujours de travailler plus vite et d'enregistrer les achats plus rapidement à la caisse. Non seulement Chris se sent toujours tendu, mais aussi il commence à avoir mal au poignet parce qu'il travaille beaucoup aux caisses.

Équipement et matériel : Modifier l'aménagement de la caisse enregistreuse afin que la personne puisse adopter une posture plus confortable.

Règles de travail et procédures : Faire des pauses fréquentes; obtenir de la formation sur la manière de composer efficacement avec les clients; alterner les types de travail.

Équipement de protection individuelle : Supports de poignets (sur ordonnance du médecin).

Ce qu'il faut exprimer : Signaler au superviseur l'effet que le travail rapide a sur ses mains; indiquer au superviseur comment on se sent quand les clients manifestent leur colère et qu'on a le sentiment de ne pas être appuyé.

Tanya est une étudiante de 15 ans qui travaille au nettoyage des plages provinciales durant l'été. Un jour, alors qu'elle ramasse des déchets, elle se pique à la main avec une seringue hypodermique. Elle subit une analyse plus tard et on détermine qu'elle a contracté le virus de l'hépatite B.

Équipement et matériel : Utiliser un râteau ou une pelle pour mettre les déchets dans des contenants en plastique munis d'un couvercle.

Règles de travail et procédures : Obtenir de la formation sur la façon de traiter les matières dangereuses lors d'activités de nettoyage; utiliser des pelles et non les mains pour ramasser les déchets; une politique indiquant aux employés de ne pas toucher aux aiguilles devrait être instaurée et mise en application; le superviseur devrait inspecter le secteur afin de repérer les éléments dangereux avant que les employés commencent à travailler.

Équipement de protection individuelle : Gants de travail épais; bottes de travail.

Ce qu'il faut exprimer : Signaler la piqûre immédiatement et se rendre à l'hôpital afin de subir une évaluation.

Robert est un pompiste de 16 ans. Un soir d'hiver très froid, il a constaté qu'il avait les doigts et les orteils gelés, et plus tard, qu'ils étaient engourdis. Il a travaillé encore pendant quatre heures jusqu'à la fin de son quart de travail, soit 23 h, puis il est retourné chez lui. Or, il s'est réveillé durant la nuit et a constaté qu'il ne sentait plus ses doigts ni ses orteils. On a découvert qu'il avait subi des engelures à tous les doigts ainsi qu'à trois orteils.

Équipement et matériel : Lampes chauffantes près des pompes.

Règles de travail et procédures : Limiter le temps passé dehors au froid; obtenir de la formation sur l'agression par le froid et les risques d'engelures; fournir un endroit chaud où se réfugier entre les remplissages.

Équipement de protection individuelle : Chapeau chaud; gants; manteau à capuchon.

Ce qu'il faut exprimer : Indiquer au superviseur qu'il a froid et qu'il a besoin de se réchauffer.

Joey est un employé de 17 ans dans un service des travaux publics. Un après-midi de grande chaleur (il faisait 30 degrés Celsius dehors), alors que Joey procédait au sarclage d'un terrain, il a commencé à se sentir étourdi et désorienté, puis il s'est évanoui à cause de la chaleur.

Équipement et matériel : Aucun.

Règles de travail et procédures : Limiter le travail à l'extérieur lorsqu'il fait très chaud; prendre

fréquemment de courtes pauses et se réfugier dans un endroit frais ou à l'ombre; fournir beaucoup d'eau; obtenir une formation sur les symptômes de l'agression par la chaleur et sur la façon d'éviter l'épuisement par la chaleur ou la déshydratation; travailler en équipe de deux personnes ou plus, de façon à ce qu'on puisse se surveiller mutuellement et déceler l'apparition des symptômes de l'agression par la chaleur.

Équipement de protection individuelle : Chapeau à large bord; vêtements légers à manches longues; lunettes de soleil.

Ce qu'il faut exprimer : Indiquer au superviseur qu'il ne se sent pas bien à cause de la chaleur.

ACTIVITÉS DE RÉVISION

Idées d'activité

Voici plusieurs idées d'activité pour vérifier les connaissances des participants en matière de santé et de sécurité au travail :

Jeu de mémoire sur la santé et la sécurité au travail

Cartes-éclair sur la santé et la sécurité au travail

Quiz sur la santé et la sécurité au travail

Consignes

Pour jouer au « Jeu de mémoire sur la santé et la sécurité au travail », demandez aux participants d'inscrire dans le tableau l'information dont ils se souviennent. Déterminez le gagnant du jeu de mémoire et passez en revue la matière.

Utilisez les cartes-éclair dans le cadre d'une activité en grand groupe ou faites des copies des cartes-éclair et répartissez les participants en équipes. L'équipe qui accumule le plus de bonnes réponses remporte le jeu. Vous pouvez aussi utiliser les cartes-éclair pour jouer au jeu « Jeopardy » avec les participants sur le thème de la santé et de la sécurité au travail.

Faites subir un quiz écrit aux participants afin d'évaluer leurs connaissances en matière de santé et de sécurité au travail.

Jeu de mémoire sur la SST



Les trois droits d'un employé :

1.

2.

3.

Responsabilités d'un employeur

Responsabilités d'un employé

Étapes pour refuser d'exécuter un travail non sécuritaire

Cartes-éclair sur la santé et la sécurité

Au travail, vous êtes uniquement responsable de votre santé et de votre sécurité.

Vrai

Faux



Faux

Vous devez non seulement veiller à votre propre sécurité, mais aussi à celle de vos collègues de travail.



Quand les jeunes travailleurs (de 15 à 24 ans) risquent-ils le plus de subir une blessure?

- A) Au cours des six premiers mois
- B) Au cours de la première année
- C) Ils ne sont pas plus à risque que les travailleurs plus âgés.



A) Au cours des six premiers mois. Ils n'ont pas beaucoup d'expérience de travail et ont reçu très peu de formation sur la façon de reconnaître et de maîtriser les risques au travail.



Vous voyez un collègue de travail exécuter une tâche d'une manière qui pourrait occasionner une blessure ou un dommage. Que faites-vous?

- A) Vous ne vous en occupez pas.
- B) Vous informez le superviseur.
- C) Vous informez le travailleur que ce qu'il fait est dangereux.
- D) Vous vous mettez à l'abri.



C) Vous informez le travailleur que ce qu'il fait est dangereux. Vous devez veiller à votre sécurité et à celle de vos collègues de travail.



Mon patron déclare qu'il ne peut rien faire au sujet de mon collègue qui fume au travail, même si ça me donne des maux de tête.

Vrai

Faux



Faux

L'Î.-P.-É. possède maintenant une réglementation qui interdit à quiconque de fumer à l'intérieur d'un lieu de travail.



Les jeunes travailleurs risquent davantage de se blesser :

- A) aux yeux.
- B) aux mains et aux doigts.
- C) au dos.
- D) Toutes ces réponses



D) Toutes ces réponses

Les jeunes travailleurs se blessent plus souvent aux doigts, aux yeux, au dos et aux mains.



Tous les nouveaux travailleurs doivent être sensibilisés aux dangers qui existent sur le lieu de travail et à la façon de les maîtriser.

Vrai

Faux



Vrai

Il incombe aux employeurs de s'assurer que les travailleurs reçoivent une formation sur toutes les questions relatives à la protection de leur santé et de leur sécurité au travail, y compris les dangers, avant qu'ils commencent à travailler.



À l'Île-du-Prince-Édouard, la loi qui protège la santé et la sécurité au travail des travailleurs s'appelle :

- A) *Trade Union Act*
- B) *Labour Standards Act*
- C) *Occupational Health and Safety Act*
- D) *Workers Compensation Act*



La *Occupational Health and Safety Act* (loi sur la santé et la sécurité au travail) protège la santé et la sécurité au travail des travailleurs.



En tant que nouveau travailleur, vous avez le droit d'être informé :

- A) des produits chimiques utilisés sur votre lieu de travail.
- B) du mode d'emploi des produits chimiques utilisés au travail.
- C) de l'équipement de protection individuelle que vous devez utiliser lorsque vous



D) Toutes ces réponses

L'employeur doit vous informer des dangers qui existent sur le lieu de travail et de la façon de les maîtriser ou de composer avec ceux-ci.



Vous êtes un coupeur de verre et votre employeur vous a remis des lunettes de sécurité. Vous ne les aimez pas parce que c'est plus difficile d'utiliser vos outils lorsque vous les portez. Vous préféreriez ne pas les porter. Devez-vous coopérer avec votre employeur?

A) Oui

B) Non



A) Oui

Le travailleur doit coopérer avec l'employeur en portant l'équipement de protection individuelle exigé pour le travail.



Vous devriez être davantage préoccupé par vos droits en matière de sécurité au travail que par vos responsabilités.

Vrai

Faux



Faux

Vous devez vous préoccupez autant de vos responsabilités en matière de sécurité au travail que de vos droits.



En tant que travailleur, lequel ou lesquels de ces droits avez-vous?

- A) Le droit de connaître les dangers au travail et la façon de les maîtriser.
- B) Le droit de participer à la recherche et à l'élimination des dangers sur le lieu de travail.
- C) Le droit de refuser d'exécuter un travail que vous jugez dangereux.
- D) Toutes ces réponses



D) Toutes ces réponses

Vous avez le droit de connaître les dangers sur le lieu de travail et la façon de les maîtriser, de participer à la recherche et à l'élimination des dangers, et de refuser d'exécuter un travail dangereux.



Tous les accidents sont :

- A) évitables à 70 %.
- B) évitables à 10 %.
- C) évitables à 100 %.



C) Tous les accidents sont évitables à 100 % puisqu'ils sont tous prévisibles.



Il y a trois types courants de risques.

Vrai

Faux



Faux

Il y a quatre types courants de risques : physique, biologique, chimique et ergonomique.



Si vous refusez de travailler parce que vous estimez que la tâche qu'on vous a confiée est dangereuse, vous avez le droit de quitter le lieu de travail avant la fin de votre quart de travail.

Vrai

Faux



Faux

Vous devez terminer votre quart de travail même si vous avez refusé d'exécuter une tâche que vous jugez dangereuse. Quitter le lieu de travail pourrait entraîner la prise de mesures disciplinaires à votre endroit par l'employeur.



Un comité conjoint de la sécurité et de la santé au travail devrait être composé :

- A) des superviseurs et de l'employeur.
- B) d'un nombre égal de représentants de la direction et des travailleurs.
- C) uniquement de travailleurs.



B) d'un nombre égal de représentants de la direction et des travailleurs.

Les comités conjoints de la sécurité et de la santé au travail doivent être composés d'un nombre égal de membres de la direction et de travailleurs n'occupant pas de fonctions de gestion. On assure ainsi une représentation égale et une approche équilibrée pour la résolution des problèmes liés à la santé et la sécurité au travail.



L'acronyme SIMDUT signifie :

- A) Système d'intégration des matériaux et des déchets usés au travail
- B) Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail
- C) Système d'information sur le matériel désuet en usage au travail
- D) Système d'indexage des matières dangereuses utilisées au travail



B) L'acronyme SIMDUT signifie Système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail.



Bon départ

Quiz

Nom _____ Date _____

Partie 1 : Questions à réponse courte

1. Énumérez les trois droits de tous les travailleurs.
2. Que signifie l'acronyme CAT?
3. Décrivez une des fonctions de la SST.
4. À qui pouvez-vous parler lorsque vous êtes inquiet de votre santé ou de votre sécurité au travail?
5. Donnez trois exemples d'équipement de protection individuelle.
6. Décrivez deux responsabilités d'un employé en ce qui concerne la santé et la sécurité au travail.
7. À qui incombe la responsabilité de la formation sur place des nouveaux employés (droit de savoir)?
8. Quand un employé devrait-il exercer son droit de refus?

9. La CAT estime que_____les accidents de travail peuvent être évités.

10. Sur le lieu de travail, quels sont les symboles utilisés pour aider les travailleurs à identifier les différents dangers?

11. Définissez ce qu'est un accident.

12. Décrivez les responsabilités de l'employeur en vertu de la réglementation sur la SST.

13. Nommez trois types de risques et donnez un exemple pour chacun.

14. Donnez deux exemples d'information sur la santé et la sécurité au travail qu'un nouvel employé devrait recevoir au cours de sa formation.

15. Donnez deux exemples de gestes ou de conditions non sécuritaires qui pourraient entraîner une glissade, un trébuchement ou une chute.

Partie 2 : Vrai ou faux

1. Sur le lieu de travail, seules les personnes qui travaillent depuis longtemps ont des droits (p. ex.: le droit de participer à la santé et à la sécurité au travail, et de la mettre en question).

Vrai ou faux

2. Au travail, les personnes très expérimentées et qui comptent de nombreuses années de formation ne subissent normalement pas de blessures.

Vrai ou faux

3. Il incombe uniquement au patron de veiller à la sécurité des employés au travail.

Vrai ou faux

4. Un tiers des blessures professionnelles sont subies par les personnes âgées entre 15 et 24 ans.

Vrai ou faux

5. La CAT s'occupe essentiellement des maisons de soins infirmiers et des usines de transformation du poisson.

Vrai ou faux

6. En vertu de votre droit de savoir, vous seul avez la responsabilité de trouver la façon d'accomplir votre travail de manière sécuritaire.

Vrai ou faux

7. Bien que la sécurité soit importante, elle ne devrait jamais nuire à l'exécution du travail.

Vrai ou faux

8. Il y a normalement plusieurs causes à un accident.

Vrai ou faux

9. La plupart des lieux de travail présentent les mêmes types de risques.

Vrai ou faux

10. Lorsqu'un employé exerce son droit de refus, il doit d'abord en aviser un collègue de travail.

Vrai ou faux

Bon départ

Quiz

Corrigé

Nom _____ Date _____

Partie 1 : Questions à réponse courte

1. Énumérez les trois droits de tous les travailleurs.

- 1. Le droit de savoir**
- 2. Le droit de participer**
- 3. Le droit de refuser d'accomplir une tâche dangereuse**

2. Que signifie l'acronyme CAT?

Commission des accidents du travail

3. Décrivez un des rôles de la division de la SST qui relève de la CAT.

Elle s'assure que les travailleurs de l'Î.-P.-É. ont un milieu de travail sécuritaire.

Elle soutient la formation dans le domaine de la santé et de la sécurité au travail.

4. À qui pouvez-vous parler lorsque vous êtes inquiet de votre santé ou de votre sécurité au travail?

À votre employeur, à votre superviseur, à votre patron, au comité conjoint de la sécurité et de la santé au travail ou à son représentant, ou à la CAT.

5. Donnez trois exemples d'équipement de protection individuelle.

Casques de protection, protection antibruit, lunettes de sécurité, bottes, vêtements, gants de protection, protection antichute, etc.

6. Décrivez deux responsabilités d'un employé en ce qui concerne la santé et la sécurité au travail.

Porter l'ÉPI nécessaire; prendre les mesures nécessaires pour sa santé et sa sécurité au travail ainsi que pour la santé et la sécurité de ses collègues (p. ex. : suivre les procédures de travail sécuritaires; pas de folies).

7. À qui incombe la responsabilité de la formation sur place des nouveaux employés (droit de savoir)?

L'employeur doit assurer une formation appropriée.

8. Quand un employé devrait-il exercer son droit de refus?

Lorsqu'il estime que la tâche ou le travail qu'on lui demande d'accomplir présente un risque de blessure pour lui ou pour un collègue de travail.

9. La CAT estime que _____ les accidents de travail peuvent être évités.

Tous.

10. Sur le lieu de travail, quels sont les symboles utilisés pour aider les travailleurs à identifier les différents dangers?

Les symboles du système d'information sur les matières dangereuses utilisées au travail ou SIMDUT.

11. Définissez ce qu'est un accident.

Un accident est un événement imprévu qui pourrait entraîner des dommages matériels et/ou occasionner des blessures ou nuire à la santé de quelqu'un.

12. Décrivez les responsabilités de l'employeur en vertu de la réglementation sur la SST.

Prendre des précautions raisonnables pour protéger la santé et la sécurité sur le lieu de travail; respecter et veiller à ce que les employés respectent la loi sur la SST; maintenir le matériel en bon état de marche; aviser les travailleurs des dangers; fournir aux employés une formation et une supervision appropriées; veiller à ce que l'ÉPI soit accessible; collaborer avec le comité conjoint de la sécurité et de la santé au travail.

13. Nommez trois types de risques et donnez un exemple pour chacun.

Les types de risques sont :

Type chimique (fournitures de bureau, produits de nettoyage, peintures, acides, vapeurs et émanations, gaz, matières inflammables, combustibles et explosives, pesticides)

Type physique (machines, planchers glissants, chutes d'objets, couteaux et autres instruments tranchants, escaliers, échelles, tranchées et excavations, électricité, vibrations, bruit, éclairage, température, feu, huile chaude, matériel mobile à moteur, fluides hydrauliques, air comprimé)

Type biologique (virus, bactéries, insalubrité, morsures d'animaux, plantes, moisissures, déchets médicaux)

Type ergonomique (levage, mouvements répétitifs, matériel mal conçu, aménagement du poste de travail, éclairage, effets du travail effectué durant le quart, caractère exigeant des tâches physiques)

14. Donnez deux exemples d'information sur la santé et la sécurité au travail qu'un nouvel employé devrait recevoir au cours de sa formation.

Un nouvel employé devrait recevoir une formation sur l'utilisation du matériel et de l'équipement, les risques du travail, l'ÉPI nécessaire, etc.

15. Donnez deux exemples de gestes ou de conditions non sécuritaires qui pourraient entraîner une glissade, un trébuchement ou une chute?

Les réponses vont varier. Exemples : se chamailler, courir, grimper, trop étendre les bras, ne pas suivre les procédures de travail sécuritaires, etc.

Partie 2 : Vrai ou faux

1. Sur le lieu de travail, seules les personnes qui travaillent depuis longtemps ont des droits (p.ex.: le droit de participer à la santé et à la sécurité au travail, et de la mettre en question).

Vrai ou faux?

Faux – Tous les travailleurs ont des droits sur le lieu de travail, qu’il s’agisse de leur première journée ou de leur trentième année.

2. Au travail, les personnes très expérimentées et qui comptent de nombreuses années de formation ne subissent normalement pas de blessures.

Vrai ou faux?

Faux – Les travailleurs expérimentés peuvent quand même faire preuve de négligence, prendre des risques, oublier, se fatiguer, etc.

3. Il incombe uniquement au patron de veiller à la sécurité des employés au travail.

Vrai ou faux?

Faux – Chaque travailleur a une responsabilité personnelle envers la santé et la sécurité au travail.

4. Un tiers des blessures professionnelles sont subies par les personnes âgées entre 15 et 24 ans.

Vrai ou faux?

Vrai – Un tiers des accidents professionnels sont subis par des jeunes travailleurs âgés entre 15 et 24 ans

5. La division de la SST s’occupe essentiellement des maisons de soins infirmiers et des usines de transformation du poisson.

Vrai ou faux?

Faux – La division de la SST s’occupe de la plupart des lieux de travail à l’Île-du-Prince-Édouard.

6. En vertu de votre droit de savoir, vous seul avez la responsabilité de trouver la façon d'accomplir votre travail de manière sécuritaire.

Vrai ou faux?

Faux – L'employeur ou le superviseur doit vous fournir une formation appropriée.

7. Bien que la sécurité soit importante, elle ne devrait jamais nuire à l'exécution du travail.

Vrai ou faux?

Faux – La sécurité passe toujours en premier.

8. Il y a normalement plusieurs causes à un accident.

Vrai ou faux?

Vrai – La plupart des accidents ont des causes multiples.

9. La plupart des lieux de travail présentent les mêmes types de risques.

Vrai ou faux?

Faux – Tous les lieux de travail présentent des risques uniques.

10. Lorsqu'un employé exerce son droit de refus, il doit d'abord en aviser un collègue de travail.

Vrai ou faux?

Faux – Un employé qui refuse d'exécuter un travail non sécuritaire doit d'abord en aviser son supérieur immédiat.

Lettre d'autorisation des parents ou des tuteurs
Imprimée sur papier à en-tête 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 9^e année vise les résultats d'apprentissage suivants :

- Mettre en pratique des stratégies d'adaptation à différents stades de développement physique, affectif, sexuel et social.
- Définir les quatre types d'agression sexuelle de base.
- Décrire les conséquences d'une agression sexuelle sur la victime et sur les gens qui l'entourent.
- Définir des pratiques sexuelles « protégées ».
- Décrire les responsabilités liées à une grossesse et au rôle de parent.
- Élaborer des stratégies qui tiennent compte des facteurs de prévention ou de réduction des ITS et du VIH.

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.

Veillez 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 ou de l'enseignante/du directeur ou de la directrice :

Détachez et retournez le formulaire ci-dessous.

.....
 Veuillez cocher une des cases.

J'autorise _____ à participer aux cours de 9^e année portant sur les résultats d'apprentissage en sexualité.

Je n'autorise pas _____ à participer aux cours de 9^e année portant sur les résultats d'apprentissage en sexualité. Je demande que d'autres dispositions soient prises.

 Signature du parent/tuteur

La participation à l'unité sur les condoms et les questions de prévention nécessite l'autorisation parentale. Ce sujet est abordé par un personnel de la santé publique formé spécialement. On donnera aux élèves des renseignements sur les condoms à utiliser s'ils décident d'avoir des rapports sexuels et lorsqu'ils le décident.

 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 9 curriculum:

- Apply coping strategies when experiencing different rates of physical, emotional, sexual and social development.
- Identify the four basic types of sexual assault.
- Describe the consequences of sexual assault on a victim and those people associated with that victim.
- Determine “safer” sex practices.
- Describe responsibilities associated with pregnancy and parenting.
- Develop strategies that address factors to prevent or reduce the risks of STIs and HIV.

We hope you find that we are supporting 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 9 sexual health outcomes.

_____ I do not give permission for _____ to participate in classes that address grade 9 sexual health outcomes. I request that alternative arrangements be made.

(Signature of Parent/Guardian)

The Alternate Prevention Issues of Condoms Unit requires parental permission before a student can be involved. It is taught by specially trained public health personnel. Students will receive information regarding condoms for use when and if the decision is made to be sexually active.

(Signature of Parent/Guardian)

**TABLE SÉQUENTIELLE DES OBJECTIFS ÉDUCATIFS EN MATIÈRE DE SANTÉ SEXUELLE
(information pour les enseignantes et enseignants)**

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 - développement affectif • Examiner et élargir Appareil reproducteur de la femme <ul style="list-style-type: none"> - utérus - col de l'utérus - vagin - lèvres - ovaires - clitoris - trompes de Fallope - hymen - ovules - vulve • Examiner et élargir Appareil reproducteur de l'homme <ul style="list-style-type: none"> - testicules - canal déférent - scrotum - vésicule séminale - urètre - prostate - pénis - glande de Cowper - sperme - sperme - épididyme - érection - glandes - éjaculation - prépuce • 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 (information pour les enseignantes et enseignants)

8^e année

- Examiner le sens de la sexualité
- Examiner la puberté
 - Développement physique
 - Développement affectif
 - **Développement sexuel**
 - **Développement social**
- Examiner l'appareil reproducteur de la femme
 - utérus - col de l'utérus - hymen
 - vagin - lèvres - vulve
 - ovaires - clitoris - ovules
 - trompes de Fallope
- Examiner l'appareil reproducteur de l'homme
 - testicules - canal déférent - sperme
 - scrotum - vésicule séminale - érection
 - urètre - prostate - prépuce
 - pénis - glande de Cowper - glandes
 - sperme - épидидyme - érection
 - éjaculation
- Examiner et élargir
 - 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)**

9^e année

- Examiner le sens de la sexualité
- Examiner la puberté
 - Développement physique
 - Développement affectif
 - Développement sexuel
 - Développement social
- Examiner l'appareil reproducteur de la femme
 - utérus - col de l'utérus - hymen
 - vagin - lèvres - vulve
 - ovaires - clitoris - ovules
 - trompes de Fallope
- Examiner l'appareil reproducteur de l'homme
 - testicules - canal déférent - sperme
 - scrotum - vésicule séminale - érection
 - urètre - prostate - prépuce
 - pénis - glande de Cowper - glandes
 - sperme - épидидyme - érection
 - éjaculation
- **Agression sexuelle**
 - **Quatre genres typiques**
 - **Conséquences**
- **Pratiques sexuelles plus sûres**
 - Abstinence
 - **Condoms (démonstration des condoms par une infirmière hygiéniste)**
 - Contraception (examiner la méthode dès la 8^e année)
 - Activité sexuelle à faible risque
- **Grossesse et rôle parental**
 - **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
 - Examiner les ITS et le VIH (8^e année)
 - **Stratégies pour prévenir ou diminuer les risques d'ITS et de VIH**

* Le caractère gras indique que c'est du nouveau pour ce niveau.

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.

LA SEXUALITÉ C'EST...

- la façon de se sentir fille ou garçon
- la façon de se voir
- la façon de voir son corps
- la façon de s'entendre avec les autres
- le besoin d'affection et de rapprochement
- la capacité de distinguer le bon et le mal
- la façon dont on exprime l'amour et l'affection
- les sentiments et les décisions concernant le comportement sexuel
- l'expression globale du caractère féminin ou masculin d'une personne par des :
 - sentiments
 - convictions
 - attitudes
 - valeurs
 - comportements

La sexualité s'exprime par . . .

- l'altruisme
- l'apparence personnelle (l'habillement)
- les rôles (la famille)
- les actes sexuels

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.

AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS?

Structure : Exercice individuel

Durée : 15 minutes

Matériel : Document de travail intitulé « Avez-vous confiance en vous? »

Marche à suivre

1. **Offrez la définition** suivante de l'estime de soi :

- Avoir conscience de sa propre valeur, avoir la force de caractère de s'assumer tel que l'on est et d'agir de façon responsable envers les autres.

Expliquez aux participants que cet exercice leur donnera l'occasion d'évaluer l'opinion qu'ils ont d'eux-mêmes.

2. **Distribuez** le document de travail intitulé « Avez-vous confiance en vous? ».

3. **Demandez** aux participants de remplir ce questionnaire individuellement et de compter leurs résultats. Dites-leur de noter la recommandation correspondant à leur résultat.

4. **Posez-leur** les questions suivantes :

- Est-ce facile pour les jeunes de se sentir bien dans leur peau?
- Quelles sont les choses qui peuvent inciter les jeunes d'aujourd'hui à se sentir mal dans leur peau?
- Comment l'estime de soi se manifeste-t-elle dans les relations amicales, dans les relations amoureuses et dans les relations sexuelles?

5. **Pour conclure**, soulignez les points suivants :

- Se respecter soi-même signifie que l'on est conscient de sa propre valeur et que l'on ne néglige pas ses sentiments. Cela signifie également que l'on sait bien se comporter envers les autres et que l'on s'attend à ce que les autres se comportent bien envers nous.
- Les relations devraient venir enrichir notre vie, nous apporter soutien et encouragements. Un jour, la plupart d'entre vous serez amenés à vous engager dans une relation amoureuse, qui pourra évoluer en une relation sexuelle. Rappelez-vous qu'il est important d'avoir une bonne opinion de soi si l'on veut pouvoir se respecter dans le cadre d'une telle relation.

AVEZ-VOUS CONFIANCE EN VOUS?

Ne cochez (✓) qu'une seule colonne pour chacun des énoncés suivants.

	Presque toujours	Parfois	Rarement
• Je persévère.			
• Ma famille et mes amis tiennent à moi.			
• J'aime ce que je fais.			
• Je m'entends bien avec les autres.			
• J'aide les autres à donner le meilleur d'eux-mêmes.			
• J'assume la responsabilité de mes actes.			
• Je suis une personne importante.			
• Je connais mes forces.			
• Je suis sûr de moi.			
• Les autres m'écoutent.			
• Je sais écouter les autres.			
• Je me fais souvent des réflexions positives.			
• L'avenir est plein d'espoir.			
• Je fais des projets pour l'avenir.			
• Je suis loyal envers mes amis.			
• Je sais accepter les compliments en disant simplement « merci ».			
• Je sais faire des compliments sincères.			
• Je me réveille le matin plein d'enthousiasme.			
• Les autres veillent sur moi.			
• Je fais de mon mieux.			
• Je suis unique.			
• J'exprime mes sentiments aux autres avec aisance.			
• Je mérite ce qu'il y a de mieux.			
• Je sais me pardonner.			
• Je suis séduisant.			

Accordez-vous des points en fonction de l'échelle suivante :

1 point chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Rarement

2 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Parfois

3 points chaque fois que vous cochez la colonne intitulée Presque toujours

Résultats :

60 à 75 Bravo! Continuez sur cette voie!

47 à 60 Vous êtes sur la bonne voie mais il vous faut fournir quelques petits efforts encore pour acquérir une meilleure confiance en vous.

25 à 46 Vous auriez avantage à communiquer avec une personne en qui vous avez confiance sur la façon d'acquérir une meilleure confiance en vous.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

FAITS CONCERNANT LES RELATIONS SEXUELLES AU CANADA

(recueillis en 2006)

Expérience sexuelle

- l'âge moyen des canadiens de sexe masculin et féminin qui ont eu des rapports sexuels pour la première fois est de 16,5 ans.
- 28 % des adolescents âgés de 15 à 17 déclarent avoir eu des rapports sexuels au moins une fois. À l'âge de 20 à 24, ce pourcentage atteint 80 %.
- dans un rapport de 2005, 41 % des garçons âgés de 15 à 17 ans et 39 % de ceux qui étaient âgés de 18 à 19 ans ont déclaré avoir eu plus d'un partenaire sexuel au cours de l'année précédente.
- quant aux filles, le rapport indiquait que 29 % de celles qui étaient âgées de 15 à 17 ans et 31 % de celles qui étaient âgées de 18 à 19 ans avaient déclaré avoir eu un partenaire sexuel au cours de l'année précédente.

Éducation sexuelle

- les jeunes se tournent vers les parents et les tuteurs comme source principale d'information sur la santé sexuelle.
- une enquête chez les élèves de 9^e année au Canada a révélé que l'école était le plus souvent citée comme source principale d'information sur la sexualité humaine, la puberté, la contraception et le VIH ou le sida.
- plus de 85 % des parents conviennent que l'éducation en matière de santé sexuelle doit être offerte dans les écoles, à l'instar de 92 % des jeunes du secondaire.

Contraception

- les contraceptifs oraux (c.-à-d., la pilule) constituent la méthode de conception la plus courante chez les canadiennes qui ont eu des rapports sexuels (32%), suivis du condom (21 %).
- 39 % des élèves de sexe féminin de 9^e année et 54 % des élèves de 11^e année ont pris la pilule la dernière fois qu'ils ont eu des rapports sexuels.
- le pourcentage des élèves de sexe masculin et féminin qui ont déclaré avoir porté un condom la dernière fois qu'ils ont eu des rapports sexuels a diminué de la 9^e à la 11^e année.

Grossesse chez les adolescentes

- chez les canadiennes de 15 à 19 ans, le taux de grossesse a diminué de 41,7 sur 1 000 en 1998 à 40,2 en 1999 et 38,2 en 2000.
- le nombre d'adolescentes qui ont donné naissance à un nouveau-né vivant a également diminué de 16,8 en 1997 à 12,1 en 2003.
- bien que ce ne soit pas scientifiquement concluant, l'utilisation de la pilule contraceptive par les filles correspondait à la baisse des taux de grossesse chez les adolescentes.

FAITS CONCERNANT LES RELATIONS SEXUELLES AU CANADA (Suite)

Relations sexuelles plus prudentes

- Des adultes sexuellement actifs de 20 à 24 ans, 44 % ont déclaré avoir eu des rapports sexuels sans condom, comparativement à 33 % de ceux qui avaient 18 à 19 ans et 22 % de ceux qui avaient 15 à 17 ans.
- 29 % des partenaires de sexe masculin de 15 à 19 ans et 44 % de ceux qui ont 20 à 24 ans ne portent pas de condom.
- Des partenaires de sexe féminin, 51 % de celles qui ont 15 à 19 ans et 53 % de celles qui ont 20 à 24 ans n'exigent pas de condom.
- Des jeunes qui ont déclaré en 2003 avoir eu des rapports sexuels avec plusieurs partenaires au cours de l'année précédente, environ 3 sur 10 n'avaient pas porté de condom la dernière fois qu'ils avaient eu des rapports sexuels.

Infections transmises sexuellement (ITS)

- L'expression « infection transmise sexuellement (ITS) » est désormais utilisée plus souvent que « maladie transmise sexuellement (MTS) » pour inclure les infections asymptomatiques.
- En 2003, 854 817 personnes âgées de 15 à 49 ans, qui ont eu des rapports sexuels, ont déclaré qu'on avait diagnostiqué chez elles une infection transmise sexuellement.
- Il y a plus de 25 catégories d'ITS.
- Les ITS peuvent provoquer les verrues vénériennes, les boursouffures, l'infertilité, l'avortement spontané, le cancer et le décès.
- Bien que de nombreuses ITS soient guérissables, plusieurs ne le sont pas, notamment l'hépatite B, l'herpès génital, le virus du papillome humain (VPH) et le virus de l'immunodéficience humaine (VIH).

Virus du papillome humaine (vph)

- Le VPH est l'infection transmise sexuellement la plus courante dans le monde.
- Plus de 80 types de VPH ont été identifiés de façon fiable, mais les chercheurs estiment qu'il y en a probablement plus de 200.
- On estime que 75 % des Canadiens auront au moins une infection au VPH durant leur vie.
- On le désigne souvent comme étant « discret », car la plupart des cas d'infection sont asymptomatiques.
- Le VPH se transmet lors de relations vaginales, orales ou anales ou lors de contacts intimes avec la peau d'une personne infectée.
- Il peut causer des verrues cutanées, des verrues génitales, des lésions précancéreuses et certains types de cancer.

Virus de l'immunodéficience humaine (VIH)

- De 1985 à 2005, on a signalé en tout 60 160 résultats positifs pour le VIH à l'Agence de la santé publique du Canada.
- Au Canada, en 2005, environ 30 % des personnes infectées par le VIH ignoraient qu'ils l'étaient.

- La période moyenne qui s'écoule entre l'infection au VIH et le développement du SIDA est de 10 ans.

Chlamydia

- La chlamydia est l'ITS la plus souvent signalée au Canada.
- Près de 63 000 cas de chlamydia ont été déclarés en 2004, soit le nombre le plus élevé depuis que la chlamydia est devenue une maladie à déclaration obligatoire en 1990.
- 40 à 70 % des cas de chlamydia ne présentent aucun symptôme. Les gens peuvent porter la maladie pendant plusieurs années sans le savoir.
- De 1997 à 2004, les taux chez les hommes ont augmenté de 58,7 à 129,5 cas par 100 000 habitants, soit plus du double, tandis que chez les femmes, ils ont augmenté de 57 %, passant de 167,8 à 263,2 par 100 000 habitants.
- Les femmes constituent plus de deux tiers de tous les cas déclarés. Plus de deux tiers des cas déclarés se trouvent dans le groupe d'âge des 15 à 24 ans.
- Les personnes qui utilisent des condoms régulièrement (taux de conformité de 100 %) connaissent des taux d'infection considérablement moins élevés que ceux des personnes qui les utilisent de façon irrégulière (taux de conformité de 25 à 27 %).
- De graves conséquences à long terme sur la santé sont attribuées à la chlamydia, notamment l'infertilité, les douleurs pelviennes chroniques et les grossesses ectopiques, qui peuvent mettre la vie du malade en danger.

Gonorrhée

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

FAITS CONCERNANT LES RELATIONS SEXUELLES AU CANADA (Suite)

Syphilis

- La syphilis touche 3,5 par 100 000 habitants au Canada, un taux presque neuf fois plus élevé que celui de 1997 (0,4 par 100 000).
- Elle augmente chez les hommes et les femmes, mais bien plus chez les hommes. Les taux de 2004 concernant les hommes étaient quinze fois plus élevés que ceux de 1997 (6,3 c. 0,4 par 100,000 habitants).
- Les hommes de plus de 30 ans semblent être l'élément moteur : 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 gynécologues du Canada

RÉCAPITULATIF SUR LA PUBERTÉ – QUESTIONNAIRE

1. Qu'est-ce que la puberté?
2. Quelle glande dans le cerveau provoque la puberté?
3. Nommez trois changements physiques qui se produisent chez les garçons et les filles à la puberté.

Garçons	Filles
a) _____	_____
b) _____	_____
c) _____	_____

4. Remplissez les espaces vides à l'aide des mots justes suivants :

acné	éjaculation	pollution nocturne
prostate	testicules	érection
désodorisant	hypophyse	scrotum
trompes de Fallope	utérus	menstruation
peut	ne peut pas	ovaire

- a) Le fait de bien manger, de faire de l'exercice et de se laver tous les jours avec de l'eau et du savon peut aider à combattre _____ .
- b) Le fait de prendre un bain tous les jours, de se changer et de mettre du _____ aide à combattre les odeurs corporelles.
- c) L'ovulation se produit chez la femme lorsqu'un ovule est relâché par _____.
- d) Les spermatozoïdes sont produits dans _____.
- e) _____ est un processus naturel qui se répète pour préparer le corps de la femme à avoir un bébé.
- f) L'émission du sperme par le pénis en érection s'appelle _____.
- g) Au cours de la menstruation, une fine membrane de _____ se défait et est évacuée par le vagin.
- h) Lorsqu'un garçon éjacule pendant son sommeil, on parle de _____.

RÉCAPITULATIF SUR LA PUBERTÉ – QUESTIONNAIRE

Clé de correction

Structure : Exercice individuel
Durée : 20 minutes
Matériel : Document de travail intitulé
 « Récapitulatif sur la puberté – Questionnaire »

1. Qu'est-ce que la puberté?

La période de croissance et de transformation entre l'enfance et l'âge adulte.

2. Quelle glande dans le cerveau provoque la puberté?

L'hypophyse (ou glande pituitaire)

3. Nommez trois changements physiques qui se produisent chez les garçons et les filles à la puberté.

Garçons

acné
 transpiration
 pilosité
 croissance
 élargissement des épaules et du torse
 muscles
 croissance des organes génitaux
 mue de la voix

Filles

acné
 transpiration
 pilosité
 croissance
 développement de la poitrine
 élargissement des hanches
 croissance et coloration plus foncée des organes génitaux
 mue de la voix

4. Remplissez les espaces vides à l'aide des mots justes suivants :

acné	éjaculation	pollution nocturne
prostate	testicules	érection
désodorisant	hypophyse	scrotum
trompes de Fallope	utérus	menstruation
peut	ne peut pas	ovaire

- a) Le fait de bien manger, de faire de l'exercice et de se laver tous les jours avec de l'eau et du savon peut aider à combattre l'**acné**.
- b) Le fait de prendre un bain tous les jours, de se changer et de mettre du **désodorisant** aide à combattre les odeurs corporelles.
- c) l'ovulation se produit chez la femme lorsqu'un ovule est relâché par l'**ovaire**.
- d) Les spermatozoïdes sont produits dans **les testicules**.
- e) **La menstruation** est un processus naturel qui se répète pour préparer le corps de la femme à avoir un bébé.
- f) L'émission du sperme par le pénis en érection s'appelle l'**éjaculation**.
- g) Au cours de la menstruation, une fine membrane de l'**utérus** se défait et est évacuée par le vagin.
- h) Lorsqu'un garçon éjacule pendant son sommeil, on parle de **pollution nocturne**.
- i) Une fille **peut** rester active même si elle a ses règles.
- j) Un garçon a **une érection** parce que le corps caverneux de son pénis se gonfle de sang.

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.

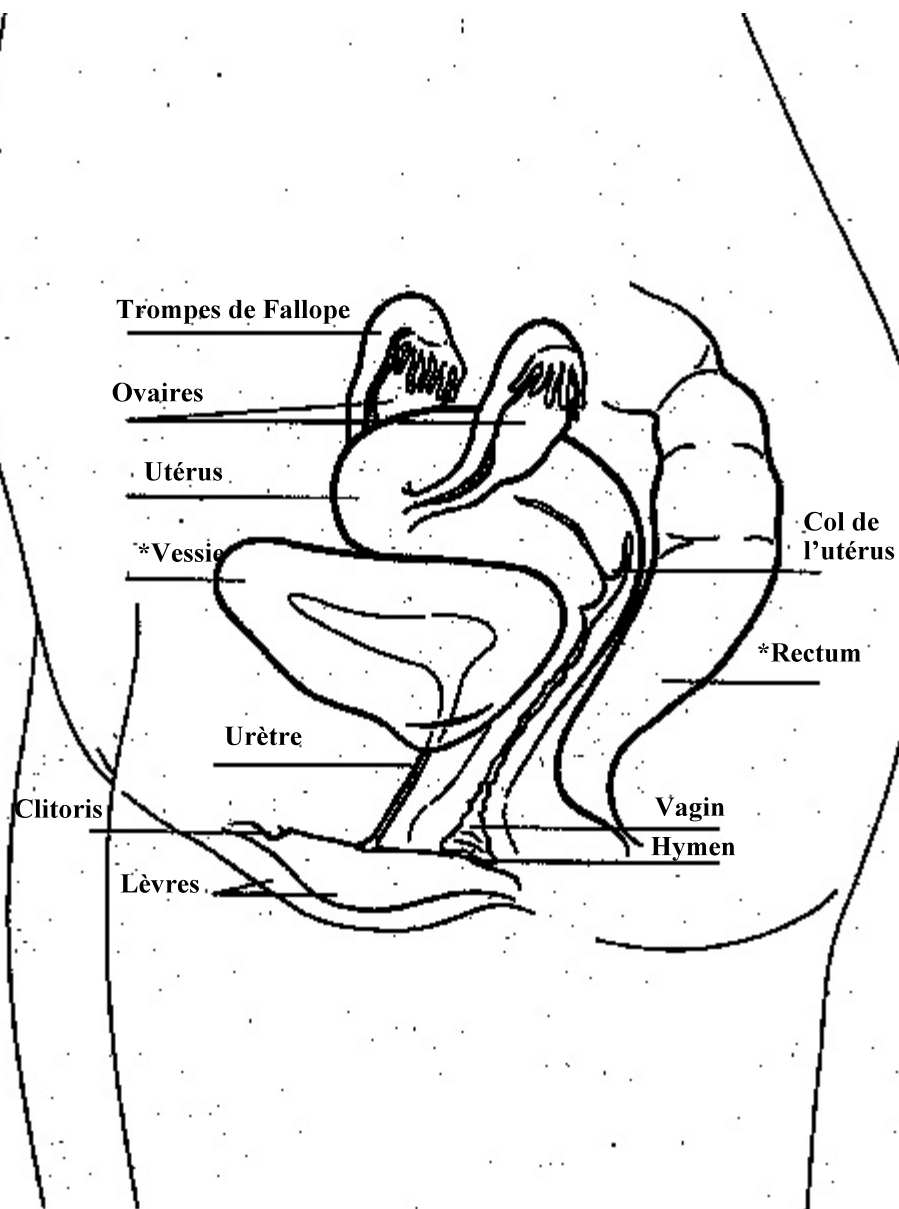
L'utérus (la matrice) est un petit organe en forme de poire situé sous les ovaires. Une fois par mois, l'endomètre (la surface qui recouvre l'intérieur) de l'utérus s'épaissit en formant de nouvelles cellules et de nouveaux vaisseaux sanguins pour se préparer à recevoir l'ovule fécondé. Si cela ne se 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 LA FEMME



* 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.

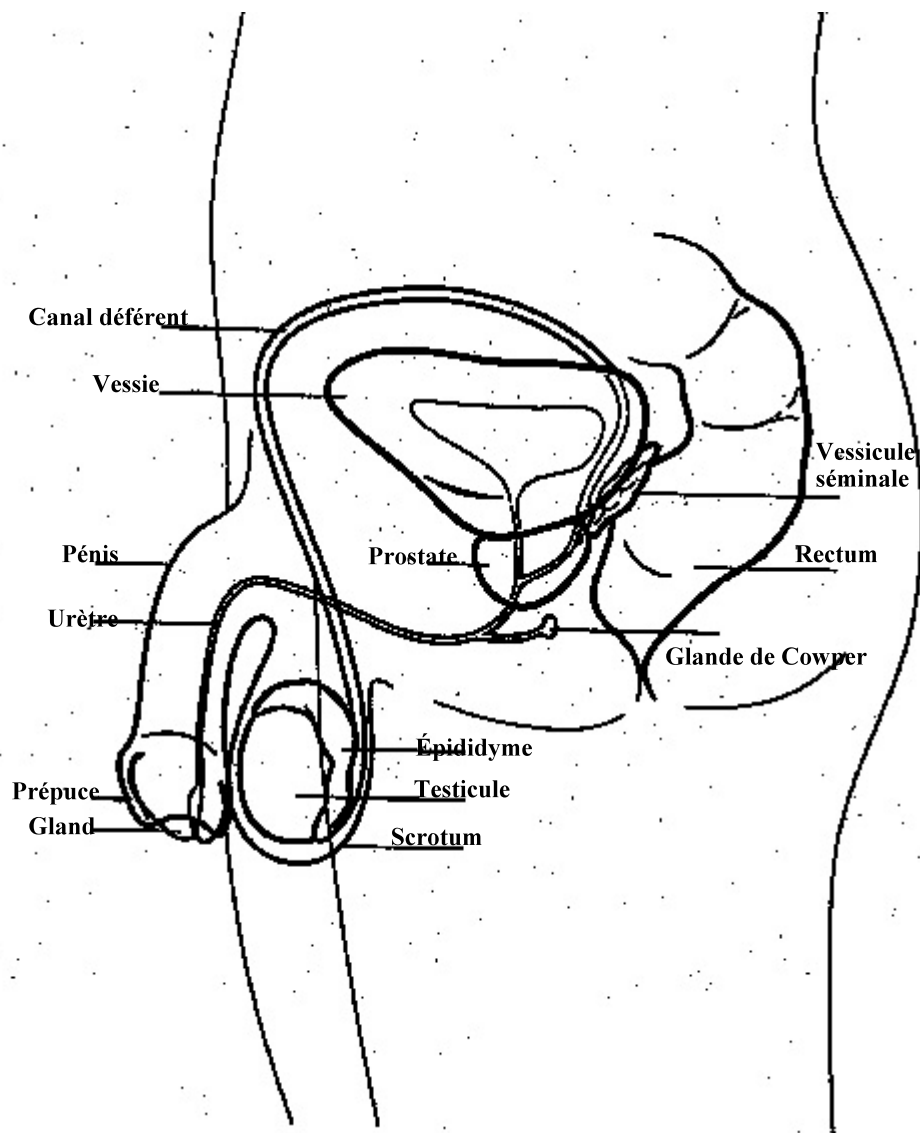
Le **pénis** est l'organe sexuel externe de l'homme et est de forme tubulaire. Le **gland** se situe à l'extrémité du pénis. Tous les hommes naissent avec un **prépuce**, un repli de peau qui recouvre le gland. La circoncision consiste en une ablation partielle du prépuce. On la pratique pour diverses 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**.

ILLUSTRATION DE L'APPAREIL GÉNITAL DE L'HOMME



* Ne fait pas partie de l'appareil génital

VIOLENCE SEXUELLE

La **violence sexuelle** peut se définir comme une activité sexuelle imposée à une personne par la coercition, les menaces ou la supériorité physique et peut prendre différentes formes. Il peut s'agir de relations sexuelles vaginales ou anales, de contact oral-génital, d'attouchements ou de stimulation forcée de la part de l'agresseur. Tant les hommes que les femmes sont victimes de violence sexuelle, mais les statistiques démontrent que les femmes en sont davantage les victimes. La violence sexuelle peut commencer à un très jeune âge ou plus tard, pendant la puberté ou à l'âge adulte. Les techniques de l'agresseur comprennent le chantage, les menaces, l'intimidation et la force physique. Dans la plupart des cas, la victime connaît son agresseur.

Les victimes de violence sexuelle peuvent ressentir de nombreux symptômes. Elles se sentent souvent coupables ou honteuses de la situation et ont un sentiment d'impuissance. Elles peuvent se sentir isolées de leurs camarades et méfiantes vis-à-vis des adultes. Elles peuvent également se sentir déprimées ou avoir des pensées suicidaires.

Les victimes de violence sexuelle sont exposées à :

- des baisers non désirés, des étreintes ou des attouchements;
- une participation à des activités sexuelles imposées par la force;
- des appels téléphoniques ou des courriels obscènes;
- des blagues à caractère sexuel ou des insinuations;
- la pornographie ou l'exhibitionnisme;
- l'exploitation sexuelle (prostitution).

Les victimes de violence sexuelle :

- craignent souvent les contacts physiques;
- peuvent avoir des connaissances sexuelles poussées comparativement à leurs pairs;
- peuvent avoir de la difficulté à faire confiance aux autres;
- peuvent être sexuellement agressives;
- peuvent avoir contracté une infection transmissible sexuellement;
- peuvent ressentir une douleur pour uriner;
- peuvent présenter des signes de violence psychologique, y compris la peur, la dépression, l'anxiété, l'hostilité, des troubles alimentaires de même qu'un comportement autodestructeur ou suicidaire.

La violence sexuelle est un crime qui doit être dénoncé. Toute discussion portant sur ce sujet devrait s'articuler autour du fait que la violence sexuelle n'est jamais la faute de la personne qui la subit et que les victimes doivent parler de ce qui se passe à quelqu'un de confiance.

VIOLENCE SEXUELLE

La violence sexuelle est un crime qui comprend toute activité sexuelle qui a lieu sans consentement. La violence sexuelle ne porte pas sur le sexe : elle porte sur le pouvoir. Le plus souvent, il s'agit d'hommes qui exercent du pouvoir sur les femmes, et certains groupes de femmes sont beaucoup plus concernés que d'autres. Même si ces cas sont moins fréquents, les garçons et les hommes sont également victimes de violence sexuelle, et les filles sont capables d'exercer de la pression sur les garçons lors de fréquentations.

- Une fille sur trois et un garçon sur six seront victimes d'une forme de contact sexuel non désiré avant l'âge de 18 ans.
- Seulement 6 % des cas de violence sexuelle font l'objet d'une déclaration à la police.
- Dans 85 % des cas, la victime connaît son agresseur.
- 57 % des viols sont commis lors d'un rendez-vous amoureux.
- 49 % des victimes de viol ont 16 ans ou plus.
- Les filles et les femmes handicapées ont deux fois plus de risques d'être victimes de violence sexuelle.
- Les hommes commettent 99 % des agressions sexuelles.

Si des victimes de violence sexuelle vous parlent de leur situation :

- Écoutez-les.
- Remerciez-les de se confier à vous et reconnaissez qu'il doit être difficile de parler de ce sujet.
- Dites-leur que vous les croyez. Il est important que la victime soit entourée de gens qui la croient. La plupart des gens ne mentent pas à propos du fait d'avoir été victimes de violence sexuelle.
- Partagez leurs sentiments en disant des phrases telles que : « Ça semble avoir été une expérience vraiment effrayante » ou « Je comprends pourquoi tu te sens si mal ».
- Dites-leur que ce n'est pas de leur faute. La seule personne à blâmer est l'agresseur.
- Informez-les de votre obligation légale de signaler l'agression.
- Référez-les aux services offerts dans leur collectivité (p. ex., à un centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle).

VIOL PAR UNE CONNAISSANCE

Le viol par une connaissance est une agression sexuelle commise par une connaissance de la victime. L'auteur de l'infraction peut être une personne que la victime fréquente régulièrement, une personne avec qui elle sort pour la première fois ou une personne qu'elle vient de rencontrer. La détresse habituellement associée au viol augmente lors du viol par une connaissance en raison de l'abus de confiance, des questionnements sur son propre jugement et du sentiment de culpabilité.

Quatre-vingt-cinq pour cent des agressions sexuelles sont commises par un agresseur connu de la victime. Un étudiant canadien sur dix est victime de violence dans ses fréquentations.

Source : Sexual Assault Centre of Edmonton (centre d'aide aux victimes d'agression sexuelle d'Edmonton), 1998, 1999.

Informez-vous au sujet des drogues du viol

- Les drogues du viol réduisent la victime à un état profond d'inconscience pendant de nombreuses heures.
- Les symptômes comprennent une sensation d'ivresse, des trébuchements, une incapacité à se concentrer, des troubles de l'élocution, un état qui varie de conscient à inconscient.
- Une personne qui soupçonne avoir ingéré une drogue du viol devrait se rendre à l'hôpital sans délai.

Prévenir le viol par une connaissance

Fixez vos limites

- Sachez que vous avez le droit de fixer vos limites sexuelles.
- Connaissez et définissez vos limites avant même d'aller à un rendez-vous amoureux.

Affirmez-vous

- Informez clairement votre partenaire de vos limites sexuelles.
- Apprenez et pratiquez des stratégies de refus.
- N'ayez pas peur d'embarrasser votre partenaire ou vous-même.
- Criez pour obtenir de l'aide si vous en avez besoin.

Restez sobre

- Soyez conscients du fait que les drogues et l'alcool peuvent altérer le jugement.
- Ne laissez pas votre verre sans surveillance.
- Soyez prudents si vous acceptez un verre que l'on vous offre.

Renseignez-vous sur une nouvelle personne que vous fréquentez

- Apprenez à identifier les comportements dangereux comme la jalousie, la dévalorisation, l'aguichage, la ridiculisation, l'indifférence et le refus d'accepter vos limites sexuelles.
- Si possible, parlez aux anciens partenaires de la personne.

Gardez le contrôle

- Suivez votre instinct et partez si vous ne vous sentez pas bien.
- Mentionnez toujours à quelqu'un l'endroit où vous allez.
- Arrivez et partez avec votre propre moyen de transport ou demandez à quelqu'un de passer vous prendre.
- Évitez les zones à risques élevés.
- Soyez vigilants, mais ne vivez pas dans la peur.
- Suivez un cours d'autodéfense.

AGRESSION SEXUELLE

Que devrait faire un étudiant s'il est victime d'agression sexuelle?

- S'informer sur les lignes d'écoute téléphonique de sa région.
- En parler à quelqu'un de confiance.
- Obtenir des soins médicaux dès que possible.
- Déclarer l'incident à la police.
- Être conscient du fait que l'incident n'était pas de sa faute.
- Prendre du temps pour se rétablir.

Réactions des gens dans l'entourage de la victime

Les gens dans l'entourage de la victime peuvent se sentir impuissants et frustrés, ils peuvent craindre pour leur propre sécurité, être fâchés contre l'agresseur et peut-être même être fâchés contre la victime qui n'a pas su prévenir l'agression. Ils peuvent également se sentir coupables de ne pas avoir pu la prévenir eux-mêmes. Il est important que ces gens reconnaissent que ces sentiments sont les leurs, et non ceux de la victime. Ces personnes devraient demander le soutien des autres.

Mythes à propos des agressions sexuelles

Les attitudes et croyances à propos des agressions sexuelles sont nombreuses. Certaines de ces attitudes nuisent au rétablissement du survivant et diminuent sa volonté à déclarer l'incident. Ci-dessous se trouvent certains mythes courants.

La plupart des agressions sexuelles sont commises par des hommes qui surgissent d'un buisson et portent un masque.

- Selon Statistique Canada, 85 % des agressions sexuelles sont commises par une connaissance de la victime.
- Nous choisissons de croire que ce sont des étrangers qui commettent les agressions sexuelles parce que :
 - il est plus facile de croire qu'un étranger, et non quelqu'un que nous aimons et en qui nous avons confiance, peut agir d'une façon aussi blessante;
 - les médias rapportent surtout les agressions sexuelles commises par des étrangers; ils nourrissent ainsi l'idée que ce type d'agression est le plus fréquent.

Les hommes devraient être capables de se protéger contre les agressions sexuelles.

- Il arrive que les hommes ne puissent pas, pour différentes raisons, se protéger contre une agression sexuelle.
- Un homme sur trois sera victime d'un ou de plusieurs actes sexuels non désirés.

Certaines femmes « le demandent » en portant des vêtements provocants ou en marchant seules le soir.

- La plupart des agressions sexuelles ont lieu au domicile de la victime ou dans un endroit qui lui est familier et qu'elle considère comme sécuritaire.
- Les centres d'aide aux victimes d'agression sexuelle rapportent que l'âge des survivants varie de trois mois à 87 ans. L'agression est une question de pouvoir et non de sexe. Le sexe est l'arme utilisée pour exercer du pouvoir sur quelqu'un d'autre.
- Peu importe ce qu'une personne porte ou l'endroit où elle marche, personne ne « demande » à être agressé sexuellement.

AGRESSION SEXUELLE (suite)

Que faire si quelqu'un a été victime d'une agression sexuelle?

Les agressions sexuelles sont une violation. Parler de cet événement peut faire revivre à la victime l'agression une fois de plus. Pour cette raison, les réactions de ceux qui écouteront son témoignage peuvent être cruciales pour le rétablissement de cette dernière.

Le fait d'écouter un témoignage d'agression sexuelle peut être accablant, mais il y a trois comportements que l'on peut adopter pour soutenir une personne qui se confie à nous.

- *Écoutez* : Laissez la victime raconter son histoire et écoutez attentivement. Ce comportement peut être un signe d'appui et peut aider la victime. Montrez que vous écoutez en établissant un contact visuel, en conservant une posture ouverte et en limitant le nombre de questions que vous posez. Il est difficile pour ces personnes de partager leur histoire. Il peut être utile d'accorder à la victime des moments de silence pendant son témoignage.

Ne portez pas de jugement personnel : De nombreuses victimes d'agression sexuelle ne déclarent pas l'incident de peur qu'on ne les croie pas ou qu'on les blâme. Si quelqu'un décide de se confier à vous, cette personne ose espérer que vous ne la jugerez pas.

- *Offrez des choix* : Lors de l'agression sexuelle, la victime n'avait plus aucun contrôle. Aidez-la à reprendre le contrôle en lui offrant les choix qui suivent.
 - Déclarer l'incident à la police.
 - Obtenir des soins médicaux. Il est important de recevoir des soins pour toute blessure. Un examen médical fournirait une preuve de l'agression si jamais l'affaire donnait lieu à un procès. L'examen médical permet également de déterminer si une infection a été transmise.
 - Avoir en main le numéro d'une ligne d'écoute téléphonique jour et nuit pour pouvoir parler à quelqu'un au milieu de la nuit.
 - Obtenir de l'aide psychologique à long terme.
 - Ne rien faire. Le survivant peut avoir besoin de temps pour gérer la situation et prendre des décisions.

Une personne a le droit choisir une option avec laquelle elle est à l'aise.

AGRESSION SEXUELLE : LA LOI

Niveau 1 — Agression sexuelle simple

Commet un acte criminel la personne qui en force une autre à avoir une activité sexuelle sans son consentement (p. ex., des baisers, des caresses, des attouchements, des rapports sexuels, etc.).

Niveau 2 — Agression sexuelle armée

Il s'agit d'un acte criminel si, lors d'une agression sexuelle

- l'agresseur utilise une arme ou menace d'en utiliser une (factice ou réelle)
- l'agresseur cause des lésions corporelles à la victime
- l'agresseur menace de blesser une personne autre que la victime
- plus d'une personne agresse la victime lors d'un même incident

Niveau 3 — Agression sexuelle grave

Il s'agit d'un acte criminel si, lors d'une agression sexuelle, l'agresseur

- blesse, mutile, défigure ou bat la victime de façon brutale
- met la vie de la victime en danger

Contacts sexuels (commis à l'égard d'enfants de moins de 14 ans)

Commet un acte criminel la personne qui, à des fins d'ordre sexuel, touche une partie du corps d'un enfant (de moins de 14 ans).

Incitation à des contacts sexuels (commis à l'égard d'enfants de moins de 14 ans)

Commet un acte criminel la personne qui, à des fins d'ordre sexuel, incite un enfant à la toucher avec une partie du corps ou avec un objet.

Incitation à des contacts sexuels (commis à l'égard d'enfants de 14 à 17 ans)

Commet un acte criminel la personne qui est en situation d'autorité ou de confiance vis-à-vis d'un adolescent (une personne âgée de 14 à 17 ans) ou à l'égard de laquelle l'adolescent est en situation de dépendance (tuteur, parent de famille d'accueil, parent) et qui commet l'infraction de « contacts sexuels » ou d'« incitation à des contacts sexuels » telle que décrite ci-dessus.

Inceste

Commet un inceste quiconque, sachant qu'une autre personne lui est unie par les liens du sang (p. ex., parent, frère, demi-frère, soeur, grand-parent, etc.), a des rapports sexuels avec cette personne.

Attentat à la pudeur

Commet un acte criminel la personne qui, à des fins d'ordre sexuel, expose ses organes génitaux devant un enfant âgé de moins de 14 ans. (Si une personne expose ses organes génitaux devant un enfant âgé de plus de 14 ans, elle n'est coupable que si cette action a lieu dans un endroit public.)

Infraction relative à la prostitution juvénile

Commet un acte criminel la personne qui achète ou tente d'acheter les services sexuels d'une personne âgée de moins de 18 ans.

RÉFÉRENCES

1. Metropolitan Action Committee on Violence Against Women and Children (METRAC) (1998). *Preventing Sexual Assault*. Toronto : auteur.
2. Victoria Women's Sexual Assault Centre (1994). *Today's Talk About Sexual Violence: A Booklet for Teens*. Victoria : auteur.
3. Education Wife Assault (1993). *Preventing Violence in Dating Relationships: A Teaching Guide*. Toronto : auteur.

Circle of Caring for Children

Living in Situations of Family Violence



Growth



Self-Esteem



Belonging



Security



Safety

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

Boys & Girls Clubs:
 Charlottetown 892-1817
 Summerside 436-9401
 Tyne Valley 831-3297
 Wellington 854-3174

Council of Disabled:
 Prince County 835-8035
 Kings County 838-5879
 Queens County 892-9149

Leisure and Recreation:

4H - West Prince 436-8040
 Charlottetown 368-4833
 Montague 687-7043
 Souris 687-7043
 Summerside 436-8040
 Girl Guides 894-4936
 Scouts 896-9151

Aboriginal Groups

Aboriginal Women's Association 851-3059
 Aboriginal Justice Program 626-2882
 Abegweit First Nation 676-2333
 Lennox Island First Nation 831-2779
 Mi'kmaq Confederacy 436-5101
 Mi'kmaq Family Resource Centre 892-0908
 Native Council 892-5314

Community Counselling Services

Family Service PEI—
 Charlottetown 892-2441
 Summerside 436-9171
 Catholic Family Services 894-7313

Family Resource Centres

Kids Way 854-0668
 CAF Enfants 854-2123
 Family Place 436-1348
 Mi'kmaq 892-0908
 CHANCES 892-8744
 Families First 838-4880
 Mainstreet 687-3028

Family Law Centre

Main Number 568-6192
 Child Support Charlottetown 368-6230
 Child Support Summerside 888-8138
 Family Court Counselors 368-6928
 Positive Parenting—Toll-free
 1-877-293-8828

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

Police

West Prince RCMP 852-9390
 East Prince RCMP 436-9360
 Summerside 432-1201
 Border - Carleton 437-2228
 Kensington 836-4499
 Charlottetown RCMP 368-9300
 Charlottetown City 629-4172
 Montague RCMP 838-9360
 Souris RCMP 687-9360

Canadian Mental Health Association:
 West Prince 851-3871 Prince County 436-7360
 Charlottetown/PEI Division 568-3024

School Counsellors

Eastern District Counselling Consultants -
 368-8871 / 620-3453
 Western School Board Consultant 858-3460
 French Language Board 854-0975

Kids Help Line

1-800-668-6868

Turning Point

368-6302

Police Youth Outreach—

use phone numbers of police for
 RCMP Montague, RCMP West Prince,
 Summerside, Charlottetown City.

Family Violence Prevention Services

West Prince 854-8243 Summerside 438-0517
 Charlottetown 568-1488 Kings 838-0795

Victim Services

Summerside 888-8217 Charlottetown 368-4582

Rape Crisis Centre

568-8991 or Toll-free
 1-800-289-5656

Anderson House

Emergency
 892-0968 or Toll-free
 1-800-240-9904

Child Protection

C/Leary 896-8311
 Summerside 888-8100
 Charlottetown 368-5342
 Montague 838-0792
 Souris 687-7063
 After Hours Emergency
 1-800-541-6868

The Helping Tree



To Update Information go to www.familyviolencepei.com

SUJETS DE RÉFLEXION SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DE GROSSESSE

Marche à suivre

1. Sur le haut de six grandes feuilles, **inscrivez** le nom d'une méthode de prévention de la grossesse. Écrivez également la liste des questions auxquelles les participants devront répondre. Assurez-vous d'écrire assez gros pour que les participants puissent lire de loin, et laissez suffisamment de place sur chaque feuille pour qu'ils puissent y inscrire leurs réponses. (Vous trouverez plus loin des éléments de réponse proposant des méthodes dont vous pourriez vouloir discuter avec votre groupe, des exemples de questions à inscrire sur les feuilles ainsi que des renseignements de base sur chaque méthode à communiquer à votre groupe).
2. **Affichez** les feuilles à différents endroits dans la classe.
3. **Divisez** la classe en petits groupes et affectez-les à une méthode de prévention. Demandez aux participants de répondre aux questions au mieux de leurs connaissances et d'inscrire leurs réponses sur la feuille. Si les participants ont de la difficulté à répondre, vous pouvez les aider en leur fournissant des renseignements écrits (contactez le service de santé publique local ou le service du planning des naissances le plus proche pour obtenir des dépliants ou des feuillets d'information, ou demandez aux participants de faire des recherches sur Internet ou à la bibliothèque).
4. **Circulez** dans la classe pour vous assurer que les groupes s'attellent au travail, ou pour les aider en leur posant des questions pour les orienter ou en leur donnant quelques informations.
5. Une fois que les participants auront fini de répondre aux questions (au mieux de leurs connaissances), **revoyez** chaque méthode avec eux en vous aidant des éléments de réponse fournis plus loin. Vous pouvez demander à chaque groupe de partager ses réponses avec le reste de la classe. Notez bien que les éléments de réponse ne sont pas exhaustifs. Le but de cette activité est de faire connaître aux participants les différentes méthodes de prévention de la grossesse qui existent (en particulier celles qui sont le plus utilisées chez les jeunes) ainsi que les différentes ressources communautaires à leur disposition. Vous pouvez obtenir plus d'information sur ces méthodes de prévention en consultant les feuillets d'information contenus dans la section Ressources de ce guide. Donnez aux participants des renseignements pratiques qu'ils pourront utiliser plus tard (feuillets d'information, noms de cliniques sensibles aux besoins des jeunes, numéros de téléphones, etc.)
6. **Pour conclure**, demandez aux participants de vous dire, d'après eux, quelles seraient les méthodes les plus efficaces pour les jeunes. (On devrait s'attendre à ce qu'ils mentionnent l'abstinence ou le report, les contraceptifs oraux [en parallèle avec les condoms], Depo-Provera [en parallèle avec les condoms], les condoms et les contraceptifs d'urgence [pour « urgences » seulement].)

Soulevez la question : quel est le meilleur moment pour parler de contraception? (Avant d'avoir une relation sexuelle.) Demandez aux élèves s'ils sont en accord ou en désaccord avec l'affirmation suivante : « La planification des naissances n'est pas la responsabilité des garçons parce que ce ne sont pas eux qui se retrouvent enceintes ». (Ne soyez pas d'accord. Les garçons devraient également connaître la variété de méthodes de contraception et de prévention des infections afin d'aider leur partenaire à bien utiliser la méthode choisie et de diminuer de façon efficace les risques d'ITS et de grossesse non désirée).

*Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive
(Adaptation autorisée du Programme de santé sexuelle en milieu scolaire d'Ottawa-Carleton.
Région d'Ottawa-Carleton (2000). Ottawa. Auteur.)*

MÉTHODE: ABSTINENCE / REMISE À PLUS TARD

En quoi consiste cette méthode?

- Elle signifie qu'une personne refuse d'avoir des rapports vaginaux ou anaux.
- Il existe toutefois des perceptions différentes de ce qu'est l'abstinence.
- Pour certains, les baisers sont la limite.
- Pour d'autres, tout est acceptable à l'exception des rapports vaginaux ou anaux.
- D'autres encore se sont fixés des limites un peu entre ces deux extrêmes.
- Chacun doit se fixer ses propres limites et les communiquer à son partenaire.

Est-elle efficace?

- Cette méthode est efficace à 100 % pour prévenir les grossesses et les risques de transmission des ITS, mais on doit l'utiliser à chaque fois (rappelez-vous que l'on peut attraper des ITS en ayant des relations bucco-génitales.)

Comment l'utilise-t-on?

- Fixez vos propres limites (avant de vous engager dans une relation).
- Réfléchissez à la façon dont vous allez aborder le sujet avec votre partenaire. (Essayez d'envisager les questions et les réactions de votre partenaire afin de pouvoir y répondre.)
- Parlez-lui de vos limites.
- Certaines personnes préféreront également éviter les situations dans lesquelles elles pourraient se sentir poussées à faire quelque chose dont elles n'ont pas envie ou dans lesquelles elles auraient des difficultés à respecter leurs limites (p. ex. : être seul à la maison avec son partenaire, boire ou prendre des drogues).

Pourquoi voudrait-on choisir cette méthode?

- Parce qu'il s'agit d'une méthode efficace de prévention de la grossesse et de protection contre les ITS.
- Parce qu'on ne se sent pas prêt à avoir des relations sexuelles ou parce que l'on ne souhaite pas être préoccupé par les soucis liés au fait d'avoir des relations sexuelles à un jeune âge.
- Parce que l'on souhaite consacrer plus de temps à d'autres choses, telles que le sport, l'école et les amis, et que l'on souhaite privilégier l'épanouissement personnel avant de s'engager dans des relations sexuelles.
- Par respect des croyances religieuses ou culturelles.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Parce qu'on peut se sentir réellement prêts à faire l'amour et à assumer les responsabilités qui y sont associées (acheter des contraceptifs oraux et des condoms afin de se protéger contre les ITS et prévenir les risques de grossesse).
- Parce que notre partenaire exerce une certaine pression et qu'on a peur de le perdre.
- Parce que l'on ressent un fort désir sexuel. (Existe-t-il d'autres moyens de donner libre cours à nos sentiments sexuels sans pour autant faire l'amour?)
- Parce que l'on ne se sent pas capable de communiquer nos limites personnelles.

MÉTHODE: CONDOMS ET SPERMICIDE

En quoi consiste cette méthodes

- Les condoms empêchent le sperme de pénétrer dans le vagin (et de se faufiler jusqu'à l'ovule).
- Les condoms empêchent le sperme de pénétrer dans l'anus.
- Les spermicides tuent les spermatozoïdes. (Les spermicides NE DOIVENT PAS être utilisés dans les rapports anaux parce que la peau autour de l'anus est trop sensible.)

Sont-elles efficaces?

- De manière générale, les condoms sont efficaces à 88 %.
- L'efficacité des condoms et des spermicides ensemble est de 97 %. (Les spermicides ne sont pas suffisamment efficaces pour être utilisés seuls.)
- La durée d'efficacité et la rapidité avec laquelle les spermicides font effet varient d'un spermicide à l'autre. Par exemple, les pellicules contraceptives vaginales sont efficaces pendant une heure, mais un couple doit attendre 15 minutes après insertion pour laisser le temps à la pellicule de se dissoudre. Les éponges vaginales, quant à elles, doivent être laissées dans le vagin pendant 6 à 8 heures après un rapport. En général, la majorité des spermicides restent efficaces pendant environ une heure. Les utilisateurs doivent prendre soin de bien lire les instructions.

Où peut-on se procurer les condoms et les spermicides?

Combien coûtent-ils?

- Aucune ordonnance n'est nécessaire.
- En pharmacie : les **condoms** coûtent environ 7 \$ le paquet de 12 et les **spermicides en mousse** coûtent environ 16 \$.
- Beaucoup de centres de santé-sexualité distribuent les condoms gratuitement et offrent des spermicides à des prix intéressants. (Contactez votre service de santé publique local ou le service de planning des naissances le plus proche pour connaître les cliniques qui le font.)
- Beaucoup de centres de jeunes offrent également des condoms gratuitement.

Pourquoi voudrait-on choisir ces méthodes?

- Parce que les condoms et les spermicides sont faciles à se procurer, parce qu'ils ne coûtent pas cher et qu'aucune ordonnance n'est nécessaire.
- Parce qu'elles protègent contre la plupart des ITS. (Les condoms ne protègent pas complètement contre l'herpès ou contre le papillomavirus – le virus responsable des verrues génitales.)
- Parce que l'on s'inquiète des effets secondaires possibles liés aux autres méthodes.
- Parce qu'elles sont efficaces.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir ces méthodes?

- Parce qu'elles exigent une certaine planification pour qu'elles soient disponibles au moment où on en a besoin; par ailleurs, certaines personnes n'aiment pas l'idée de devoir interrompre les étreintes amoureuses pour mettre un condom.
- Certains hommes trouvent que de porter un condom réduit la sensation de plaisir (mais il faut savoir que les érections peuvent durer plus longtemps avec un condom).
- À cause de réactions allergiques au latex (dans ce cas, on peut combiner le port d'un condom au latex avec celle d'un condom de membrane naturelle).
- Certaines femmes peuvent ne pas se sentir à l'aise d'utiliser un spermicide ou peuvent avoir des réactions allergiques à ce produit.

MÉTHODE: CONTRACEPTIFS D'URGENCE (PILLULE DU LENDEMAIN)

En quoi consiste cette méthode?

Cette pilule contient des doses concentrées d'oestrogène et de progestérone et agit de la manière suivante :

- Elle réduit le risque de grossesse après un rapport vaginal non protégé.
- Elle retarde ou empêche l'ovulation (son premier mode d'action).
- Elle entraîne des modifications de l'endomètre dans le but de réduire les risques d'implantation.

Cette pilule doit être prise dans les 72 heures (3 jours) suivant un rapport vaginal non protégé. (Parfois, ce délai peut s'étendre à 5 jours, mais cette pilule est d'autant plus efficace qu'elle est prise tôt.)

Est-elle efficace?

- Elle prévient 75 % des grossesses qui auraient eu lieu (98 % des femmes qui prennent la pilule du lendemain auront leurs menstruations dans les trois semaines suivantes).
- Elle sera d'autant plus efficace que la pilule est prise le plus tôt possible après un rapport vaginal non protégé (dans un délai de 72 heures).
- **Nota :** la nausée étant l'effet secondaire le plus courant associé à la prise de contraceptifs d'urgence, ces derniers devraient être pris avec du Gravol.
- Une femme ayant pris la pilule du lendemain devrait avoir ses menstruations dans les 14 à 21 jours suivants.

Comment peut-on se procurer cette pilule?

Combien coûte-t-elle?

- Elle doit être prescrite par un médecin.
- Beaucoup de cliniques sans rendez-vous, de cabinets de médecin et certains hôpitaux distribuent la pilule (appelez auparavant pour vous en assurer).
- Les centres de santé-sexualité ainsi que les programmes de traitement pour les victimes d'agression sexuelle la fournissent également. (Communiquez avec le service de santé publique local ou de planning des naissances le plus proche pour savoir où vous pouvez vous la procurer dans votre quartier.)
- Les centres de santé-sexualité les offrent en général gratuitement.

Dans quels cas voudrait-on choisir cette méthode?

- Dans le cas de rapports vaginaux non protégés.
- Dans le cas où le condom s'est déchiré.
- Si on a été victime d'une agression sexuelle.
- Si on a oublié de prendre la pilule contraceptive (sans non plus avoir utilisé de condom).

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Parce que le délai indiqué est dépassé (plus de 3 à 5 jours se sont écoulés depuis le rapport vaginal non protégé).
- Pour des raisons d'ordre médical.
- Parce que l'on redoute les effets secondaires dont le plus courant consiste en des petits saignements.
- Parce que les contraceptifs d'urgence ne doivent **pas** être considérés comme une forme de contraception systématique.

MÉTHODE: CONTRACEPTIFS ORAUX (LA PILLULE)

En quoi consiste cette méthode?

- Il s'agit d'une pilule qui contient une certaine dose d'oestrogène et de progestérone (hormones que l'on retrouve chez la femme).
- Elle empêche l'ovulation.
- Elle épaissit la glaire cervicale pour bloquer l'entrée du sperme.
- Elle amincit l'endomètre (paroi interne de l'utérus).

Est-elle efficace?

- De manière générale, son niveau d'efficacité se situe entre 95 % et 98 %.
- Pour assurer un maximum d'efficacité, il est très important de la prendre tous les jours à environ la même heure.
- La prise d'antibiotiques, les vomissements et la diarrhée nuisent à l'efficacité de la pilule. Dans ces cas, il est important de recourir à une autre méthode pour le reste du mois.

Où peut-on se procurer la pilule? Combien-coûte t-elle?

- Elle doit être prescrite par un médecin. (Les femmes plus jeunes doivent d'abord passer un examen médical et parfois se faire faire un frottis cervical.) Un paquet (valable pour un mois de traitement) coûte environ 20 \$ en pharmacie. (De nombreux plans d'assurances offerts aux employés couvrent l'achat des pilules. Ces dernières sont également couvertes par la carte d'assurance-médicaments pour les personnes qui reçoivent des prestations d'aide sociale.)
- Les centres de santé-sexualité fournissent en général la pilule à des prix intéressants. (Contactez le service de santé publique local ou de planning des naissances le plus proche pour vous renseigner sur les cliniques de votre quartier qui le font.)
- Le partenaire peut partager le coût.

Pourquoi voudrait-on choisir cette méthode?

- Parce qu'elle est très efficace.
- Parce qu'elle est pratique et sécuritaire.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Parce qu'elle peut donner lieu à des effets secondaires graves, bien que très rares. Une analyse minutieuse des antécédents médicaux accompagnée d'un examen et d'un suivi peuvent prévenir ces effets secondaires. Il peut être intéressant de noter que les jeunes femmes (âgées de moins de 35 ans) courent plus de risques d'avoir un accident de voiture ou du fait **NE PAS** utiliser de moyens de contraception que parce qu'elles ont pris un contraceptif oral. La plupart des autres effets secondaires disparaissent après trois mois de traitement ou peuvent disparaître en changeant de pilule.
- Parce qu'il peut être difficile de se rappeler de la prendre tous les jours.
- Parce qu'elle ne protège pas contre les ITS; pour cela, il FAUT absolument utiliser des condoms.

MÉTHODE: RETRAIT

En quoi consiste cette méthode?

- La méthode du retrait consiste à retirer le pénis du vagin juste avant l'éjaculation pour éviter que le sperme et l'oeuf ne se rencontrent.

Est-elle efficace?

- Cette méthode n'est pas fiable.
- Il est difficile pour un homme de savoir exactement quand il va éjaculer et de retirer son pénis à ce moment précis. Il se peut également qu'il y ait du sperme qui s'écoule un peu avant l'éjaculation elle-même.

Pourquoi voudrait-on choisir cette méthode?

- Parce que l'on n'a pas accès à d'autres méthodes.
- Parce que l'on ne comprend pas bien les risques de cette méthode.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Parce qu'elle ne prévient pas les risques de grossesse.
- Parce qu'elle ne protège pas contre les ITS.

MÉTHODE: INJECTION (DEPO-PROVERA™)

En quoi consiste cette méthode?

- Elle consiste en une injection contenant de la progestérogène (hormone que l'on retrouve chez la femme).
- Elle empêche l'ovulation.
- Elle amincit l'endomètre (paroi interne de l'utérus).
- Elle épaissit la glaire cervicale pour bloquer l'entrée du sperme.
- Parce que cette méthode empêche l'ovulation et amincit l'endomètre, le cycle menstruel des femmes qui prennent le Depo-Provera n'est pas régulier (elles peuvent ne plus avoir de menstruations du tout, ou alors avoir des petites pertes de sang irrégulières, ou bien encore des petits saignements).

Est-elle efficace?

- Elle est efficace à plus de 99 % à condition que la femme aille tous les trois mois se faire faire une injection.

Où peut-on se procurer le Depo-Provera? Combien coûte-t-il?

- Il s'agit d'une injection faite par un médecin, ou que l'on peut se faire faire dans une clinique.
- Les femmes qui prennent le Depo-Provera doivent également subir un examen médical et se faire faire régulièrement un frottis cervical.
- Chaque injection coûte environ 40 \$ dans les cabinets de médecin. (Pour les personnes qui reçoivent des prestations d'aide sociale, les injections sont prises en charge grâce à la carte d'assurance-médicaments.)
- Les centres de santé-sexualité fournissent ces injections en général à des prix inférieurs. (Contactez le service de santé publique local pour connaître quels sont les centres les plus proches.)
- Il est certainement que les partenaires partagent les coûts.

Pourquoi voudrait-on choisir cette méthode?

- Parce que l'on a besoin d'y penser qu'une fois tous les trois mois.
- Parce qu'elle est très efficace.
- Certaines femmes préfèrent ne pas avoir de menstruations.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Certaines femmes peuvent ne pas se sentir à l'aise de ne plus avoir leurs menstruations.
- Avoir des petits saignements irréguliers peut gêner quelques femmes. (Environ 50 % des femmes ont de tels saignements au cours de la première année où elles prennent le Depo-Provera, l'autre moitié d'entre elles n'ayant pas du tout de menstruations ni de saignements. Plus la période où l'on prend du Depo-Provera est longue, moins grands sont les risques d'avoir des saignements.)
- Parce que l'on redoute les effets secondaires qui y sont associés (p. ex. : diminution de la densité osseuse, aggravation des symptômes de dépression déjà existants).
- Parce que l'on a peur des injections.
- Parce qu'elle ne protège pas contre les ITS – pour cela, il FAUT absolument utiliser des condoms.

MÉTHODE: DU CALENDRIER OU RYTHMIQUE

En quoi consiste cette méthode?

- La femme suit de façon minutieuse son cycle menstruel afin de déterminer le moment de l'ovulation. Elle n'aura alors des rapports vaginaux qu'aux périodes où il est « sécuritaire » d'en avoir.

Est-elle efficace?

- Elle n'est pas très fiable.
- De nombreuses jeunes femmes n'ont pas de cycles menstruels réguliers, rendant difficile la tâche de prévoir le moment de l'ovulation.

Comment l'utilise-t-on?

- **Six mois** avant d'employer cette méthode, la femme doit prendre note de sa température tous les matins, de l'aspect de son mucus vaginal et de ses menstruations sur un calendrier. (Il y a des femmes qui suivent des cours spéciaux pour savoir comment s'y prendre et les partenaires jouent en général un rôle important.) Le couple évitera alors d'avoir des rapports vaginaux plusieurs jours avant, pendant et après l'ovulation parce que le sperme peut vivre entre 4 et 7 jours dans le corps de la femme et l'ovule (l'oeuf) entre 24 et 48 heures. Le sperme peut ainsi être encore présent dans les trompes de Fallope plusieurs jours suivant un rapport vaginal.

Pourquoi voudrait-on choisir cette méthode?

- Pour planifier une grossesse.
- Parce que l'on n'a pas accès à d'autres moyens de contraception.
- Parce que l'on ne comprend pas bien les risques de cette méthode.
- Parce que l'on connaît très bien son corps.

Pourquoi ne voudrait-on pas choisir cette méthode?

- Parce qu'elle ne prévient pas les risques de grossesse de façon efficace.
- Parce qu'elle est difficile à suivre.
- Parce qu'elle exige beaucoup de temps.
- Parce qu'elle ne protège pas contre les ITS.

SEXE, DROGUES & ALCOOL

- Les drogues et l'alcool peuvent être associés à de nombreux risques pour la santé. Ils nuisent à votre capacité de prendre des décisions : vous pourriez donc avoir des relations sexuelles que vous n'auriez pas eues si vous n'étiez pas ivre. Certaines personnes pourraient également profiter de vous : dans cette situation, des relations sexuelles sans consentement sont une agression sexuelle.
- Si vous êtes en état d'ivresse ou sous l'action d'une drogue, vous pourriez avoir des relations sexuelles non protégées et courir le risque de contracter une infection transmissible sexuellement (ITS) et de tomber enceinte sans que ce soit désiré. Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées ou ne pouvez pas vous rappeler ce qui s'est passé, faites un test de dépistage des ITS.
- Si vous partagez des aiguilles ou d'autre matériel pour consommer des drogues, vous courez le risque de contracter le VIH de même que les hépatites B et C. Les aiguilles doivent être propres pour une meilleure sécurité. Ne partagez pas de matériel!
- La consommation d'alcool, de drogues ou de tabac chez les femmes enceintes risque de produire des effets néfastes sur la santé et le développement du fœtus.
- Certaines personnes peuvent consommer des drogues et de l'alcool sous l'influence de leurs camarades. Si des amis exercent une pression sur vous, ce ne sont pas vraiment vos amis. Si un partenaire exerce de la pression sur vous, votre relation n'est pas saine. Vous méritez d'être entouré de gens qui sont bienveillants et qui vous respectent!
- Certains jeunes gais, lesbiennes ou transsexuels peuvent consommer des drogues ou de l'alcool pour surmonter des sentiments de solitude, de honte, de peur et de harcèlement. Le fait de s'enivrer ou de se droguer ne facilitera pas la sortie du placard. Rappelez-vous que vous n'êtes pas seuls.
- Trucs pour une sécurité accrue :
 - Choisissez l'abstinence.
 - Choisissez de ne pas consommer de drogues ni d'alcool. Si vous choisissez d'en consommer, fixez-vous des limites.
 - Soyez un bon ami! Les amis se surveillent entre eux.
 - Ne partagez pas d'aiguilles ni d'autre matériel pour consommer des drogues.
 - Si vous avez des relations sexuelles, choisissez d'avoir des pratiques sexuelles sans risque. N'échangez pas de fluides corporels comme le sperme, les sécrétions vaginales ou le sang. Soyez prêts et utilisez des condoms en latex lubrifiés. Choisissez des activités peu risquées. Obtenez des renseignements supplémentaires sur les pratiques sexuelles sans risques dans une clinique ou auprès d'un docteur.
 - Protégez-vous contre les drogues du viol : ne buvez aucune boisson que vous n'avez pas ouverte vous-même et ne laissez jamais votre verre sans surveillance. Ne buvez aucun liquide qui a un aspect ou un goût étrange.
- Les substances psychoactives peuvent diminuer nos inhibitions, mais elles comportent aussi un grand nombre de risques. Si vous avez besoin de drogues ou d'alcool pour avoir des relations sexuelles, vous n'êtes peut-être pas prêt à expérimenter la sexualité!

La sobriété est gage de sécurité!!!

Adapté de : Planned Parenthood Metro Clinic, Halifax

MA NAISSANCE

Si vous vivez avec vos parents naturels, interrogez la personne qui peut le mieux répondre à ces questions. Indiquez vos réponses ci-dessous :

1. Lieu de naissance (ville, hôpital, etc.)

2. Date de naissance (détails, météo, faits historiques)

3. Où se trouvaient vos parents au début du travail?

4. Combien de temps a duré le travail?

5. Qui était présent (famille, médecins, etc.)?

6. Poids à la naissance

7. Événements hors de l'ordinaire

8. Comment vos parents ont-ils choisi votre prénom?

9. Autres détails au sujet de votre naissance ou de vos premiers mois (maladies, premiers pas, premiers mots, etc.)

10. De quelles sources d'information disposez-vous au sujet de votre naissance (album de bébé, dossiers de famille, photos, histoires)?

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

MA NAISSANCE (suite)

Si vous avez été adopté(e) ou que vous ne vivez pas avec vos parents naturels, interrogez la personne qui peut le mieux répondre à ces questions. Indiquez vos réponses ci-dessous :

1. Que sait la personne interrogée au sujet de votre naissance?

A. Lieu de naissance

B. Date de naissance (détails, faits historiques)

C. Poids, durée, etc.

2. Comment a-t-elle réagi la première fois qu'elle vous a vu(e)? Depuis combien de temps savait-elle que vous iriez vivre avec elle?

3. Demandez-lui de vous parler de votre arrivée chez elle.

4. Comment se sont déroulés vos six premiers mois de vie commune?

5. Que peut-elle vous dire au sujet de votre prénom?

6. Que sait-elle sur votre petite enfance (premiers mots, maladies, etc.)?

7. De quelles sources d'information disposez-vous (album de bébé, dossiers, photos)?

(Détacher et remettre uniquement cette section)

Nous avons fait et terminé le devoir intitulé « Ma naissance ».

Participant

Personne adulte

GROSSESSE ET NAISSANCE

1. Décision d'avoir un enfant

La première étape avant la grossesse devrait être la décision d'avoir un enfant. Cette décision doit se faire en fonction des compétences parentales, de la compréhension des responsabilités quotidiennes liées à l'éducation d'un enfant, des ressources financières, de l'appui de la famille et des amis, ainsi que de l'âge des parents. Les frais liés à l'éducation d'un enfant de la naissance à l'âge de 21 ans sont considérables.

2. Pénis en érection dans le vagin

Lorsqu'un homme et une femme ont une relation sexuelle vaginale, le pénis de l'homme en érection est introduit dans le vagin de la femme. (Pour les groupes plus âgés, vous pouvez ajouter qu'une femme qui n'a pas de partenaire masculin ou dont le partenaire masculin est infertile peut avoir recours à l'insémination artificielle, qui correspond au dépôt manuel de spermatozoïdes dans son vagin.)

3. Éjaculation : sperme dans le vagin

Au cours de l'éjaculation, des millions de spermatozoïdes sont expulsés du pénis.

4. Course des spermatozoïdes dans le vagin

Les spermatozoïdes remontent le vagin, se servant de leur queue pour avancer. Les plus vigoureux traverseront le col de l'utérus pour se rendre jusqu'à l'utérus.

5. Rencontre de certains spermatozoïdes avec les ovules dans les trompes de Fallope (si l'ovulation a eu lieu)

Certains de ces spermatozoïdes traversent l'utérus et remontent les trompes de Fallope. Pour que la fécondation se produise, un spermatozoïde doit rencontrer un ovule dans une des deux trompes de Fallope. (Si l'ovulation a eu lieu, c'est-à-dire que l'ovaire a libéré un ovule dans le mois, mais que l'ovule n'est pas fécondé, une femme a ses règles. L'ovulation se produit environ 14 jours avant les règles, ce qui en fait la période la plus fertile.) Les spermatozoïdes qui se rendent dans l'utérus et les trompes de Fallope peuvent vivre 3 à 5 jours. Ils atteignent en général cette destination 1 h 30 après l'éjaculation.

6. Fécondation : pénétration de la membrane externe de l'ovule par un spermatozoïde

Si un ovule a été libéré par un ovaire (environ deux semaines avant que la femme n'ait ses règles, c'est-à-dire au moment où elle est le plus fertile) et est présent dans une des trompes de Fallope, seul un spermatozoïde peut en traverser la membrane externe. Le processus de pénétration du spermatozoïde dans l'ovule s'appelle la fécondation ou la conception.

7. Progression de l'ovule fécondé (zygote) vers l'utérus

L'ovule nouvellement fécondé, appelé zygote, se déplace dans la trompe de Fallope en direction de l'utérus.

GROSSESSE ET NAISSANCE (suite)

8. Implantation du zygote sur la paroi de l'utérus

Dans l'utérus, le zygote grandira et se transformera en bébé au terme de neuf mois de grossesse.

9. Confirmation de la grossesse

Des tests d'urine et de sang au laboratoire permettent de confirmer une grossesse le 15^e jour après la fécondation.

10. Soins prénatals

L'alimentation est très importante au cours de la grossesse. La femme dont le régime est sain a les meilleures chances de rester en santé pendant la grossesse et de donner naissance à un bébé en santé. Les futures mères ne doivent pas fumer, boire d'alcool ni prendre de drogues pendant la grossesse, car tous ces produits nuisent au bon développement du fœtus. L'abus d'alcool et l'alcoolisme chronique augmentent les risques de syndrome d'alcoolisme fœtal. La plupart des femmes en santé peuvent continuer d'exercer des activités physiques régulières. Cependant, il ne faut pas entreprendre d'activités vigoureuses et ardues au cours de la grossesse.

11. Après neuf mois

Le bébé est prêt à naître au bout de neuf mois. La naissance se déroule en trois étapes : travail, accouchement et expulsion du placenta.

12. Contractions de l'utérus et dilatation du col

Les contractions de l'utérus s'intensifient et se rapprochent à mesure que progresse le travail. Elles provoquent l'ouverture du col de l'utérus pour que le bébé puisse sortir.

13. Arrivée du bébé dans le canal génital

Lorsque le col de l'utérus est entièrement dilaté, le bébé s'engage dans le canal génital (ou filière pelvi-génitale), ce qui signale sa sortie du corps de la mère.

14. Expulsion du bébé par le vagin grâce aux muscles abdominaux

À mesure que l'utérus se contracte, la femme pousse à l'aide de ses muscles abdominaux pour expulser le bébé par le vagin.

15. Coupe du cordon ombilical

À la naissance, le bébé est encore attaché à la mère par le cordon ombilical. Dès qu'il se met à respirer seul ou que le cordon cesse de battre, ce dernier est coupé.

GROSSESSE ET NAISSANCE (suite)

16. Expulsion du placenta

L'expulsion du placenta se produit en général 30 minutes après la naissance du bébé. Le placenta, qui a la taille d'une grosse assiette, se forme sur les parois internes de l'utérus et nourrit le bébé pendant la grossesse. Après la naissance, le placenta se détache de l'utérus, qui se contracte alors pour l'expulser.

Concluez en rappelant que les êtres humains vivent trois périodes de croissance rapide et de transformation corporelle : de la conception à la naissance, de la naissance à la première année, et à la puberté.

Adaptation autorisée de: Planned Parenthood Federation of Canada (2001) *Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive* Education. Ottawa: Auteur.)

DONNÉES AU SUJET DE LA GROSSESSE

Structure: Petits groupes de travail
Durée: 35 minutes
Matériel: Grandes feuilles ou tableau noir, document de travail intitulé « Mythes et faits au sujet de la grossesse »

Marche à suivre

1. **Présentez** l'activité en indiquant au groupe que les futurs parents doivent être informés de certaines choses pour que la grossesse se déroule bien. Expliquez qu'au cours de l'activité, les élèves constitueront des équipes qui se mesureront les unes aux autres pour voir qui en sait le plus au sujet de la grossesse.
2. **Séparez** le groupe en deux équipes (ou plus) et demandez-leur de s'installer dans des coins opposés de la pièce. Demandez à chaque équipe de choisir un nom, que vous inscrirez sur le tableau d'affichage.
3. **Expliquez** que chaque équipe à tour de rôle entendra un énoncé au sujet de la grossesse et que tous les membres devront décider **ensemble** si cet énoncé représente un mythe ou un fait réel. Définissez un « mythe » comme un énoncé qui contient des données inexactes pourtant souvent considérées comme justes.
4. **Commencez par lire** un énoncé tiré des « Mythes et faits au sujet de la grossesse ». Encouragez les coéquipiers à en discuter brièvement pour déterminer s'il s'agit d'un mythe ou d'un fait. S'ils répondent correctement, marquez un point sous leur nom au tableau. Si leur réponse est fautive, donnez-leur la bonne réponse et réservez quelques minutes pour la discussion. Pour aider les jeunes à éviter de se sentir embarrassés lorsqu'ils n'ont pas la bonne réponse, insistez sur le fait que de nombreuses personnes croient toutes sortes de mythes au sujet de la grossesse et que même de nombreux adultes ne connaissent pas l'information juste.
5. **Continuez** à lire les énoncés jusqu'à la fin de la liste ou jusqu'à la fin du temps prévu.
6. **Concluez** en posant les questions suivantes :
 - Quelle est l'information la plus surprenante que vous ayez apprise?
 - Quel mythe au sujet de la grossesse peut être particulièrement dangereux si les gens y croient?
 - Pourquoi pensez-vous qu'un si grand nombre de mères adolescentes donnent naissance à des bébés qui ont des problèmes de santé et de développement?

(Adaptation autorisée de : Wilson, Pamela M. (1999) *Our Whole Lives: Sexuality Education for Grades 7-9*. Boston, Unitarian Universalist Association et United Church Board for Homeland Ministries).

MYTHES ET FAITS AU SUJET DE LA GROSSESSE

Lisez les énoncés en gras. Après qu'on vous aura donné une réponse, servez-vous des explications suivantes pour expliquer l'information correcte.

1. **Le fait de fumer pendant la grossesse ne nuira pas au fœtus.**

Mythe : Les enfants dont la mère a fumé pendant la grossesse ont souvent un poids inférieur et ont une santé généralement moins bonne que ceux dont la mère ne fume pas. Même la fumée secondaire indirecte peut nuire au fœtus. Les hommes qui fument produisent aussi un nombre inférieur de spermatozoïdes.

2. **La plupart des maladies transmises sexuellement ne nuiront pas au fœtus.**

Mythe : Les MTS peuvent entraîner un certain nombre de troubles de santé chez les enfants, y compris des infections oculaires, des troubles cardiaques, une malformation des os ou d'autres problèmes dans la jeune enfance. L'herpès génital peut être transmis à un bébé pendant l'accouchement. Les femmes qui songent à devenir mères doivent se protéger contre les MTS pour protéger leurs enfants aussi.

3. **L'abus d'alcool augmente les risques de syndrome d'alcoolisme fœtal.**

Fait : Le syndrome d'alcoolisme fœtal est attribuable à l'abus chronique d'alcool. Il est déconseillé aux femmes enceintes de consommer de l'alcool.

4. **Lorsqu'une femme enceinte consomme des drogues telles que la marijuana, la cocaïne ou des amphétamines (speed), le placenta filtre les substances nocives et protège son fœtus.**

Mythe : Tout ce qui pénètre le flux sanguin de la femme est partagé avec le bébé par le cordon ombilical. Le placenta ne peut pas empêcher les drogues de passer dans le courant sanguin du fœtus. Si la substance consommée est nocive pour la femme, elle l'est aussi pour le bébé. Lorsqu'elle veut prendre des médicaments, la femme enceinte doit consulter son médecin.

5. **Le père biologique détermine le sexe du bébé.**

Fait : Le bagage génétique contenu dans le spermatozoïde détermine si l'enfant sera mâle ou femelle, ainsi que certaines de ses autres caractéristiques. Le message génétique de la mère n'a aucune influence sur le sexe du bébé.

6. **Une femme enceinte qui regarde trop longtemps la pleine lune aura des jumeaux.**

Mythe : Il ne peut y avoir des jumeaux que dans l'une des deux situations suivantes : 1•Un zygote se dédouble et produit deux embryons distincts mais identiques (jumeaux monozygotes ou vrais jumeaux). 2•Deux ovules sont libérés au même moment, un de chaque ovaire, et sont fécondés (jumeaux dizygotes ou faux jumeaux).

MYTHES ET FAITS AU SUJET DE LA GROSSESSE (suite)

7. Il est déconseillé d'avoir des relations vaginales pendant la grossesse parce que cela nuit au fœtus.

Mythe : Les relations vaginales pendant la grossesse ne dérangent pas plus que n'importe quelle autre activité normale. Cependant, si les relations mettent la future mère mal à l'aise, le couple doit trouver une position plus agréable, faire preuve d'abstinence jusqu'à la naissance ou pratiquer d'autres activités sexuelles, comme la masturbation réciproque ou l'amour oral. Ces activités ne blesseront pas le fœtus. Par contre, le fait d'avoir des relations sans protection avec un partenaire qui a une MTS pourrait être dangereux tant pour la femme que pour le bébé.

8. La prise alimentaire de la mère pendant la grossesse a des répercussions sur le développement du fœtus.

Fait : Les futures mères qui ont un régime alimentaire nutritif ont moins de complications pendant la grossesse et à la naissance que les autres, et la santé de leurs bébés est meilleure à la naissance. Les femmes qui sont incapables de manger à cause de la nausée ou parce qu'elles vomissent doivent consulter un médecin, car il existe des médicaments sécuritaires pour remédier à la situation.

9. Une femme qui a eu des relations vaginales sans utiliser de contraceptifs pendant six mois et qui n'est pas tombée enceinte est probablement infertile et doit consulter un médecin.

Mythe : Près de neuf femmes sur dix qui ont des rapports sexuels non protégés tomberont enceintes dans la première année. Seule une femme sur dix ne tombera pas enceinte. Une femme qui a eu des relations vaginales sans utiliser de contraceptifs pendant six mois peut encore tomber enceinte n'importe quand.

QUELS SONT LES RISQUES DE GROSSESSE ET COMMENT UNE GROSSESSE PEUT-ELLE CHANGER MA VIE?

Structure : Activité de groupe et exercice individuel
Durée : Environ 30 minutes
Matériel : Fiches, feutres de couleur et document de travail intitulé « Comment une grossesse peut-elle changer ma vie »

Préparation

Préparez un jeu de 39 fiches de la manière suivante :

Dessinez un **rond bleu sur 4 fiches**. (Ces fiches représentent le nombre de personnes devant faire face à une grossesse après avoir utilisé seulement des condoms comme moyen de protection pendant un an.)

Un rond vert sur 1 fiche (contraceptifs oraux, pilule).

Un rond violet sur 1 fiche (condom avec spermicide).

Un rond orange sur 6 fiches (spermicide seulement).

Un rond rouge sur 27 fiches (rapports non protégés).

Les ronds de chaque couleur représentent le nombre de grossesses qui auraient lieu au sein d'un groupe de **30** personnes après qu'elles aient utilisé pendant un an la méthode de contraception indiquée. Consultez le tableau intitulé « Risques de grossesse » pour connaître les **proportions** et le **nombre** de femmes ayant une grossesse non désirée en fonction de la méthode utilisée. (Les nombres ont été calculés de façon à ce que cette activité puisse être faite avec des groupes de 15 ou de 20 participants.) Utilisez les pourcentages indiqués pour adapter les chiffres à la taille de votre groupe.

Marche à suivre

1. **Expliquez** aux participants que cet exercice les aidera à comprendre combien de grossesses pourraient avoir lieu au sein de leur groupe selon les méthodes de prévention utilisées. Précisez que pour cet exercice, vous supposerez que tout le monde dans la classe est sexuellement actif, même si en réalité beaucoup d'adolescents ne le sont pas. (LA MAJORITÉ des élèves du secondaire I, II, III et IV n'ont jamais fait l'amour.) Indiquez également que même si les jeunes hommes ne peuvent pas tomber enceinte, vous savez parfaitement qu'ils partagent la responsabilité d'une grossesse. Les jeunes hommes se sentent très préoccupés lorsque leur petite copine tombe enceinte.
2. **Distribuez** toutes les fiches. Certains participants en recevront plus d'une.
3. Engagez une discussion sur chaque méthode de prévention. Commencez par demander à tous ceux ayant reçu les fiches avec un **rond bleu** de se lever. Annoncez alors à la classe qu'il s'agit là du nombre de personnes qui devraient faire face à une grossesse après avoir utilisé **seulement des condoms** pendant un an comme moyen de protection.

Beyond The Basics: A Sourcebook on Sexuality and Reproductive Health Education (Adapted with permission from: Region of Ottawa - Carleton School-Based Sexual Health Program. Ottawa: Author.)

QUELS SONT LES RISQUES DE GROSSESSE ET COMMENT UNE GROSSESSE PEUT-ELLE CHANGER MA VIE (suite)

Précisez que ce nombre reflète le taux d'échec des condoms (en terme de prévention de grossesse) compte tenu d'un **usage typique** (à savoir que les condoms peuvent ne pas avoir été utilisés correctement ou de manière systématique pour chaque rapport). Les méthodes de prévention sont évidemment plus efficaces si elles sont utilisées **correctement**. (Mais nous sommes tous humains.) Demandez à ceux qui se sont levés de se rasseoir avant de passer à une autre méthode de contraception.

4. Poursuivez de la même manière pour les autres méthodes.

Ronds bleus : Condoms pour hommes utilisés seuls (cas expliqué ci-haut).

Ronds oranges : Spermicide utilisé seul.

Ronds violets : Condoms pour hommes avec spermicide.

Ronds verts : Contraceptifs oraux (pilule).

Ronds rouges : Rapports vaginaux non protégés.

S'abstenir de rapports vaginaux. (Puisque personne ne se lèverait dans ce cas, dites simplement à la classe qu'il n'y aurait aucune grossesse au sein de leur groupe s'ils choisissaient tous de ne pas avoir de rapports vaginaux pendant un an. Prenez soin de noter qu'il existe toutefois des risques de grossesse si l'homme éjacule près de la région vaginale de la femme.)

5. **Annoncez** à la classe que vous aimeriez leur donner l'occasion de réfléchir à ce qu'une grossesse pourrait signifier dans leur vie. Distribuez le document de travail intitulé « Comment une grossesse peut-elle changer ma vie » aux participants et accordez-leur 5 à 10 minutes pour le remplir.

6. **Invitez** des volontaires à partager leurs réponses avec la classe. Soyez sensible au fait que certains participants peuvent déjà avoir vécu l'expérience d'une grossesse ou la « peur d'une grossesse ».

7. Prenez soin d'aborder les points suivants au cours de la discussion : Autant les jeunes hommes que les jeunes femmes sont affectés par une grossesse, qu'ils décident de la poursuivre ou non. La plupart des personnes ayant choisi d'avorter l'ont fait après mûre réflexion et n'ont pas pris cette décision à la légère. Des études ont démontré que les adolescents ayant eu un enfant ont en général un faible niveau d'éducation, occupent des emplois peu intéressants et apprécient moins la vie. Les enfants de parents adolescents peuvent également éprouver des difficultés alors que leurs parents sont préoccupés par leurs propres problèmes souvent liés à leur faible revenu. Confirmez le fait que les parents adolescents qui poursuivent leurs études trouvent souvent très difficile le fait de satisfaire à la fois aux demandes de l'école et aux exigences parentales. (Ceux qui réussissent disent souvent qu'ils ont vécu un stress très important.)

8. **Pour conclure**, amenez les élèves à parler de leurs rêves et de leurs plans pour l'avenir. Précisez alors combien il leur serait plus facile d'atteindre leurs objectifs s'ils n'avaient pas à se soucier d'élever un enfant pendant qu'ils sont encore adolescents.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Adaptation autorisée du Programme de santé sexuelle en milieu scolaire d'Ottawa-Carleton. Région d'Ottawa-Carleton (2000). Ottawa. Auteur.)

Risques de grossesse. (Les chiffres représentent la proportion de femmes ayant eu une grossesse non désirée après avoir utilisé une méthode de contraception donnée pendant un an.) Les chiffres représentant « le nombre de femmes qui tomberaient enceinte » a été arrondi au chiffre entier le plus proche afin d'éviter des aberrations telles que « 0,3 » femme. Référence : Contraceptive Technology, 16e édition, Hatcher, Robert A., p.113.

Méthode de contraception	Proportion de femmes qui tomberaient enceinte après un an d'utilisation	Nombre de femmes qui tomberaient enceinte dans un groupe de 15 personnes	Nombre de femmes qui tomberaient enceinte dans un groupe de 20 personnes	Nombre de femmes qui tomberaient enceinte dans un groupe de 30 personnes
Contraceptifs oraux (pilule)	3 % (3 femmes sur 100)	0	0	1
Depo-Provera	0,3 % (moins d'une femme sur 100)	0	0	0
Spermicide utilisé seul	21% (21 femmes sur 100)	3	4	6
anneau vaginal	1% (1 femme sur 100)	0	0	0
timbre contraceptif	1% (1 femme sur 100)	0	0	0
Condom pour femme utilisé seul	21% (21 femmes sur 100)	3	4	6
Condom pour homme utilisé seul	12% (12 femmes sur 100)	2	2	4
Condom et spermicide	3% (3 femmes sur 100)	0	1	1
Rapports non protégés	90% (90 femmes sur 100)	14	18	27
Abstinence	0	0	0	0

GROSSESSE & CHOIX RELATIVEMENT À LA GROSSESSE ♥

Quelques raisons qui expliquent les grossesses non désirées

1. De nombreux couples ne parlent pas de rapports sexuels, de l'utilisation de condoms, de la planification des naissances et de la grossesse. Il est plus facile d'avoir des relations sexuelles que d'en parler. La publicité, la télévision, les films et les vidéos transmettent des messages qui promeuvent le sexe et l'idée que « ça arrive juste comme ça ». Peu de messages portent sur le respect de soi-même et la prise de responsabilité à l'égard de son comportement.
2. Certains couples utilisent parfois une méthode contraceptive, mais ils ne le font pas toujours de façon régulière ou appropriée. Même lorsqu'elle est utilisée correctement, toute méthode contraceptive peut échouer. Aucune méthode n'est efficace à 100 %.
3. La grossesse est parfois le résultat d'une agression sexuelle ou de la coercition.
4. Les méthodes contraceptives ne sont pas facilement accessibles dans toutes les collectivités. Les gens ne connaissent pas toujours la façon de s'en procurer ou l'endroit pour ce faire. Ils peuvent aussi s'inquiéter du problème de la confidentialité ou du coût.
5. Les drogues et l'alcool altèrent le jugement. Même un couple qui prévoit utiliser une méthode contraceptive peut se « laisser emporter » et avoir des relations sexuelles spontanées ou oublier d'utiliser un contraceptif.
6. Tout le monde veut se sentir aimé et indispensable : certaines personnes croient qu'avoir un bébé répondra à ce besoin.

Faits sur les grossesses chez les adolescentes

- 90 % des grossesses chez les adolescentes ne sont pas planifiées.
- Une adolescente sur dix tombera enceinte avant l'âge de 18 ans.
- Environ 50 % des grossesses chez les adolescentes se terminent par un avortement.
- 85 à 90 % des adolescentes qui donnent naissance à un enfant choisissent de devenir parent.
- Plus de la moitié des adolescentes qui deviennent parents ne terminent pas leurs études.
- Les deux tiers des femmes qui deviennent mères à l'adolescence vivent leur vie dans la pauvreté.

Les femmes enceintes ont trois choix :

- 1) Poursuivre la grossesse et devenir **parent**.
- 2) Poursuivre la grossesse et donner l'enfant en **adoption**.
- 3) Mettre fin à la grossesse en ayant recours à un **avortement**.

Note à l'enseignant(e) : Discuter des choix relativement à la grossesse peut être difficile et intimidant. Les jeunes ont besoin de renseignements sur tous les choix qui existent. Il importe de présenter chacune des options et d'en discuter de façon ouverte, précise et sans jugement.

AVORTEMENT

- L'avortement est légal au Canada.
- Un avortement est l'interruption de la grossesse par l'expulsion provoquée de l'embryon ou du fœtus hors de l'utérus de la femme.
- Plus l'avortement a lieu tôt, plus la procédure est simple et sécuritaire. La majorité des avortements sont pratiqués au cours des douze premières semaines de grossesse.
- Les avortements pratiqués en milieu hospitalier sont couverts par le régime d'assurance-maladie. Le coût d'un avortement dans une clinique peut varier : certaines cliniques pratiquent l'avortement gratuitement alors que d'autres demandent une partie des frais au client. Les coûts à déboursier varient d'une province à l'autre.
- Les femmes de moins de 18 ans peuvent avoir besoin du consentement d'un parent ou d'un tuteur pour subir un avortement dans un hôpital.
- Il n'y a aucun service d'avortement à l'Île-du-Prince-Édouard.

ADOPTION

Il y a deux types d'adoption à l'Î.-P.-É.

Conformément à la *Loi sur l'adoption de l'Î.-P.-É.*, les adoptions à l'Î.-P.-É. ne peuvent avoir lieu que de deux façons :

1) **Adoption publique :** la Division des services à l'enfance et à la famille du ministère des Services sociaux et des Aînés de l'Île-du-Prince-Édouard place des enfants de tous âges (de l'enfance à l'adolescence) en familles d'adoption. Les parents biologiques reçoivent des services professionnels de counselling avant, pendant et après la naissance et l'adoption d'un enfant. Les parents biologiques ont le choix de participer à la sélection de la famille adoptive à partir de profils non signalétiques des familles intéressées. Des lettres et des photos peuvent également être échangées entre les parents biologiques et la famille adoptive par l'entremise des services d'adoption. Le Ministère gère un vaste programme visant à recruter, à évaluer et à préparer les familles à l'adoption. Il offre également du soutien et des services aux familles adoptives après l'adoption. Dans le cadre de son programme d'adoption, le gouvernement met la mire sur le financement offert aux familles pour les enfants se trouvant sous la prise en charge permanente du directeur du bien-être à l'enfance conformément à la *Loi sur l'adoption* ou à la *Loi sur la protection de l'enfance*.

2) **Adoption privée :** L'adoption privée doit être organisée par un agent mandaté par le directeur du bien-être à l'enfance. Un bon nombre de ces adoptions sont des adoptions ouvertes : l'identité des parents biologiques et adoptifs est connue d'une part et d'autre et les parents peuvent s'être entendus pour communiquer ensemble de façon régulière. Les parents biologiques peuvent choisir les parents adoptifs à partir de profils conservés par le mandataire qui a la responsabilité légale d'assurer le respect des normes de placement en vue d'une adoption, comme le counselling offert aux parents biologiques, la cueillette de renseignements généraux et l'évaluation du risque de placement. Il n'y a aucun service offert dans le secteur privé pour soutenir les parents biologiques ou adoptifs après la dernière étape juridique de l'adoption.

RÔLE PARENTAL

- Les parents sont tenus par la loi d'offrir des soins à l'enfant jusqu'à ce que ce dernier atteigne l'âge de 16 ans.
- La collectivité offre aux mères des ressources pour les aider avec le logement, l'éducation et la formation.
- Les mères peuvent être admissibles à l'assistance sociale si elles n'ont aucun autre moyen de subsistance.
- Les mères ont droit à une certaine contribution financière de la part du père même si celui-ci n'a aucun contact avec l'enfant.
- Le père de l'enfant peut revendiquer le droit de visite de l'enfant, qu'il apporte un soutien financier ou non.
- Les études démontrent que la plupart des mères adolescentes finissent par élever leurs enfants seules.
- 85 à 90 % des jeunes qui donnent naissance à un enfant choisissent de devenir parent.

**POURCENTAGE DE NAISSANCES CHEZ LES FEMMES
DE MOINS DE 20 ANS À L'Î.-P.-É.
1990 - 2002**

Année	Total pour la province	
	Nombre de naissances	% du total de naissances
1990	174	8,7%
1991	163	8,8%
1992	145	7,8%
1993	154	8,8%
1994	148	8,7%
1995	147	8,4%
1996	145 (1 fep*)	8,6%
1997	143 (2 fep*)	9,1%
1998	148	9,9%
1999	113	7,5%
2000	119	8,3%
2001	86	6,3%
2002	88	6,7%

*fep - femmes de l'extérieur de la province qui ont accouché à l'Î.-P.-É.

Ce tableau démontre, par année, le nombre de naissances chez les femmes de l'Î.-P.-É. âgées de moins de 20 ans et le pourcentage attribué à ce groupe d'âge relativement au nombre total de naissances (p. ex., 6,3 % des naissances qui ont eu lieu à l'Î.-P.-É. en 2001 sont survenues chez des femmes de moins de 20 ans.)

Base de données du programme de soins périnataux de l'Î.-P.-É.

PRÉTEST SUR LES ITS

Vrai ou faux?

- _____ Une personne peut avoir une ITS sans le savoir.
- _____ Il est normal que les femmes aient des pertes vaginales.
- _____ Si vous avez contracté une ITS et qu'elle a été guérie, vous ne pouvez pas la contracter à nouveau.
- _____ Le VIH est principalement présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
- _____ La chlamydia et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne.
- _____ Une femme enceinte atteinte d'une ITS peut transmettre cette infection à son bébé.
- _____ La plupart des ITS disparaissent sans traitement si les gens attendent assez longtemps.
- _____ Les ITS qui ne sont pas guéries dès le début peuvent entraîner la stérilité.
- _____ Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS.
- _____ Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission d'une ITS.
- _____ Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez pas contracter d'ITS.
- _____ La chlamydia est l'ITS la plus courante.
- _____ Une femme sexuellement active devrait subir un test de Papanicolaou chez son docteur chaque année.

Réponse courte

Quel conseil pouvez-vous donner à une personne qui pense avoir contracté une ITS?

Comment peut-on éviter de contracter une ITS?

PRÉTEST SUR LES ITS

Vrai ou faux?

- V Une personne peut avoir une ITS sans le savoir.
- V Il est normal que les femmes aient des pertes vaginales.
- F Si vous avez contracté une ITS et qu'elle a été guérie, vous ne pouvez pas la contracter à nouveau.
- V Le VIH est principalement présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
- V La chlamydia et la gonorrhée peuvent causer une infection pelvienne.
- V Une femme enceinte atteinte d'une ITS peut transmettre cette infection à son bébé.
- F La plupart des ITS disparaissent sans traitement si les gens attendent assez longtemps.
- V Les ITS qui ne sont pas guéries dès le début peuvent entraîner la stérilité.
- F Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS.
- V Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission d'une ITS.
- F Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez pas contracter d'ITS.
- V La chlamydia est l'ITS la plus courante.
- V Une femme sexuellement active devrait subir un test de Papanicolaou chez son docteur chaque année.

Réponse courte

Quel conseil pouvez-vous donner à une personne qui pense avoir contracté une ITS?

Allez passer un examen médical dans une clinique d'ITS ou un cabinet de médecin.

Comment peut-on éviter de contracter une ITS?

S'abstenir de relations sexuelles.

Pratiquer des activités sexuelles à faible risque.

Utiliser des condoms chaque fois que l'on a des relations sexuelles.

Se faire vacciner contre l'hépatite B.

Refuser de partager des aiguilles.

QUESTIONS D'ORDRE GÉNÉRAL SUR LES ITS

Structure : Petits groupes

Durée : 20 à 30 minutes

Matériel : Document de travail intitulé « Questions d'ordre général sur les ITS », acétates, feutres pour rétroprojecteurs (optionnel) et renseignements sur les ressources communautaires consacrées aux ITS

Note : Vous pouvez choisir d'écrire les questions du document de travail sur des acétates et demander à chaque groupe d'inscrire ses réponses au feutre directement sur l'acétate de manière à ce que tout le monde puisse les voir. Vous pouvez aussi retranscrire chaque question sur une grande feuille mobile et afficher chaque feuille à un endroit différent dans la classe (notez que les participants seront amenés à se lever et à se déplacer avec cette option).

Marche à suivre

1. **Divisez** la classe en petits groupes de travail (moins de 5 à 6 personnes). Assignez une question à chaque groupe.
2. **Demandez** à chaque groupe de choisir un secrétaire et un rapporteur. Accordez-leur 5 à 10 minutes pour répondre à leur question. Si vous choisissez d'utiliser des grandes feuilles, vous pouvez procéder à une rotation des groupes à chaque tableau de sorte que chacun réfléchisse à toutes les questions. Continuez la rotation jusqu'à ce que chaque groupe ait apporté des réponses à chaque question.
3. **Rassemblez** la classe à nouveau et demandez aux rapporteurs de **partager** leurs réponses (le responsable de l'activité peut partager les réponses de son groupe à la place du rapporteur). Commentez les réponses au besoin en fonction des éléments de réponse fournis plus loin. Vous pouvez également demander à la classe si elle a d'autres remarques à ajouter.
4. **Pour conclure**, soulignez que les meilleurs moyens de se protéger contre les ITS sont l'abstinence, les relations sexuelles à risques réduits ou l'usage systématique du condom.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Adaptation autorisée du Programme de santé sexuelle en milieu scolaire d'Ottawa-Carleton. Région d'Ottawa-Carleton (2000). Ottawa. Auteur.)

QUESTIONS D'ORDRE GÉNÉRAL SUR LES ITS

1. Pouvez-vous citer certaines ITS (infections transmissibles sexuellement)?
2. Comment les ITS peuvent-elles se transmettre?
3. Comment pouvez-vous savoir si vous avez une ITS?
4. Toutes les ITS peuvent-elles être soignées? Où pouvez-vous trouver de l'aide?
5. Comment pouvez-vous vous protéger?

QUESTIONS D'ORDRE GÉNÉRAL SUR LES ITS

1. Pouvez-vous citer certaines ITS?

- Chlamydia
- Gonorrhée
- VIH/sida (virus de l'immunodéficience humaine/syndrome d'immunodéficience acquis)
- Papillomavirus (responsable de verrues génitales)
- Herpès (une souche particulière de ce virus est responsable des feux sauvages sur les lèvres et autour de la bouche)
- Hépatite B
- Syphilis

2. Comment les ITS peuvent-elles se transmettre?

- Par contact sexuel tel qu'en ayant des rapports vaginaux, des rapports anaux ou des relations sexuelles bucco-génitales.
- Certaines sont transmises par le sang (partage de seringues, par le biais d'équipements servant à percer la peau ou à faire des tatouages n'ayant pas été correctement désinfectés).
- Beaucoup peuvent être transmises par la femme enceinte à son bébé (avant ou pendant la naissance; quant au VIH, il peut être transmis de la mère à son bébé par le lait maternel).

3. Comment pouvez-vous savoir si vous avez une ITS?

- En passant des tests
- On peut avoir des ITS sans qu'aucun symptôme ne se manifeste!!!
- On peut également avoir certains symptômes, tels que :
 - sensation de brûlure à la miction
 - pertes transparentes, blanchâtres ou jaunâtres de l'urètre
 - une modification dans la nature des pertes vaginales normales chez une femme (couleur différente, plus abondantes, odeur inhabituelle)
 - douleur dans les testicules
 - douleur du bas-ventre (pour les femmes) et douleur pendant les rapports sexuels
 - lésions sur les parties génitales
 - saignements inattendus du vagin (en dehors des menstruations)

4. Toutes les ITS peuvent-elles être soignées? Où peut-on trouver de l'aide?

- Certaines ITS peuvent être traitées au moyen d'antibiotiques (chlamydia, gonorrhée, syphilis).
- Les ITS provoquées par des virus ne peuvent pas être guéries, bien qu'il existe souvent des médicaments capables de ralentir la progression du virus et de soulager les symptômes. Un vaccin contre l'hépatite B a notamment été développé.
- Pour obtenir de l'aide : médecin de famille, centres de santé sexuelle, centres de soins communautaires, ligne d'information sur la santé sexuelle et le sida.

5. Comment pouvez-vous vous protéger?

- En choisissant de ne pas avoir de rapports sexuels (la seule solution qui soit efficace à 100 %).
- En ayant des relations sexuelles à risques réduits (baisers, caresses, etc...).
- En utilisant un condom lors de **chaque** rapport sexuel (un lubrifiant hydrosoluble peut être utilisé avec le condom et ce dernier doit être mis **correctement**).

PROJET DE RECHERCHE SUR LES ITS

ITS	Symptômes	Modes de transmission	Conséquences	Traitement	Moyens de prévention
Chlamydia (bactérie)	(Souvent aucun symptôme) Les symptômes d'infection pour les femmes peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"> • Pertes vaginales • Sensation de brûlure en urinant • Douleur au bassin, parfois avec de la fièvre ou des frissons • Saignements anormaux du vagin Les symptômes pour les hommes peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"> • Un écoulement du pénis • Sensation de brûlure en urinant • Sensation de brûlure ou démangeaisons à l'ouverture du pénis (urètre) • Testicules douloureux ou gonflement des testicules 	Rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés.	Si la maladie n'est pas traitée, elle peut rendre stérile, provoquer une maladie inflammatoire pelvienne et la maladie de Reiter (inflammation des articulations) chez la femme, qui, si elle est enceinte, risque de donner naissance à un enfant prématuré ou connaître d'autres complications. Chez l'homme, si la maladie n'est pas traitée, elle peut causer des lésions de l'urètre, rendre infertile et provoquer la maladie de Reiter.	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse d'urine ou frottis vaginal • Se guérit à l'aide d'antibiotiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms
Gonorrhée (bactérie)	(Souvent aucun symptôme) Les symptômes d'infection pour les femmes peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"> • Sensation de brûlure en urinant • Écoulement vaginal jaunâtre ou parfois avec des traces de sang Les symptômes pour les hommes peuvent inclure : <ul style="list-style-type: none"> • Sensation de brûlure en urinant • Écoulement blanc et jaunâtre du pénis • Testicules douloureux ou testicules gonflés 	Rapports sexuels vaginaux ou anaux non protégés, ou relations sexuelles orales non protégées.	Si la maladie n'est pas traitée, elle peut rendre stérile, provoquer une maladie inflammatoire pelvienne et la maladie de Reiter (inflammation des articulations) chez la femme, qui, si elle est enceinte, peut transmettre la maladie à son bébé durant l'accouchement. Chez l'homme, si la maladie n'est pas traitée, elle peut causer des lésions de l'urètre, rendre infertile et provoquer la maladie de Reiter.	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse d'urine ou frottis vaginal • Se guérit à l'aide d'antibiotiques. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms.

ITS	Symptômes	Modes de transmission	Conséquences	Traitement	Moyens de prévention
Papillomavirus (virus)	(Souvent aucun symptôme. Les symptômes peuvent parfois prendre des années à se manifester.) <ul style="list-style-type: none"> • Changements cervicaux. • Verrues ayant l'apparence de minuscules choux-fleurs (chez la femme, les verrues peuvent apparaître sur la vulve, le col de l'utérus, le rectum ou dans la région des cuisses; chez l'homme, elles peuvent apparaître sur le pénis, le scrotum, le rectum ou dans la région des cuisses). 	Contact direct avec la peau ou avec les muqueuses du vagin ou du rectum.	Risque accru de cancer du col utérin chez les femmes et d'autres types de cancer chez les hommes et les femmes, tels que le cancer du pénis, de l'anus ou de la vulve. D'autres verrues peuvent apparaître.	<ul style="list-style-type: none"> • Tests pap réguliers. • Ne peut pas se guérir. • Les symptômes peuvent toutefois être soignés par des traitements à l'azote liquide ou au laser ou avec d'autres médicaments. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • Tests pap réguliers.
Herpès (virus)	<p>Beaucoup de personnes atteintes d'herpès génital n'ont pas conscience d'avoir contracté le virus parce qu'elles ne présentent aucun symptôme ou seulement de légers symptômes, ou qu'elles confondent les symptômes avec ceux d'autres affections. Les personnes qui présentent des symptômes peuvent avoir une sensation de picotements ou de démangeaisons aux organes génitaux entre deux et vingt jours après avoir eu une relation sexuelle avec une personne infectée. Voici certains des symptômes que la femme peut présenter :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Plaies qui ressemblent à des ampoules à l'intérieur ou près du vagin et du col de l'utérus, sur les organes génitaux externes, près de l'anus ou sur les cuisses ou les fesses; • Voici certains des symptômes que l'homme peut présenter : • Plaies qui ressemblent à des ampoules sur le pénis, autour des testicules, près de l'anus ou sur les cuisses ou les fesses; • Ganglions sensibles dans l'aîne (lymphadénopathie). 	Contact direct avec la peau durant les rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux même si la personne infectée n'a pas de plaies ouvertes ni d'autres symptômes d'infection.	Des cloques (ampoules) peuvent apparaître de façon chronique.	<ul style="list-style-type: none"> • Tests pap réguliers. • Ne peut pas se guérir. • La pharmacothérapie peut être utilisée pour soulager les symptômes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • Éviter tout contact sexuel dès les premiers signes de la maladie (picotement ou rougeurs) et lorsqu'il y a des lésions.

ITS	Symptômes	Modes de transmission	Conséquences	Traitement	Moyens de prévention
Hépatites B et C (virus)	(Souvent aucun symptôme) <ul style="list-style-type: none"> • Symptômes qui s'apparentent à ceux de la grippe. • Urine brun foncé • Jaunisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports sexuels non protégés. • Partage de seringues. • Transmission de la mère à son enfant. 	<ul style="list-style-type: none"> • Maladies du foie • Cancer du foie 	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de sang. • Ne peut pas se guérir. • Parfois le virus disparaît de lui-même. • Des traitements antiviraux sont utilisés pour l'hépatite C. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • Ne partager aucune seringue ni aucun matériel utilisé pas les toxicomanes. • Éviter de se faire tatouer, de se faire faire un perçage corporel ou de se soumettre à un traitement d'acupuncture chez un praticien qui n'emploie pas des techniques ou du matériel stérilisés. • Ne pas partager de brosses à dents ni de rasoirs. • Suivre les précautions universelles.
Syphilis (bactérie)	(Souvent aucun symptôme) 1 ^{er} stade: plaies ouvertes sans douleur autour de la bouche ou sur les parties génitales (disparaissent) <ul style="list-style-type: none"> • 2^e stade: éruption cutanée, symptômes qui s'apparentent à ceux de la grippe • 3^e stade: dommage aux organes vitaux 	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés. • Transmission de la mère à son enfant. • Moins fréquemment, par l'usage de drogues injectables. 	Si cette maladie n'est pas soignée, elle peut donner lieu à des problèmes du cœur, du foie, du cerveau et des yeux. Les personnes chez qui des ulcères génitaux apparaissent au stade de la syphilis primaire sont de trois à cinq fois plus susceptibles de contracter le VIH.	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de sang • Se guérit à l'aide d'injections de pénicilline. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • Ne partager aucune seringue ni aucun matériel utilisé pas les toxicomanes.

ITS	Symptômes	Modes de transmission	Conséquences	Traitement	Moyens de prévention
Infections vaginales (infections à levure, vaginites, trichomonas) (bactéries)	(Parfois aucun symptôme) Femme: pertes vaginales anormales ou odeurs anormales, démangeaisons ou rougeurs vaginales, sensation de brûlure en urinant, rapports sexuels douloureux. <ul style="list-style-type: none"> • Hommes : démangeaisons ou éruption cutanée sur le pénis. 	Certaines se transmettent parfois par contact sexuel mais pas toutes (p. ex.: certaines surviennent lorsqu'on consomme des antibiotiques).		<ul style="list-style-type: none"> • Frottis vaginal. • Trichomonase et vaginose bactérienne traitées par des médicaments sur ordonnance. • Les infections aux levures sont traitées avec des médicaments disponibles à la pharmacie (sans ordonnance). 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • S'essuyer de l'avant vers l'arrière. • Ne pas utiliser de douche vaginale. • Porter des sous-vêtements en coton. • Ne pas porter de sous-vêtements pendant la nuit. * Uriner après tout rapport sexuel.
Virus de l'immuno-déficience humaine (VIH) (virus)	(Souvent aucun symptôme) symptômes qui s'apparentent à ceux de la grippe, perte de poids inexpliquée, sueurs nocturnes, diarrhée persistante.	<ul style="list-style-type: none"> • Rapports sexuels vaginaux, anaux ou oraux non protégés. • Partage de seringues. • Transmission de la mère à son enfant. 	Peut provoquer le sida et bien d'autres maladies graves.	<ul style="list-style-type: none"> • Prise de sang. • Ne peut pas se guérir. • De nombreux médicaments existent toutefois pour soigner les symptômes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Abstinence. • Usage de condoms. • Ne partager aucune seringue ni aucun matériel utilisé pas les toxicomanes. • Éviter de se faire tatouer, de se faire faire un perçage corporel ou de se soumettre à un traitement d'acupuncture chez un praticien qui n'emploie pas des techniques ou du matériel stérilisés. • Suivre les précautions universelles.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

Qu'est-ce que le VIH?

Le virus de l'immunodéficience humaine est un virus qui pénètre dans la circulation sanguine et s'attaque aux cellules du système immunitaire qui nous maintiennent en santé.

Qu'est-ce que le sida?

Le sida est le syndrome d'immunodéficience acquise. Il renvoie à l'ensemble des symptômes et des malaises dont souffrirait une personne qui aurait contracté le VIH depuis un certain temps.

Les personnes dont le système immunitaire est compromis en raison du VIH ont beaucoup de malaises. Le sida est mortel et les victimes finiront par mourir d'infections ou de maladies qu'elles ne peuvent combattre parce que leur système immunitaire est affaibli.

Dans quels liquides corporels le VIH est-il présent?

RISQUE ÉLEVÉ

Sang
Sperme
Liquide pré-éjaculatoire (pre-cum)
Sécrétions vaginales
Lait maternel

LIQUIDES SANS RISQUE

Salive
Transpiration
Larmes
Mucus
Urine

Transmission

1. Contamination à la suite de relations sexuelles non protégées (pénétration vaginale, pénétration anale, fellation ou cunnilingus et anilingus)
2. Contamination par le sang (échange de matériel d'injection de drogues, transfusions sanguines, tatouages, perçages et acupuncture)
3. Contamination transmise à l'enfant par la mère (grossesse, accouchement ou allaitement maternel)

Pour qu'une personne contracte le VIH, deux choses doivent se produire :

1. la personne doit avoir des rapports avec quelqu'un qui est atteint du virus ou entrer en contact avec les produits sanguins de quelqu'un atteint du virus;
2. le virus doit être transmis de la personne infectée à l'autre personne en pénétrant dans la circulation sanguine par l'échange de sang, des aiguilles, la pénétration sexuelle ou être transmis de la mère infectée à l'enfant (dans l'utérus, durant l'accouchement ou par le lait maternel).

Relations sexuelles orales et transmission

Il existe peu de cas prouvés de la transmission du VIH à la suite de relations sexuelles orales (soit la fellation ou le cunnilingus). Si des plaies, des coupures ou des chancres sont présents dans la bouche, les risques de transmettre le virus augmentent. Les plaies peuvent être causées par une morsure de la langue ou de la peau intérieure des joues, le brossage des dents, l'emploi de la soie dentaire ou l'ingestion d'aliments croquants ou de boissons très chaudes.

Le fait de faire un cunnilingus à une femme infectée pendant ses règles augmente les risques de transmission du VIH à l'autre personne en raison de la présence de sang.

Remarques

- Toute activité sexuelle pratiquée sous l'influence de l'alcool ou des drogues augmente les risques d'une grossesse ou de la transmission d'une maladie, car il y a davantage de risques de ne pas se protéger adéquatement.
- La pénétration sexuelle vaginale ou anale est tout de même considérée comme une activité à faible risque quand un condom est utilisé. L'emploi approprié du condom diminuera grandement les risques de transmission du VIH (et autres ITS), mais il y a toujours un faible risque que le condom se brise ou glisse.
- Les contraceptifs oraux et autres méthodes hormonales n'empêchent PAS la transmission du VIH. Ils empêchent seulement l'ovulation et préviennent donc les grossesses.
- Les deux seules façons de diminuer les risques de contracter le VIH sont l'**abstinence** et l'**emploi d'un condom**.

LE VIRUS DE LA POIGNÉE DE MAIN

Structure: Activité de groupe
Durée: 25 minutes
Matériel: petits cartons de 8cm sur 13 cm (un pour chaque

Préparation

- Procurez-vous suffisamment de cartons d'environ 8 cm sur 13 cm pour que chaque participant en ait un.
- Inscrivez « **VPM** » sur l'un d'entre eux.
- Écrivez le mot « gants » sur environ 20 % des cartons.
- Laissez le reste des cartons vierges.
- Pliez-les en deux et agrafez-les ou collez-les.

Quelques idées

- Écrivez le mot « **MONOGAME** » sur certains des cartons.
- Inscrivez la directive suivante sur certains des cartons : « **NE SERREZ LA MAIN QU'À UNE SEULE PERSONNE PUIS RETOURNEZ VOUS ASSEoir** » (bien que les participants qui auront ces cartons pourront démontrer que d'avoir un seul partenaire ayant le virus ne prévient pas complètement le risque de l'attraper).
- Inscrivez la directive suivante sur d'autres cartons : « **ABSTENEZ-VOUS ET QUITTEZ LA SALLE** ». Vous montrez par là qu'une personne peut choisir de s'abstenir et de remettre à plus tard les activités à risque.

Première étape

- Donnez un carton à chaque participant en vous assurant bien que le carton VPM soit attribué (faites preuve de vigilance quant à l'attribution de ce carton).
- Demandez aux participants de circuler dans la classe et de serrer la main à trois personnes.
- Demandez-leur également d'écrire leur nom sur le carton des personnes à qui ils serreront la main.

Deuxième étape

- Lorsque tout le monde aura serré la main de trois partenaires, demandez aux participants de retourner à leur place et d'ouvrir leur carton.
- Demandez à la personne ayant reçu le carton VPM de se lever et annoncez alors que « celle-ci a le virus de la poignée de main qui se transmet tout simplement en serrant la main ».
- Demandez-lui de lire le nom de ceux à qui elle a serré la main.
- Dites alors à ces derniers de se lever et expliquer-leur qu'ils ont été exposés au virus de la poignée de main.
- Faites remarquer qu'on peut se protéger de ce virus en mettant des gants. Demandez alors à ceux qui ont reçu le carton indiquant qu'ils portaient des GANTS de rester assis car ils se sont protégés contre le virus.
- Demandez à tous ceux qui se sont levés de lire chacun leur tour le nom des personnes à qui ils ont serré la main jusqu'à ce que tous les participants qui ne se sont pas protégés soient debout.

LE VIRUS DE LA POIGNÉE DE MAIN (suite)

Troisième étape

- Engagez une discussion sur les similitudes que l'on peut constater entre le VPM, d'une part et les MTS et le VIH, d'autre part. Éléments de réponse :
 - On peut se protéger contre les MTS et le VIH tout comme on peut se protéger contre le VPM (par exemple : les gants dans l'exercice symbolisent les condoms, le fait de s'abstenir et de quitter la salle fait référence au fait qu'une personne peut s'abstenir de s'engager dans des activités sexuelles à risque élevé).
 - Maladies qui n'ont pas de signes extérieurs.
 - Beaucoup peuvent l'avoir et ne pas le savoir.
- Engagez une discussion sur les différences qui existent entre le VPM, d'une part et les MTS et le VIH, d'autre part. Éléments de réponse :
 - On ne peut pas attraper les MTS ou le VIH simplement en serrant la main de quelqu'un, en le touchant ou par les contacts simples de tous les jours.
 - La poignée de main est une façon de se présenter mutuellement, les activités sexuelles à risque élevé ne représentent pas un geste banal.
 - Une poignée de main n'est pas un acte aussi intime que ne le sont les activités sexuelles à risque élevé.

Pour conclure, faites remarquer comment un virus peut rapidement se propager au sein d'une collectivité. Précisez que les meilleurs moyens de se protéger contre les MTS sont l'abstinence, les relations sexuelles à moindre risque ou l'usage systématique du condom.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Adaptation autorisée de l'ouvrage de Sue Nottingham (1993) Sexuality Education Materials for the Classroom. Michigan, auteur.)

QUE CONNAISSENT VOS PARENTS SUR LE VIH?

Durée: 20 minutes en classe
Matériel: Document de travail intitulé
«L'entrevue du journaliste »

Marche à suivre

1. Comme devoir à faire à la maison, **distribuez** aux participants le document de travail intitulé « l'entrevue du journaliste ».
2. **Demandez-leur** de se mettre dans la peau d'un journaliste et de faire passer une interview sur le thème du VIH à l'un de leurs parents, un tuteur ou à un adulte en qui ils ont confiance (tante, oncle, voisin, membre du clergé). Grâce à la formule de l'interview, ils pourront ainsi discuter de ce sujet sensible sans se sentir menacés.
3. **Demandez-leur** de suivre les directives qui figurent sur la feuille qui leur a été distribuée, c'est-à-dire de poser les six questions et d'écrire les réponses dans les espaces appropriés. À la suite de l'interview, les participants devront faire un rapport de synthèse sur ce qu'ils ont appris.
4. **Demandez-leur** de vous remettre le devoir au début du cours suivant.

Suivi

- Après avoir obtenu la permission des participants et effacé les noms, rassemblez les articles d'une page décrivant ce qu'ils ont appris lors des entretiens, **faites-en** un livret et distribuez-le aux élèves.
- Au cours suivant, **engagez une discussion** sur le déroulement des interviews. Comment les participants se sont-ils sentis pendant l'interview? Comment la personne à qui ils ont posé les questions a-t-elle réagi à ces dernières? Les participants ont-ils poursuivi la discussion avec la personne après l'interview pour savoir comment elle s'était sentie au cours de l'entretien?
- **Pour conclure**, soulignez à quel point il peut être difficile de parler des questions de santé en matière de sexualité. Précisez qu'il est important d'obtenir des renseignements précis, de partager ces informations et d'identifier les personnes vers qui nous pouvons nous tourner pour obtenir aide et soutien.

Note : Certains participants peuvent ne pas être en mesure de faire ce devoir avec l'aide de leurs parents ou de leur tuteur. Permettez-leur de le faire avec l'aide d'un autre adulte en qui ils ont confiance, tel qu'une tante, un oncle, un entraîneur ou un membre du clergé.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Adaptation autorisée de l'ouvrage de Benner, Tabitha A., Park, M. Jane et Peterson, Evelyn C. (1998) *The PASHA Activity Sourcebook: Activities for educating teens about pregnancy and STD/HIV/AIDS prevention*. Los Altos, Sociometrics Corporation)

ENTREVUE DU JOURNALISTE

Date: _____

Nom du journaliste: _____

Âge: _____

Heure à laquelle l'entrevue a commencé _____

Personne interviewée: _____

Bonjour, je m'appelle _____ et je suis journaliste. J'ai pour mission d'interroger les adultes sur le VIH. Je vous serais reconnaissant(e) de bien vouloir répondre à quelques questions. L'interview ne sera pas très longue. Sentez-vous libre de ne pas répondre à certaines questions si vous ne le souhaitez pas. Et maintenant, commençons... »

1. Quand avez-vous entendu parler du VIH/sida pour la première fois?

2. Lorsque vous aviez mon âge,

a) existait-il des maladies comme le VIH/sida? Pouvez-vous m'en dire un peu plus sur ces maladies?

b) Pouviez-vous parler de sexualité à vos parents?

Si oui, que disaient-ils à ce sujet?

Si non, qu'auriez-vous aimé qu'ils vous disent?

3. Si le VIH/sida avait existé lorsque vous aviez mon âge, que vous auraient dit vos parents sur la sexualité à risques réduits?

ENTREVUE DU JOURNALISTE (suite)

4. La question du VIH/sida est-elle une question qui vous préoccupe? À quel niveau?

a) Vous sentiriez-vous à l'aise de côtoyer une personne ayant le VIH/sida?

b) Connaissez-vous quelqu'un souffrant du VIH/sida? Comment connaissez-vous cette personne?

c) Avez-vous déjà apporté votre appui à une personne souffrant du VIH/sida? Comment?

5. Comment l'épidémie du VIH/sida vous a-t-elle affectée?

6. Selon vous, quel devrait être le rôle ou la responsabilité des parents face à leurs enfants pour les aider à se protéger contre les risques d'être infecté par le VIH?

Rapport de synthèse

En un paragraphe, décrivez ce que vous avez appris en faisant passer cet entretien.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

JE ME PROTÈGE

Structure: Exercice individuel
Durée: 20 minutes
Matériel: Document de travail intitulé « Je me protège »

Marche à suivre

1. **Distribuez** aux participants le document de travail intitulé « Je me protège ». Dites-leur qu'ils n'auront pas à partager leurs réponses. Laissez-leur suffisamment de temps pour faire l'exercice.
2. **Engagez une discussion** en orientant les échanges à l'aide des questions suivantes :
 - Quels conseils donneriez-vous à une personne qui pense avoir attrapé une ITS?
(Passer des tests chez un médecin ou dans une clinique)
 - Quels conseils donneriez-vous à une personne qui vient d'apprendre qu'elle a attrapé une ITS?
(Se faire soigner, se faire faire des frottis sur une base régulière, informer ses partenaires)
 - Quels sont les meilleurs moyens de se protéger contre les risques d'attraper des ITS?
(Éviter d'avoir des rapports vaginaux ou anaux et utiliser des condoms)
3. **Pour conclure**, soulignez comme il est important d'aider les personnes souffrant de ITS et de rechercher de l'aide si l'on apprend qu'on a attrapé une ITS. Précisez qu'il existe plusieurs façons d'éviter la transmission des ITS, notamment de s'abstenir, de s'engager dans des activités sexuelles à risques réduits ou, dans le cas de rapports sexuels, d'utiliser un condom à chaque fois.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

JE ME PROTÈGE

1. Je sais que je n'ai pas de ITS parce que :

2. Si un symptôme associé à une ITS se manifestait, je :

3. Si j'apprenais par la clinique où j'ai passé des tests que j'ai été exposé à une ITS, je :

4. Afin de me protéger contre les risques d'attraper une ITS, je :

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

RÉPANDRE LA NOUVELLE AU SUJET DU VIH ET DES ITS

Structure: Petits groupes

Durée: 30 minutes

Matériel: Document de travail intitulé « Répandre la nouvelle au sujet du VIH et des ITS », tableau noir ou grandes feuilles

Marche à suivre

1. Les participants formeront des petits groupes. Chaque groupe devra choisir un secrétaire et un rapporteur. Le secrétaire prendra des notes pendant la discussion et le rapporteur présentera le travail de l'équipe au reste de la classe. Pour faire cet exercice, les participants doivent connaître les modes de transmission du VIH ainsi que les moyens de prévention contre ce virus et doivent comprendre quelles sont les conséquences associées au VIH.
2. **Distribuez** le document de travail intitulé « Répandre la nouvelle au sujet du VIH et des ITS ». Dites aux participants de faire comme si on leur avait demandé d'apporter conseils à l'administration de l'école ou de l'établissement sur les meilleurs moyens de communiquer aux adolescents des messages percutants sur la sexualité à risques réduits et la prévention contre le VIH. Accordez-leur quelques minutes pour compléter le document de travail et quelques minutes encore pour discuter de leurs réponses et aboutir à un consensus. Demandez ensuite aux rapporteurs de partager les réponses de leur équipe respective. Inscrivez-les au tableau et faites-en la synthèse.
3. En fonction des réponses, les participants discuteront ensuite de la façon dont ils s'y prendront pour effectivement communiquer les messages. Ils auront déterminé que le VIH est une maladie grave qui peut les affecter ainsi que leurs amis et leur famille, et qu'ils sont en position d'influencer les attitudes des personnes qui les entourent. **Demandez** aux participants de vous dire quels moyens ils peuvent prendre pour s'engager à diffuser des messages à propos du VIH. Prenez soin de rappeler que le VIH est une épidémie et qu'il en va de la responsabilité de tous les jeunes à freiner sa propagation parce que ce sont eux qui ont le plus d'influence sur leurs groupes d'amis.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Autorisation accordée par l'organisme Comprehensive Health Education Foundation (C.H.E.F.) de Seattle, Washington.)

RÉPANDRE LA NOUVELLE AU SUJET DU VIH ET DES ITS

Répondez aux questions individuellement puis discutez de vos réponses avec votre équipe.

1. Selon vous, pourquoi les adolescents sont aujourd'hui considérés comme une population à risque?

2. Pourquoi certains adolescents seraient-ils prêts à prendre des risques en s'exposant au VIH?

3. Quel est le message le plus important que vous souhaiteriez communiquer aux jeunes de votre âge à propos du VIH?

4. Quels conseils donneriez-vous aux jeunes de votre âge qui sont sexuellement actifs?

5. Quels conseils donneriez-vous aux jeunes de votre âge qui ne sont pas sexuellement actifs?

JE M’AFFIRME DAVANTAGE

Énoncé : Comment vous affirmeriez-vous dans chacune des situations suivantes?

1. Votre ami vous dit de vous taire lors d’une dispute.

2. Vous aimeriez dire à votre meilleur ami que vous êtes gay.

3. Vous commencez à vous douter qu’une amie nourrit des sentiments amoureux à votre égard, mais ça n’est pas réciproque.

4. Vos parents se disputent beaucoup en ce moment et cette situation vous contrarie.

5. Votre partenaire vous dit qu’il aimerait faire l’amour avec vous, mais vous ne voulez pas.

6. Vous devez dire à votre petit copain que vous avez des chlamydias.

7. Votre partenaire refuse de mettre un condom.

8. Vous avez décidé de rompre avec votre partenaire.

Au-delà de l’essentiel : guide-ressources sur l’éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

JE M’AFFIRME DAVANTAGE

Énoncé : Comment vous affirmeriez-vous dans chacune des situations suivantes?

1. Votre ami vous dit de vous taire lors d’une dispute.

Je n’aime pas ça lorsque tu me parles de cette manière. Cela me donne l’impression que tu ne m’aimes pas.

2. Vous aimeriez dire à votre meilleur ami que vous êtes gay.

J’aimerais te dire quelque chose mais j’ai peur que tu réagisses mal. Je suis gay.

3. Vous commencez à vous douter qu’une amie nourrit des sentiments amoureux à votre égard, mais ça n’est pas réciproque.

C’est très dur pour moi d’aborder ce sujet, mais j’ai comme l’impression que tu souhaiterais davantage qu’une amitié entre nous. Je t’apprécie énormément comme amie mais malheureusement je n’éprouve pas de tels sentiments amoureux.

4. Vos parents se disputent beaucoup en ce moment et cette situation vous contrarie.

Cela m’attriste et me préoccupe de vous voir vous disputer si souvent. Pourrions-nous parler de la situation ensemble?

5. Votre partenaire vous dit qu’il aimerait faire l’amour avec vous, mais vous ne voulez pas.

Je ne me sens pas prêt(e) à avoir des relations sexuelles. Je n’ai pas envie de faire l’amour ce soir. Ne pourrait-on pas juste s’embrasser et se caresser?

6. Vous devez dire à votre partenaire que vous avez des chlamydias.

J’ai quelque chose d’important à te dire mais j’ai vraiment peur que ça te mette en colère. Le docteur m’a annoncé les résultats de tests médicaux que j’ai passé récemment, et je viens d’apprendre que j’ai des chlamydias.

7. Votre partenaire refuse de mettre un condom.

Je ne fais jamais l’amour sans condoms. Je tiens vraiment à ce que tu mettes un condom. Cela peut être amusant d’utiliser des condoms. Tu veux que je te montre? Allons en acheter ensemble.

8. Vous avez décidé de rompre avec votre partenaire.

Sache que je tiens énormément à toi, mais je pense que le moment est venu pour nous de nous séparer.

DÉMONSTRATION : COMMENT UTILISER UN CONDOM CORRECTEMENT?

Structure: Activité de groupe

Durée: 20 minutes

Matériel: Condoms, un pénis en plastique pour servir de modèle, document de travail intitulé « Comment utiliser un condom? »

Marche à suivre

Distribuez le document de travail aux participants et demandez-leur de lire les instructions. Le document peut être rempli pendant la démonstration ou tout de suite après. Suivez les directives énoncées ci-dessous pour la démonstration. Les phrases en caractères gras indiquent ce que les participants devraient dessiner ou écrire sur leur document de travail.

1. Commencez par rappeler aux participants que les condoms au latex sont indispensables à la prévention contre les MTS et le VIH. Faites-leur savoir que des condoms lubrifiés devraient être utilisés lors des rapports anaux et vaginaux et doivent être mis avant tout contact entre les parties génitales. Les condoms non lubrifiés sont utilisés en général dans le cas de relations bucco-génitales puisque ceux qui sont lubrifiés ont un goût de médicament. **Dites-leur qu'il est important de vérifier la date de péremption.** Les condoms devraient être gardés dans un endroit où ils ne seront pas endommagés par la chaleur (p. ex. : dans un tiroir, dans la poche d'un manteau, dans un portefeuille).
2. **L'emballage doit être ouvert avec précaution de façon à ne pas endommager le condom.** Les ongles ainsi que les bijoux peuvent également endommager les condoms.
3. **Déroulez légèrement le condom (environ 1,5 centimètre) et pincez le réservoir avec les doigts d'une main.** Cela permet de tenir un condom glissant plus facilement et par la même occasion de faire sortir l'air qui se trouve dans le réservoir. (L'air logé de la sorte à l'extrémité du condom peut créer une pression qui peut faire déchirer le condom.)
4. **Posez le condom sur le bout du pénis en érection (toujours en pinçant le réservoir avec l'autre main) et déroulez-le tout le long du pénis jusqu'à la base.** L'un ou l'autre des partenaires peut faire cela.
5. **Retirez le pénis du vagin immédiatement après éjaculation en prenant soin de bien tenir la base du condom.** En effet, si le pénis commence à retrouver son aspect flasque (souple), le condom peut alors glisser et le sperme peut couler.
6. Veillez à **jeter** le condom usé (de préférence dans une poubelle munie d'un sac en plastique). Les condoms ne devraient jamais être utilisés plus d'une fois.

Informez les participants que si les condoms lubrifiés sont en général suffisants, on peut néanmoins rajouter un produit lubrifiant pour éviter les frictions éventuelles et pour augmenter la sensation de plaisir. Le produit lubrifiant peut se mettre à l'intérieur ainsi qu'à l'extérieur du condom. Les seuls produits lubrifiants qui puissent être utilisés avec un condom en toute sécurité sont les lubrifiants à base d'eau, puisque les produits à base d'huile ou de pétrole (p. ex. : Vaseline, lotion pour les mains, etc.) peuvent endommager le latex. Les lubrifiants hydrosolubles sont en général distribués en pharmacie et se situent près des médicaments pour traiter les infections aux levures.

Note : Remarque : Bien que l'abstinence soit la seule méthode efficace à 100 % qui permet de prévenir les ITS, le VIH et les grossesses non désirées, on doit informer les jeunes sur l'efficacité des condoms. Les condoms n'offrent pas une protection infaillible contre les ITS, mais il a été prouvé de manière claire et sans équivoque que l'utilisation constante de condoms de latex réduisait les risques de contracter des ITS, particulièrement le VIH et le sida.

Un condom sera efficace pour prévenir les risques de grossesse et protéger contre les MTS et le VIH seulement s'il est mis correctement. Il est donc important lors des discussions avec les jeunes sur l'usage du condom de leur montrer comment ce dernier doit être mis.

Il peut être utile d'apporter des condoms lubrifiés pour que les participants les examinent – assurez-vous simplement que tous les échantillons vous sont remis avant la fin du cours de manière à ce que les élèves ne les utilisent pas pour les remplir d'eau, etc. Vous pouvez utiliser un pénis en plastique pour modèle ou encore l'index et le majeur d'une main, bien que

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

COMMENT UTILISER UN CONDOM?

Énoncé : À l'aide de dessins ou de descriptions écrites, expliquez dans les encadrés suivants les six étapes dont il faut tenir compte pour bien utiliser un condom.

1	2
3	4
5	6

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

RÉACTIONS AUX CONDOMS

Structure: Exercice individuel ou en petits groupes
Durée: 20 à 30 minutes
Matériel: Document de travail intitulé « Complétez les phrases », document de travail intitulé « Synthèse des commentaires fréquemment prononcés sur les condoms » et guide pratique intitulé « Surmonter la gêne »

Note : Selon l'âge moyen de votre groupe, il se peut que beaucoup de participants n'aient jamais fait l'amour. Précisez aux participants que les activités de ce programme peuvent néanmoins les aider à se préparer pour l'avenir tout en aidant ceux qui ont actuellement des relations sexuelles à mieux se protéger. Les participants peuvent avoir besoin de se projeter dans une situation particulière pour pouvoir s'imaginer comment ils

Marche à suivre

1. **Présentez** l'exercice en commençant par discuter de l'importance d'adopter une attitude positive face aux situations de tous les jours. Une personne ayant une attitude positive est plus portée vers l'action et a plus de chances de réussir. Une personne ayant une attitude positive face au condom sera donc plus à même d'en utiliser un et de l'utiliser correctement. Expliquez aux participants que vous examinerez aussi avec eux comment surmonter le sentiment de gêne que peuvent ressentir certaines personnes lorsqu'elles doivent acheter ou utiliser un condom.
2. **Distribuez** le document de travail intitulé « Complétez les phrases ». Accordez aux participants quelques minutes pour le faire individuellement.
3. **Divisez** la classe en groupes de 3 à 6 personnes et donnez à chacun une copie du document de travail intitulé « Synthèse des commentaires fréquemment prononcés sur les condoms ». Demandez-leur alors de discuter des réponses qu'ils ont fournies dans le document de travail précédent et d'inscrire tout commentaire positif dans l'encadré intitulé **commentaires**.
4. **Demandez-leur** ensuite de choisir trois commentaires négatifs et de les reformuler en commentaires positifs (en suivant l'exemple proposé sur le document).
5. Une fois ce travail terminé, demandez à la classe de vous communiquer ses réponses que vous inscrirez au tableau. **Demandez** alors aux petits groupes de parler des commentaires qu'ils ont choisis (positifs et négatifs) et de dire comment ils s'y sont pris pour reformuler les commentaires négatifs en commentaires positifs.
6. **Animez** une séance de réflexion avec toute la classe (après avoir revu le guide intitulé « Surmonter la gêne ») sur la manière de vaincre sa timidité et de devenir plus à l'aise face aux condoms et pour en acheter. Poursuivez avec les documents de travail en recueillant les réponses du groupe (ou en faisant ressortir celles que vous jugez les plus pertinentes). Inscrivez les réponses au tableau.

Activité supplémentaire

Demandez aux groupes de 3 à 6 personnes d'imaginer qu'une école ou un centre de jeunesse a récemment installé des distributeurs automatiques de condoms dans les toilettes. Demandez aux participants de réfléchir à des idées de slogan véhiculant un message positif sur les condoms devant être affiché à côté des distributeurs. Partagez les réponses des groupes avec la classe.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive (Adaptation autorisée par le Groupe d'évaluation des programmes sociaux de l'Université Queen's (1994) du programme Compétences pour des relations saines. Kingston. Auteur.)

COMPLÉTEZ LES PHRASES

Selon vous, quelle fin conviendrait aux débuts de phrases suivants.

1. Sur la question des condoms, les hommes pensent que

2. Sur la question des condoms, les femmes pensent que

3. Acheter des condoms peut être

4. Demander à un partenaire d'utiliser un condom serait

5. Utiliser un condom est

6. Ranger un condom est

7. Personnellement, je pense que les condoms

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

SYNTHÈSE DES COMMENTAIRES FRÉQUEMMENT PRONONCÉS SUR LES CONDOMS

Commentaires

Commentaires négatifs

p. ex. : les condoms sont salissants

Commentaires négatifs transformés en commentaires positifs

En réalité, utiliser un condom peut se révéler **moins** salissant parce qu'il retient le sperme et l'empêche de couler partout.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

SURMONTER LA GÊNE

Vous pouvez vous aider des questions suivantes pour orienter la discussion ou animer la séance de réflexion. Vous trouverez également certaines réponses que vos élèves pourraient vous donner ainsi que certains points qu'il peut être intéressant de porter à leur attention. Cette liste ne se veut pas exhaustive; ensemble, vos élèves et vous aurez sûrement beaucoup d'autres éléments à rajouter!

1. Indiquez des moyens susceptibles d'aider une personne à surmonter sa timidité lorsqu'il s'agit d'acheter ou d'utiliser un condom.

- Se procurer des condoms au distributeur automatique.
- Demander à un ami de les acheter.
- Les acheter dans un magasin où personne ne la connaît.
- Se les procurer gratuitement auprès d'une clinique.
- S'entraîner seul à enfiler un condom.
- Les acheter dans un magasin à un moment de petite affluence.
- Faire une première visite dans le magasin afin de repérer où se trouvent les condoms de sorte qu'elle ne perdra pas trop de temps à chercher le moment venu d'en acheter.

2. Comment peut-on se procurer des condoms autrement que dans un magasin?

- Dans des cliniques, des centres de jeunes (identifiez ceux qui sont dans votre communauté).
- Dans des distributeurs automatiques de condoms (identifiez où on peut en trouver près de l'école).
- Par des amis.

3. Où peut-on se procurer des condoms gratuitement?

- Dans des cliniques, des centres de jeunes (encore une fois, indiquez ceux qui se trouvent dans votre communauté).
- Auprès d'organismes au service des jeunes, dans des foyers d'accueil.
- Dans des programmes d'échange de seringues.

4. Où peut-on se procurer des condoms aux heures où les magasins sont fermés?

- Dans des dépanneurs (précisez où et lesquels).
- Dans certains postes d'essence.
- Dans des distributeurs automatiques de condoms situés dans les toilettes de certains restaurants.

Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

INFECTIONS TRANSMISSIBLES SEXUELLEMENT

Définition : Infections transmissibles sexuellement à déclaration obligatoire, exprimées sous la forme d'un taux par 100 000 habitants. Elles comprennent les cas confirmés en laboratoire des maladies suivantes (taux annuel moyen de l'Î.-P.-É. par 100 000 habitants pour 2004 et 2005) :

- chlamydia (138,0)
- gonorrhée (2,2)
- syphilis (0)

Le VIH est exclu car il comprend des personnes ayant été infectées au cours des années précédentes; la déclaration du VIH n'est pas obligatoire dans toutes les régions.

Tableau de données :

Infections transmissibles sexuellement Taux d'incidence par 100 000 habitants, par année

Année	Île-du-Prince-Édouard	Canada
1990	77	1 828
1991	783	2 084
1992	1 580	1 975
1993	1 050	1 802
1994	831	1 675
1995	846	1 513
1996	997	1 402
1997	1 058	1 372
1998	1 096	1 573
1999	1 118	1 675
2000	1 745	1 788
2001	1 141	1 843
2002	1 059	2 060
2003	1 355	2 169
2004	1 466	2 316
2005	1 338	230,0*

*Données pour le Nunavut non incluses

(Prince Edward Island Health Indicators Provincial and Regional Report [rapport régional et provincial de l'Île-du-Prince-Édouard sur les indicateurs de santé], octobre 2006)

GESTION DU TEMPS : CHOIX DES PRIORITÉS

Choisir ses priorités ou décider sur quel élément passer moins de temps ou quel élément éliminer complètement de votre emploi du temps est l'une des plus importantes étapes de gestion du temps. Nous devons parfois choisir nos priorités au jour le jour, mais parfois nous devons envisager le long terme.

Au quotidien

Aussi parfaitement équilibré que soit votre budget temps, il y aura toujours des changements imprévus et de nouvelles responsabilités à y intégrer. Pour vous aider à choisir vos priorités lorsque cela est nécessaire, gardez en tête les idées suivantes.

Rappelez-vous l'important.

Dans la vie, certaines choses sont importantes tandis que d'autres le sont moins. Vous devez faire de votre mieux pour les différencier. Certaines choses qui peuvent sembler très importantes aujourd'hui, comme aller au centre d'artisanat et de bricolage pour acheter un paquet de cartes à collectionner, sembleront peut-être beaucoup moins importantes dans quelques semaines ou quelques mois. D'un autre côté, il est *toujours* important que vous obteniez de bonnes notes dans vos devoirs scolaires et que vous assumiez vos responsabilités familiales. Ce sont les « choses importantes » que vous devriez toujours considérer *en premier* lorsque vous élaborez un budget temps. Gardez-vous toujours suffisamment de temps pour ces priorités et utilisez le temps qui vous « reste » pour les choses moins importantes.

Réfléchissez à ce qui est urgent. Vous vous êtes réservé du temps après l'école pour faire des recherches pour votre travail d'histoire, mais vous avez un concert important prochainement et vous devez vous exercer au violoncelle. Quelle activité sera prioritaire ce jour-là? Eh bien, quelle échéance est la plus rapprochée? Si le concert a lieu la semaine prochaine, mais que le rapport ne doit être remis que la semaine d'après, vous avez votre réponse. Quand on sait quelle tâche est plus urgente, il est facile de choisir ses priorités.

Réfléchissez aux conséquences de NE PAS consacrer du temps à un projet. Vous ne pouvez décider s'il vaut la peine que vous passiez du temps sur un projet? Demandez-vous ce qu'il adviendrait si vous NE faisiez PAS ce projet. Par exemple, devriez-vous terminer la rédaction d'un projet de sciences ou regarder un film sur DVD? Voyons voir.

- **Si vous NE faites PAS votre travail de sciences, les conséquences sont** que vous n'obtiendrez pas une note de passage, vos parents seront contrariés et vous devrez travailler plus fort pour faire remonter la moyenne de vos notes.
- **Si vous NE regardez PAS le film, les conséquences sont** que vous manquez un bon film, mais vous pourrez toujours le regarder quand vous aurez plus de temps, comme la fin de semaine ou un soir que vous avez moins de devoirs.

À long terme

Parfois, vous savez quand vous aurez à fixer des priorités à long terme, comme lorsque vous devez choisir des activités pour la prochaine année scolaire. D'autres fois, vous êtes soudainement forcé d'établir des priorités parce que votre horaire est devenu trop serré ou que vous avez un nouvel objectif, comme vous entraîner davantage au basket-ball parce que vous voulez améliorer votre lancer au panier.

Pour vous aider à fixer des priorités à long terme quand vous êtes aux prises avec des choix difficiles, posez-vous les questions suivantes.

- **Quelle signification ces choses ont-elles dans ma vie?**

Qu'est-ce qui a beaucoup d'importance à vos yeux maintenant et qui continuera d'en avoir dans le futur? C'est à cette étape-ci que vous devez écouter votre cœur et décider ce qui a le plus d'importance pour vous. Quelle est l'activité dont vous pourriez facilement vous passer et à quelle activité il serait très difficile de renoncer?

- **S'agit-il d'une situation « c'est maintenant ou jamais »?**

Vous devez choisir entre vous joindre à l'équipe du journal ou passer les auditions pour la comédie musicale de l'école. Le spectacle cette année est La Mélodie du bonheur et vous rêvez depuis toujours d'interpréter le rôle de Maria. D'un autre côté, le journal sera encore là l'année prochaine. C'est votre chance unique de faire partie de votre comédie musicale préférée, mais pas votre seule chance d'écrire dans le journal. Eh bien, vous avez votre réponse!

- **Est-ce que je fais cette activité pour moi-même ou pour quelqu'un d'autre?**

Vous avez toujours pratiqué le karaté et vos parents vous ont appuyé, mais ils semblent maintenant plus enthousiastes que vous. Vous aimeriez essayer une nouvelle activité, mais vous ne voulez pas les décevoir. C'est dans un cas comme celui-ci que vous devriez donner la priorité à vos propres désirs (après avoir eu une conversation honnête avec vos parents).

GESTION DU TEMPS : ÉLABORATION D'UN BUDGET TEMPS

Avez-vous déjà entendu l'expression « le temps c'est de l'argent »? Ce n'est pas tout à fait faux! Nous « dépensons » de l'argent tout comme nous « passons » du temps à faire des choses et, dans les deux cas, nous devons le faire intelligemment si nous voulons obtenir un bon rendement. Tout comme vous recevez peut-être 10 \$ d'argent de poche par semaine ou 30 \$ pour aller magasiner, de la même manière, 24 heures nous sont allouées chaque jour.

La façon la plus facile de vous aider à tout accomplir est de planifier ce temps! Il s'agit en fait :

- d'examiner ce que vous avez à faire et ce que vous voulez faire, et d'évaluer le temps requis pour chaque activité;
- d'élaborer un plan qui vous permet d'accorder le temps requis (en minutes ou en heures) à chacune.

Lorsque vous aurez élaboré ce plan, c'est-à-dire un « budget temps », vous serez davantage en mesure d'aménager un **horaire quotidien** et un **planificateur hebdomadaire**. Bien entendu, étant donné que les jours ne sont pas tous identiques, il peut être utile de concevoir des emplois du temps différents pour ces jours différents.

Examinons un exemple de budget temps pour mercredi :

Dormir	8 heures
Prendre sa douche, s'habiller et se préparer pour l'école	1/2 heure
Déjeuner	1/2 heure
Trajet à l'école en autobus	1/2 heure
Cours à l'école	7 heures
Retour à la maison en autobus	1/2 heure
Pratique de soccer	2 heures
Tâches à la maison	1/2 heure
Devoirs	2 heures
Souper	1/2 heure
Temps à regarder la télévision	1 heure
Lecture, temps personnel	1 heure
 Temps total s'étant écoulé :	 24 heures

Parfait! Le budget temps de cette journée fonctionne bien, car en additionnant les heures on obtient 24 heures. Si le temps total avait été de plus de 24 heures, il aurait fallu raccourcir le temps alloué à un élément du budget ou éliminer un élément du budget cette journée.

GESTION DU TEMPS : CHOSES QU'ON DOIT FAIRE, CHOSES QU'ON VEUT FAIRE ET BUTS

Quelles sont les choses que nous *devons* faire dans notre vie? Quelles sont les choses que nous *voulons* faire? Toutes ces choses prennent du TEMPS!

Les choses que nous devons faire doivent faire partie intégrante de presque toutes nos journées. Que nous le voulions ou non, nous devons tous trouver du temps pour accomplir ces choses.

- **Responsabilités familiales :** Vous connaissez la marche à suivre en ce qui concerne les tâches à la maison, aider votre petit frère à faire ses devoirs, vous assurer que votre chambre est propre.
- **École et devoirs :** Vous ne serez pas toujours un élève, mais pendant que vous l'êtes, il est de votre devoir de consacrer du temps et de l'énergie à votre éducation.
- **Dormir.** Cela peut sembler « TRÈS ÉVIDENT », mais il est utile de se faire rappeler que le corps et l'esprit ont besoin de sommeil et que les médecins s'entendent pour dire que les jeunes ont besoin d'au moins huit heures de sommeil chaque nuit. Si vous pensez pouvoir gagner du temps en coupant sur vos heures de sommeil, vous constaterez probablement durant la journée que vous avez sommeil et que vous manquez d'entrain, puis finirez par mettre plus de temps à faire les choses de toute façon.
- **Manger et hygiène personnelle :** Une autre « ÉVIDENCE », mais beaucoup de personnes sautent des repas parce qu'elles sont en retard. S'accorder suffisamment de temps pour manger afin d'apprécier vraiment ce qu'on mange plutôt que d'ingurgiter des céréales, par exemple, vous aidera à développer de bonnes habitudes alimentaires. Il en va de même pour le temps consacré à se laver, à s'habiller et à toute autre chose qui vous rend présentable aux yeux des autres. Si vous vous réservez du temps pour faire ces choses et les apprécier, vous aurez probablement une meilleure estime de vous-même ce jour-là.

Les choses que nous voulons faire rendent notre vie un peu plus satisfaisante. Notre temps ne doit pas être consacré qu'aux responsabilités, nous pouvons également avoir du plaisir!

- **Activités :** Vous jouez peut-être du violon, vous êtes peut-être un joueur de soccer, un peintre, un poète ou un danseur classique. Les sports, les arts et les autres passe-temps sont importants, car ils nous aident à être bien équilibré et à développer notre corps et notre esprit. De plus, ils nous rendent heureux, tout simplement.
- **Temps de détente :** N'oublions pas non plus que vous méritez aussi du temps pour n'être que *vous-même* et pour faire ce que bon vous semble, que ce soit aller au parc, fréquenter des amis, lire un livre ou être seul avec vos pensées.

Buts

Bon nombre des choses que nous devons faire et que nous voulons faire se font parce que nous nous fixons des buts.

Les **buts à court terme** sont des choses qu'on veut faire ou qui doivent être faites et qui peuvent être accomplies en quelques heures ou quelques jours. Disons que vous voulez faire un gâteau d'anniversaire pour votre père. Vous n'y pensez peut-être pas, mais il s'agit d'un but à court terme. Vous n'aurez probablement besoin que d'une heure ou deux, mais en vous fixant ce but et en prévoyant de l'atteindre, vous obtiendrez un délicieux gâteau. D'autres buts à court terme exigent davantage de temps (par exemple, construire une rampe pour planches à roulettes ou examiner le contenu de vieilles boîtes au grenier, qui peuvent demander une fin de semaine ou plus pour se faire).

Les **buts à long terme** font partie de notre vie, de nos rêves et de nos aspirations dans leur « ensemble ». Même s'ils prennent des mois ou des années à se réaliser, on devra régulièrement leur consacrer du temps. Par exemple, apprendre de façon autodidacte à jouer de la guitare, écrire un livre, devenir un meilleur joueur de basket-ball ou apprendre à parler le français. On n'atteint pas de tels buts en se réservant une grosse tranche de temps, mais plutôt en y consacrant de petites tranches de temps qui peuvent s'échelonner sur quelques jours, quelques mois ou même quelques années.

GESTION DU TEMPS : TRAVAUX SCOLAIRES

Durant la journée à l'école, votre horaire est probablement organisé pour vous. Cependant, quand la cloche sonne, c'est à vous de prendre le contrôle des choses à faire qui ont trait à l'école.

Prenez tout en note. Dès que les enseignants vous les donnent, prenez en note vos devoirs, les dates des tests et les dates d'échéance des projets. Si vous gardez votre planificateur hebdomadaire avec vous, vous pourrez noter tous ces renseignements en un seul et même endroit plutôt que de les écrire sur des bouts de papier au hasard ou dans les marges de vos cahiers.

Soyez organisé. En organisant vos devoirs et vos travaux vous pourrez mieux gérer votre temps. Classez chaque matière dans son propre cartable ou procurez-vous un de ces cartables à plusieurs sections où vous pourrez classer toutes vos matières. Essayez de faire un tableau hebdomadaire de vos devoirs et de vos travaux et apposez-le sur votre cartable chaque lundi de manière à toujours l'avoir sous les yeux.

Évitez les distractions. Évitez la télévision, le téléphone, Internet et toutes autres distractions quand vous faites vos devoirs. Si vous essayez de lire votre devoir des arts du langage et de regarder en même temps *Canadian Idol*, vous passerez probablement la moitié de votre temps à regarder l'émission et il vous faudra beaucoup plus de temps pour finir votre lecture. Réflexion : terminez votre devoir en premier, puis regardez ensuite la télévision. Vous comprendrez mieux votre devoir et apprécierez davantage l'émission de télévision.

Réservez-vous du temps pour les devoirs. Réservez-vous une tranche de temps fixe en après-midi ou en soirée pour étudier et faire tous vos devoirs. Assurez-vous que tous les membres de votre famille sont au courant de cette période pour qu'ils ne vous dérangent pas dans votre concentration.

Pensez à l'espace comme au temps. Essayez de vous organiser un endroit tranquille, soit dans une chambre à coucher ou une chambre d'amis, soit dans un bureau, où vous pouvez laisser votre matériel scolaire et faire vos devoirs. La table de la cuisine n'est habituellement pas un bon endroit où faire ses devoirs, car toutes les distractions peuvent vous ralentir et rendre vos travaux plus difficiles.

Demandez à votre famille de participer. Chaque jour et chaque semaine, montrez à vos parents ou tuteurs vos devoirs et vos responsabilités. Ils peuvent vous aider à organiser votre horaire, à vous réserver du temps et à vous rappeler les échéances imminentes.

Ne sous-estimez pas les devoirs. Nous sommes nombreux à regarder un devoir et à penser : « J’aurai terminé en quelques minutes », pour nous rendre compte qu’il faut en réalité une heure pour le faire. Avant de consigner votre devoir dans votre horaire, assurez-vous d’avoir une idée réaliste du temps qu’il vous faudra pour le compléter. Lorsque vous n’êtes pas certain, demandez à un adulte. C’est également une bonne idée de demander à l’enseignant qui distribue un devoir : « Combien de temps faut-il prévoir pour faire ce devoir? »

Divisez les gros travaux en plus petites parties. Certains travaux constituent des recherches à long terme ou des projets d’étude et exigeront que vous planifiiez des tranches de temps sur une ou plusieurs semaines. Une bonne façon de s’y prendre est de diviser un travail donné en petits travaux et de réaliser un objectif à la fois, jusqu’à ce que tout soit fait.

Si vous étudiez un test important, prenez les mesures suivantes.

1. Inscrivez la date du test dans votre planificateur hebdomadaire ou votre calendrier mensuel.
2. Comptez à reculons le nombre de jours dont vous avez besoin pour étudier. Si le test est un lundi et que vous avez besoin d’une semaine pour étudier, comptez à reculons jusqu’au lundi précédent et indiquez que vous devez commencer votre étude cette journée-là. Ce qui est encore mieux c’est de reculer de quelques jours de plus pour vous laisser du « temps supplémentaire » au cas où une urgence se présenterait.
3. Prévoyez suffisamment de temps chaque jour dans votre agenda pour bien maîtriser votre matière.
4. Divisez la matière que vous devez étudier et attaquez-vous à un nouveau concept chaque jour.

Si vous rédigez un rapport de livre ou faites un projet à long terme, adoptez l’approche suivante.

1. Soyez réaliste quant au nombre de jours nécessaires pour réaliser le projet, puis comptez à reculons à partir de la date d’échéance.
2. Divisez le projet en petites parties et essayez de faire une de ces parties chaque jour. S’il s’agit d’un rapport de livre, pensez à diviser le travail en lisant un chapitre par jour (ou davantage si les chapitres sont courts).
3. S’il s’agit d’un rapport de recherche ou d’un autre projet, dressez une liste des choses que vous avez à faire, comme faire des recherches, élaborer un plan, rédiger les différentes sections et ainsi de suite. Inscrivez dans votre agenda une date d’échéance pour chacune de ces étapes et complétez-les une à la fois. De cette façon, votre projet sera une série de petits devoirs plutôt qu’un gros travail pénible.

GESTION DU TEMPS : SPORTS ET ACTIVITÉS

Si vous voulez suivre des cours de danse, faire partie de l'équipe de basket-ball ou participer à toute autre activité durant vos temps libres, il peut être difficile de les intégrer à votre horaire. Voici quelques idées pour faciliter l'intégration.

Soyez informé. Quand vous participez à un sport ou à une activité ou que vous vous inscrivez à un club, assurez-vous de savoir combien de temps vous devrez y consacrer et obtenez tous les renseignements que vous pouvez sur les réunions, les pratiques, les parties, etc. Ayez une discussion honnête avec vos parents ou vos tuteurs relativement à ce qu'on attendra de vous, y compris qui vous conduira et qui ira vous chercher aux activités.

Consultez votre horaire. Seul ou avec un adulte, consultez votre horaire quotidien, votre planificateur hebdomadaire ainsi que votre calendrier mensuel et évaluez si votre nouvelle activité pourra s'insérer dans votre horaire sans gruger du temps à d'autres choses importantes.

Ne surchargez pas trop votre horaire. Les adultes veulent que les jeunes réussissent et qu'ils profitent de la vie au maximum, mais parfois ils exagèrent et remplissent les horaires de ces jeunes de sports, de clubs et d'autres activités structurées. Les enfants peuvent faire la même chose en s'inscrivant à davantage d'activités qu'ils n'en ont le temps. Ce comportement peut être la cause d'un problème grandissant qu'on appelle l'« horaire surchargé ». Comment dire si votre horaire est surchargé? Voici quelques signes.

- Vous devez vous dépêcher entre deux activités.
- Vous êtes constamment dans une course contre la montre.
- Beaucoup d'efforts doivent être déployés pour que vos horaires quotidien et hebdomadaire soient compatibles.
- Vous prenez des mesures draconiennes pour gagner du temps, comme souper dans l'auto entre une rencontre scout et une pratique de musique.
- Vous êtes souvent fatigué et grognon.
- Vous avez l'impression de n'avoir aucun temps libre.
- Vous appréciez moins vos activités, car elles sont trop nombreuses.
- Vous faites tellement de choses qu'on dirait que le temps manque pour profiter au maximum de chacune d'elles.

Si vous reconnaissez certains de ces signes, il est temps de vous asseoir avec un adulte et d'envisager de diminuer le nombre d'activités à votre horaire.

Il faut comprendre que laisser tomber une activité ne signifie pas « abandonner ». Les adultes peuvent exercer une grande pression sur nous afin que nous continuions nos sports et nos activités et que nous n'abandonnions pas, et parfois, nous exerçons autant de pression sur nous-mêmes. Laisser tomber une activité parce que votre horaire est surchargé n'est cependant pas la même chose que d'abandonner simplement parce que quelque chose est difficile. Si vous sentez que votre horaire est surchargé, parlez à un parent ou à un tuteur et expliquez-lui quels effets courir à gauche et à droite et les contraintes de temps ont sur vous.

Tout le monde a besoin de temps libre. Saviez-vous que de nombreux spécialistes croient que d'avoir du temps libre est l'une des meilleures façons pour nous d'apprendre, de grandir et de développer les compétences nécessaires pour réussir? Nous méritons tous d'avoir la chance de simplement explorer notre monde et nos pensées, et de développer notre créativité et notre sens du plaisir à l'écart de groupes, d'organisations et d'activités en particulier. Les temps d'arrêt sont très importants. Faites en sorte que les adultes dans votre vie comprennent ce concept.

Rappelez-vous. Les sports, les clubs et les activités devraient améliorer votre vie et non l'empêcher. Si vous ne savez plus où donner de la tête parce qu'il y a trop d'activités à votre horaire, il est peut-être le temps de simplifier votre vie et de vous donner une chance d'être *vous-même*.

GESTION DU TEMPS : PRINCIPAUX GRIGNOTEURS DE TEMPS

Nous savons que ces choses prennent tout notre temps et pourtant il peut être SI difficile de les maîtriser. Voici quelques stratégies pour faciliter les choses.

Télévision : Plutôt que de vous affaler devant la télévision pour regarder « n'importe quelle émission », choisissez les émissions que vous voulez regarder et intégrez-les à votre horaire. Si vous voulez avoir du temps de détente et simplement faire le tour des canaux, imposez-vous une limite de temps.

Jeux vidéo : Il y a une différence entre jouer à votre nouveau jeu favori durant deux heures un samedi soir et en faire une habitude quotidienne. Restreignez votre temps de jeu ou utilisez ce temps pour vous récompenser d'avoir accompli d'autres choses (p. ex. : « Si je termine mon devoir de mathématiques, je pourrai jouer au Playstation jusqu'au souper »).

Internet : Comme pour la télévision, essayez de vous habituer à aller sur Internet que pour certaines choses. Par exemple, accordez-vous une « période courriel » quotidienne ou permettez-vous de jouer deux parties d'un nouveau jeu. Si vous aimez envoyer des messages télex à vos amis en soirée, réservez-vous un temps précis pour cette activité et dites-leur que vous serez en ligne à ce moment-là.

Téléphone. Une conversation de cinq minutes avec votre meilleur ami peut facilement tourner en une fête de commémoration de deux heures. Afin d'éviter que cela ne se produise, limitez votre temps au téléphone et demandez aux membres de votre famille de vous aider à respecter cette limite. Si vous devez discuter d'un sujet avec quelqu'un et que vous pensez que ce sera long, planifiez cet appel dans votre horaire comme vous le feriez avec toute autre activité ou tout autre rendez-vous.

GÉRER VOTRE TEMPS (PARTIE 1)

Les listes de choses à faire sont une excellente façon d'organiser votre temps. Pensez à la semaine qui s'annonce. Creusez-vous les méninges afin de consigner dans le tableau ci-après toutes les choses que vous devez faire ou terminer durant la semaine. Dans la deuxième colonne, indiquez le temps approximatif qu'il vous faudra pour compléter les différents devoirs (et, le cas échéant, le jour d'échéance précis de chacune). Dans la troisième colonne, inscrivez un O s'il s'agit d'un devoir obligatoire ou un F si c'est un devoir que vous voulez faire, mais qui est facultatif. Par exemple, rédiger un rapport dans le cadre de votre cours de sciences est un devoir obligatoire, alors que rencontrer vos amis au centre commercial est une activité que vous aimeriez faire, mais que vous n'êtes pas obligé de faire.

Devoirs pour la semaine	Durée approximative et jour d'échéance	O ou F

GÉRER VOTRE TEMPS (PARTIE 2)

En vous référant aux tâches inscrites sur votre feuille de travail Gérer votre temps (Partie 1), planifiez ces tâches dans le calendrier hebdomadaire ci-après. Vous voudrez également peut-être indiquer l'heure à laquelle vous prévoyez commencer et finir chaque tâche.

Période du jour	Lundi	Mardi	Mercredi
Avant-midi			
Après-midi			
Soirée			

Période du jour	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Avant-midi				
Après-midi				
Soirée				

TEMPS BIEN EMPLOYÉ?

Activité	Temps consacré durant une journée moyenne (heures)	Trop de temps consacré (✓)	Pas assez de temps consacré (✓)	Temps consacré adéquat (✓)
Dormir				
Manger				
Activités parascolaires				
Prendre sa douche et s'habiller				
Facebook				
MSN				
Autres activités d'ordinateur et de jeux vidéo				
Regarder la télévision et des films				
École				
Activités physiques				
Lecture				
Parler au téléphone				
Devoirs				

Réflexion

Employez-vous bien votre temps? Si non, que devez vous faire pour améliorer la gestion de votre temps?

AIDEZ CATHERINE À GÉRER SON TEMPS

Catherine éprouve des difficultés à gérer son temps. L'enseignante de Catherine lui a récemment recommandé de dresser des listes de choses à faire pour l'aider à s'organiser. La liste de Catherine de samedi et dimanche prochains est présentée ci-après. Le temps approximatif requis pour faire chaque tâche ou activité est indiqué. Pour certaines activités, comme son emploi au Burger King, les heures exactes prévues qu'elle doit travailler sont indiquées. Lisez la liste, puis faites les exercices suivants.

Liste de choses à faire de Catherine			
Activité	Ordre de priorité (remplir à la fin de l'activité – voir ci-après)	Période	Heures
Travailler au Burger King.		Samedi : de 9 h à 13 h Dimanche : de 13 h à 18 h	45
S'entraîner au gymnase.			2
Rencontrer Laurie pour prendre un café.			1
Faire des recherches à la bibliothèque en prévision d'un projet d'école dû dans trois semaines.			
Garder chez sa tante.		Samedi : de 18 h à 22 h	4
Étudier pour un test de sciences prévu lundi matin.			5
Aller à la fête organisée par Marc samedi soir.			3
Faire les devoirs des cours de lundi.			3
Nettoyer sa chambre.			2
Faire ses tâches ménagères pour la semaine.			2
Clavarder avec ses amis dans un salon de clavardage en ligne.			2
Aller chercher Pierre à l'aéroport.		Samedi : de 13 h à 15 h	2
Faire des recherches sur Internet pour trouver des endroits où passer la semaine de relâche en mars.			1
Aller au cinéma avec Michel dimanche soir.			3
Faire une sieste.			1

AIDEZ CATHERINE À GÉRER SON TEMPS (PARTIE 2)

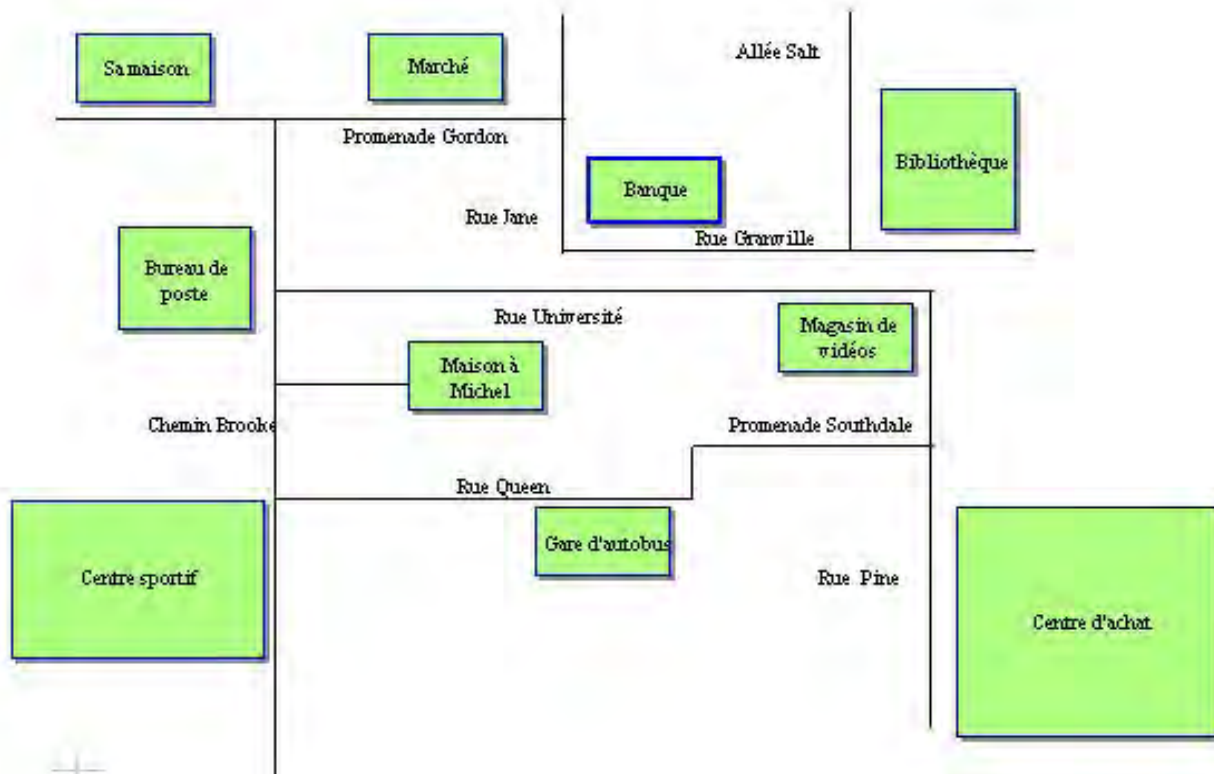
Remplissez l'horaire quotidien ci-après en y inscrivant les activités qui figurent sur la liste de Catherine. Vous déciderez probablement de ne pas utiliser toutes les activités faute de temps, alors planifiez seulement les activités que vous jugez les plus importantes. Vous n'avez pas besoin de prévoir du temps pour les déplacements puisqu'ils ont déjà été prévus dans les temps approximatifs. Vous devrez par contre prévoir du temps pour que Catherine dorme.

Samedi	Dimanche
6 h	6 h
7 h	7 h
8 h	8 h
9 h	9 h
10 h	10 h
11 h	11 h
midi	midi
13 h	13 h
14 h	14 h
15 h	15 h
16 h	16 h
17 h	17 h
18 h	18 h
19 h	19 h
20 h	20 h
21 h	21 h
22 h	22 h
23 h	23 h
minuit	minuit
1 h	1 h
2 h	2 h
3 h	3 h
4 h	4 h
5 h	5 h

CATHERINE FAIT SES COURSES, UNE ACTIVITÉ DE GESTION DU TEMPS

Vous êtes-vous déjà aperçu que vous étiez allé à la banque pour encaisser un chèque, que vous étiez ensuite revenu à la maison, puis que vous étiez ressorti pour faire l'épicerie dans un magasin juste à côté de la banque? Vous auriez pu gagner beaucoup de temps en faisant les deux commissions en même temps. L'activité de gestion du temps a comme objectif de vous enseigner à planifier et à vous organiser quand vous faites des choses comme des commissions.

Directives : Vous trouverez ci-dessous une carte du quartier de Catherine où sont indiqués tous les endroits où elle doit se rendre pour faire ses commissions. La liste des choses que Catherine doit faire, qui comprend toutes les tâches et les activités qu'elle doit accomplir un samedi après-midi, est fournie à la suite. À l'aide de la carte, décidez l'ordre que devrait suivre Catherine pour faire ses commissions. Écrivez 1 dans l'espace en blanc à la gauche de l'activité qu'elle devrait faire en premier, 2 à côté de la deuxième activité et ainsi de suite. Idéalement, Catherine devrait faire toutes ces choses dans une sortie.



- | | |
|--|---|
| <p>_____ Retourner des livres à la bibliothèque.</p> <p>_____ Acheter des timbres au bureau de poste.</p> <p>_____ Acheter une carte d'anniversaire pour Lise au centre commercial.</p> <p>_____ Aller chercher son frère à la gare d'autobus.</p> <p>_____ Encaisser un chèque à la banque.</p> | <p>_____ Rapporter une vidéo au club vidéo.</p> <p>_____ Acheter un chandail au centre commercial.</p> <p>_____ Acheter des mangues et un cantaloup à l'épicerie.</p> <p>_____ S'inscrire au basket-ball au centre sportif.</p> <p>_____ Rapporter les livres que Mike a empruntés.</p> |
|--|---|

PRÉCISEZ VOS OBJECTIFS

Objectif personnel relatif à l'apprentissage et à la carrière

Comment cet objectif s'est-il modifié au cours de la dernière année?

- _____
- _____
- _____

Pourquoi votre objectif est-il changé?

- Nouveaux renseignements
- Intérêts modifiés
- Nouvelles forces et nouveaux talents mis en évidence
- Influence d'une autre personne
- Expérience de travail rémunérée ou bénévole
- Autre _____

Si vous êtes d'avis que votre objectif n'a pas changé, réfléchissez aux nouvelles choses que vous avez apprises relativement aux mesures que vous devez prendre pour atteindre votre objectif.

Formation et études minimales requises pour atteindre l'objectif de carrière.

Cours de niveau secondaire nécessaires et notes minimales requises pour être admissible aux possibilités de formation postsecondaire.

Quelles mesures devez-vous prendre pour atteindre votre objectif de carrière?

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

LE FINANCEMENT DE VOS ÉTUDES

L'éducation est un investissement en temps et en argent. Avec le temps, un grade ou un diplôme se paiera de lui-même de nombreuses fois, mais en attendant, vous devez en assumer le coût. Si vous êtes comme la plupart des gens, vous dépendrez de ressources variées pour payer votre éducation : économies, emplois, famille, bourses d'études, bourses d'entretien et prêts étudiants. Que vous vous inscriviez au collège ou à l'université tout de suite après vos études secondaires ou plus tard en tant qu'étudiant adulte, il est important que vous évaluiez vos options afin de choisir la meilleure façon de financer votre éducation. Voici certaines options auxquelles vous devriez réfléchir.

1. **Économies** : Savoir dans quelle mesure vous pouvez contribuer à payer votre éducation à partir de revenus d'emplois, de cadeaux d'anniversaire ou d'investissements est un bon départ.
2. **Travail à temps partiel** : Travailler à temps partiel pendant vos études pourrait vous permettre de gagner suffisamment pour payer vos frais de subsistance. Vous devrez décider quel temps vous pouvez consacrer au travail tout en vous accordant suffisamment de temps pour vos études.
3. **Travail d'été** : Travailler durant les mois d'été ou entre deux semestres d'études peut vous permettre de mettre suffisamment d'argent de côté pour couvrir les coûts de l'année suivante.
4. **Régime d'encouragement à l'éducation permanente (REEP)** : Si vous possédez un régime enregistré d'épargne-retraite (REER), que vous êtes résident canadien et que vous êtes inscrit à l'école à temps plein (certaines exceptions de temps partiel s'appliquent), vous pourriez pouvoir prélever jusqu'à 10 000 \$ par année dans votre REER pour financer votre éducation sans payer d'impôts sur le montant prélevé. Visitez le site Web de l'Agence du revenu du Canada à l'adresse www.cra-arc.gc.ca pour obtenir de plus amples renseignements.
5. **Assurance-emploi** : Si vous êtes admissible à recevoir de l'assurance-emploi, il existe des prestations qui couvrent les frais de scolarité et les dépenses de certaines formations. Visitez le site Web de Service Canada à l'adresse <http://www.servicecanada.gc.ca/fr/sc/ae/prestations/regulieres.shtml> ou parlez à un agent d'assurance-emploi.
6. **Subventions, bourses d'études et bourses d'entretien** : C'est de l'argent que vous n'avez pas à rembourser. Les bourses d'études sont généralement accordées quand l'étudiant a de bonnes notes ou en reconnaissance d'autres réalisations, tandis que les bourses d'entretien sont accordées selon les besoins. Les subventions ne sont disponibles que pour les étudiants dont les besoins financiers sont élevés ou les étudiants qui sont dans une situation particulière. Prenez un rendez-vous avec le conseiller de votre école ou allez sur le Web pour obtenir de l'information sur les bourses d'études et d'entretien, et faire une demande. Pensez également à demander à votre famille et à des amis s'ils sont au courant de bourses offertes par des associations ou des corporations auxquelles ils sont affiliés; vous pourriez être surpris de ce qui est disponible.
7. **Prêts d'études consentis par le gouvernement** : Cette catégorie comprend les prêts étudiants consentis par le Canada et l'Île-du-Prince-Édouard. Ces prêts sont consentis en fonction des besoins financiers et doivent être remboursés, avec intérêts, dans une période déterminée.
8. **Prêts d'études consentis par les banques** : Votre institution financière offre peut-être elle aussi des prêts pour frais d'études, souvent à un taux d'intérêts réduit, ou vous êtes peut-être admissible à une marge de crédit. Voilà une solution de rechange possible si vous ne remplissez pas les conditions pour un prêt d'études consenti par le gouvernement. Si vous n'avez pas d'emploi ni d'historique de crédit, vous aurez peut-être besoin d'un cosignataire.

9. **Gouvernement et organismes :** Les Forces canadiennes offrent du financement pour certains types d'éducation. Visitez le site www.recruiting.forces.ca ou communiquez avec un centre de recrutement des Forces canadiennes. Les étudiants autochtones peuvent obtenir du financement pour leurs études par l'intermédiaire de leur bande.
10. **Apprentissage et revenus.** Les programmes de formation en apprentissage, les programmes alternance travail-études et les programmes de formations techniques offerts par certains établissements postsecondaires donnent la possibilité de gagner un revenu tout en apprenant.
11. **Employeurs :** Certains employeurs sont prêts à vous payer des cours qui sont pertinents à votre travail ou ils peuvent vous autoriser à vous absenter pour assister à vos cours. Parlez de ces options avec votre superviseur.
12. **Famille :** Vous êtes peut-être chanceux qu'un membre de votre famille ait mis de l'argent de côté dans un régime enregistré d'épargne-études (REEE) pour vos études. Sinon, un membre de votre famille est peut-être disposé à vous prêter ou à vous donner une certaine somme d'argent. N'ayez pas peur de demander.

OBJECTIFS FINANCIERS

Objectif de carrière



Objectif relatif aux études



Objectif financier

Pour atteindre votre objectif de carrière

Pour atteindre votre objectif relatif aux études



de quelle somme d'argent aurez-vous besoin par année?



Pendant combien d'années?

Plan d'action pour atteindre votre objectif financier.

Que pouvez-vous faire maintenant?

- _____
- _____
- _____

Ressources

Que pouvez-vous faire durant votre formation postsecondaire?

- _____
- _____
- _____

Où pouvez-vous trouver de plus amples renseignements sur la planification de vos études postsecondaires et sur les façons d'économiser pour vos études postsecondaires?

- _____
- _____
- _____
- _____

RUBRIQUES D'ÉVALUATION DES OBJECTIFS FINANCIERS

4 Satisfait aux normes d'excellence	3 Dépasse les normes acceptables	2 Satisfait aux normes acceptables	1 Doit s'améliorer pour satisfaire aux normes acceptables
<ul style="list-style-type: none"> • définit clairement et précisément ses objectifs de carrière, les objectifs relatifs à ses études et ses objectifs financiers • estimation juste et détaillée des coûts • mentionne de nombreuses stratégies innovatrices pour économiser de l'argent avant et durant sa formation postsecondaire 	<ul style="list-style-type: none"> • définit clairement ses objectifs de carrière, les objectifs relatifs à ses études et ses objectifs financiers • estimation juste des coûts • mentionne de nombreuses stratégies pour économiser de l'argent avant et durant sa formation postsecondaire 	<ul style="list-style-type: none"> • définit des objectifs de carrière, des objectifs relatifs aux études et des objectifs financiers de base • estimation raisonnable des coûts • mentionne des stratégies de base pour économiser de l'argent avant et durant sa formation postsecondaire 	<ul style="list-style-type: none"> • définit vaguement des objectifs de carrière, des objectifs relatifs aux études et des objectifs financiers • estimation des coûts non raisonnable ou incomplète • mentionne des stratégies vagues ou non réalistes pour économiser de l'argent avant et durant sa formation postsecondaire

Idées de sensibilisation aux programmes éducatifs et à l'aide financière dans le cadre des études postsecondaires

Les élèves peuvent :

- parler à leurs parents au sujet de plans de financement de leurs études postsecondaires;
- parler à des élèves plus âgés qui suivent une formation postsecondaire et discuter avec eux de leurs objectifs de carrière et du financement de leurs études;
- mettre leur portfolio à jour en y incluant leurs objectifs de carrière, leurs objectifs d'apprentissage, leurs objectifs financiers ainsi que des plans d'action pour économiser en vue de leurs études postsecondaires;
- créer des affiches qui encouragent les élèves de l'école à commencer à réfléchir à leurs études postsecondaires et à planifier en conséquence.

Les parents peuvent :

- discuter avec leurs enfants des façons de planifier et d'économiser pour leurs études postsecondaires;
- participer au programme Invitons nos jeunes au travail;
- assister à des séances d'information sur le financement des études et sur les possibilités qui s'offrent à leurs enfants dans le cadre de leurs études postsecondaires.

Les collectivités peuvent :

- organiser des soirées d'information sur les régimes enregistrés d'épargne-études et inviter des représentants des banques et des sociétés de fiducie locales;
- encourager les collèges, les universités et les instituts de technologie de la région à participer aux foires d'information sur les carrières;
- promouvoir des bourses d'études et d'entretien pour les élèves de première année d'études secondaires;
- encourager les étudiants des collèges, des universités et des instituts de technologie à rendre visite aux élèves des écoles secondaires de premier et de deuxième cycle afin qu'ils leur parlent de leurs expériences personnelles quant à la planification de leurs études postsecondaires et aux façons d'économiser pour celles-ci.

CARRIÈRES DANS LES MÉTIERS SPÉCIALISÉS – DOCUMENT DE L'ÉLÈVE

Formation en apprentissage à l'Î.-P.-É.

Il existe 49 carrières dans les métiers spécialisés dans le cadre desquelles vous pouvez suivre une formation en apprentissage en vue d'obtenir un certificat portant le Sceau rouge.

Vous avez ainsi un choix abondant de carrières.

Les métiers pour lesquels une formation en apprentissage est offerte à l'Î.-P.-É. sont énumérés dans le document des signets.



Saviez-vous? À l'échelle du Canada, vous pouvez choisir parmi plus de 200 carrières dans les métiers spécialisés pour lesquelles vous pouvez vous qualifier grâce à une formation en apprentissage. Consultez le site <http://www.metiersspecialises.ca/Default.asp>.

Beaucoup de possibilités d'emploi : Le Conference Board du Canada évalue que le Canada aura besoin d'environ un million de travailleurs qualifiés d'ici 2020.

Au cours des 10 prochaines années, 100 % de la main-d'œuvre qualifiée sera renouvelée, car les travailleurs de métiers spécialisés prendront leur retraite (Ken Georgetti, Congrès du travail du Canada).

Bon salaire : Un certificat d'une école de métiers assure un niveau de revenus qui est de 3,1 % supérieur à la moyenne canadienne des revenus.
(Renseignements tirés d'un rapport de recherche intitulé « *Skilled Trades Backgrounder* » qui a été rédigé par le Forum canadien sur l'apprentissage et Compétences Canada.)

Sites Web intéressants :

www.apprendsunmetier.ca/fr/

www.skillscanada.com (cliquez sur « Profils de compétences »)

www.metiersspecialises.ca/Default.asp

CHEMINEMENT VERS LA CERTIFICATION GRÂCE À LA FORMATION EN APPRENTISSAGE

Une série d'étapes doivent être franchies pour compléter la formation en apprentissage qui requiert un engagement en temps bien précis. Un programme d'apprentissage consiste généralement en une combinaison de trois à quatre années de travail pratique rémunéré et de formation théorique dans un collège.

Lorsqu'un contrat est signé avec un employeur qui accepte d'enseigner à un apprenti les compétences de son métier, l'apprenti doit consigner un nombre minimal d'heures de formation en cours d'emploi pendant la durée de son apprentissage. De plus, l'apprenti doit apprendre toutes les compétences du métier, telles qu'elles sont énumérées dans le livret technique du métier, et assister, une fois par année, à la formation technique théorique donnée par un collègue. Une fois que l'apprenti réussit les tests théoriques, qu'il maîtrise toutes les compétences énoncées dans le livret technique et qu'il a travaillé le nombre d'heures minimum requis, il peut passer l'examen final en vue de l'obtention du Sceau rouge.

Le schéma à la page suivante illustre les étapes d'une formation en apprentissage de trois ou quatre ans.

Les élèves peuvent compléter un apprentissage de deux façons.

1. Les élèves peuvent intégrer directement l'industrie et travailler sous la supervision d'un compagnon d'apprentissage qualifié pour commencer leur formation en apprentissage.
2. Les élèves peuvent prendre un cours de formation professionnelle au collège et, une fois ce cours terminé, ils peuvent essayer de passer l'examen de premier niveau et obtenir ainsi des crédits qui pourront être appliqués à leur apprentissage. Ils travaillent ensuite dans l'industrie afin de faire les heures nécessaires pour compléter leur formation en apprentissage, puis retournent au collège suivre une formation théorique d'une durée de six à huit semaines par année. Quand toutes les exigences sont satisfaites, ils sont autorisés à passer l'examen en vue de l'obtention du Sceau rouge.

La note de passage des examens Sceau rouge est de 70 %. Quand vous réussissez l'examen, vous êtes considéré comme un compagnon d'apprentissage qualifié ou autorisé. La reconnaissance professionnelle Sceau rouge est un niveau d'études reconnu partout au Canada.

FIGURE 1 : L'APPRENTISSAGE COMME MOYEN D'OBTENIR LA CERTIFICATION

Document de cours de l'élève et document à la diazocopie pour le transparent

Formulaire de demande : Une fois que vous avez obtenu votre diplôme d'études secondaires et trouvé un employeur approprié, remplissez le formulaire de demande et acheminez-le à la Section de l'apprentissage du ministère de l'Éducation.

Contrat et livret technique : Le contrat est une entente conclue entre l'employeur et l'apprenti. Les compétences requises qui sont maîtrisées dans le cadre du programme de cours ainsi que les heures travaillées dans le métier sont consignées dans ce livret technique. Les compétences requises pour votre métier sont énumérées et doivent être évaluées à savoir si vous êtes en mesure de les mettre en pratique conformément aux normes de l'industrie. Vous continuez à travailler jusqu'à ce que vous ayez suffisamment d'heures en milieu travail pour être admissible à votre première période de formation théorique.

Première période de formation théorique (de six à huit semaines par année) :

Vous pouvez commencer votre formation théorique après avoir consacré au minimum 1 800 heures au métier, y compris l'expérience de travail et les cours de formation professionnelle (les heures investies dans les cours de formation professionnelle vous seront créditées en fonction du programme).

Vous devez réussir les tests théoriques pour passer en deuxième année.

Deuxième période de formation théorique (de six à huit semaines par année) :

Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures, pour un total de 3 600 heures en milieu de travail dans votre métier.

Vous devez réussir les tests théoriques pour passer en troisième année.

Troisième période de formation théorique : Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures pour un total de 5 400 heures en milieu de travail.

Une personne inscrite à un programme de formation professionnelle de trois ans qui complète cette période de formation est maintenant prête à passer l'examen Sceau rouge (après trois ans d'heures travaillées en milieu de travail, la maîtrise démontrée de toutes les compétences du métier et des notes de passage à tous les tests théoriques). Une personne inscrite à un programme de formation professionnelle de quatre ans doit travailler un autre bloc de 1 800 heures et suivre la quatrième période de formation théorique (la soudure requiert une formation de trois ans; la charpenterie requiert une formation de quatre ans).

Quatrième période de formation théorique : Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures, pour un total de 7 200 heures en milieu de travail dans votre métier, passer des tests théoriques et démontrer que vous possédez toutes les compétences du métier. Après avoir complété cette période de formation, une personne dont le métier exige l'équivalent de quatre années d'heures en milieu de travail est maintenant prête à se présenter à l'examen Sceau rouge.

Examen interprovincial en vue de l'obtention du « Sceau rouge » : L'attestation Sceau rouge est reconnue partout au Canada. Les candidats doivent obtenir une note de 70 % ou plus à l'examen pour réussir.

NOTES À L'INTENTION DE L'ENSEIGNANT RELATIVES AU SCHEMA SUR TRANSPARENT QUI ILLUSTRE LA ROUTE D'APPRENTISSAGE EN VUE DE LA RECONNAISSANCE PROFESSIONNELLE

Étape 1 – Formulaire de demande

Vous pouvez obtenir ce formulaire auprès de la Section de l'apprentissage du ministère de l'Éducation. La plupart des métiers exigent une formation de trois ou quatre ans avant qu'une reconnaissance professionnelle Sceau rouge ne puisse être décernée. Veuillez indiquer le nom de votre employeur sur le formulaire.

Étape 2 – Contrat et livret technique

Un compagnon d'apprentissage qualifié (mentor) vous enseignera les compétences du métier. Le compagnon d'apprentissage et l'apprenti concluent une entente contractuelle. L'employeur accepte de vous enseigner les techniques du métier et de se conformer aux règlements en matière de santé et de sécurité ainsi qu'aux lois provinciales du travail. Une fois le contrat signé, vous recevrez un livret technique sur le métier que vous souhaitez apprendre (se reporter à l'exemple ci-joint : pages d'un livret technique). Ce livret technique est un document juridique émis par la Section de l'apprentissage du ministère de l'Éducation. Le livret technique propre à chaque métier dresse une liste du programme de cours à suivre et des compétences à maîtriser selon les normes de l'industrie au cours de votre formation de trois ou quatre ans. L'apprentissage consiste principalement en une formation en cours d'emploi (80 %), ce qui signifie que vous travaillez, que vous êtes rémunéré et qu'un compagnon d'apprentissage vous enseigne les compétences du métier. Vous passez le reste du temps à faire des travaux relatifs aux cours techniques offerts par le collège.

Étape 3 – Début de la formation en apprentissage

Cette étape consiste en une formation technique théorique et en milieu de travail.

Première période de formation théorique

Après avoir travaillé 1 800 heures (approximativement une année) sous la supervision d'un compagnon d'apprentissage qualifié, vous pouvez vous inscrire au collège pour suivre une formation technique théorique sur votre métier (les 1 800 heures peuvent consister en des travaux effectués dans le cadre de cours au collège ainsi qu'en heures en milieu de travail). Ces périodes de formation théorique s'échelonnent sur six à huit semaines. À la fin de la formation, vous devez passer un test et obtenir une note de 70 % ou plus. Vous êtes alors considéré comme un apprenti de deuxième année et vous retournez travailler. Vous travaillez durant une autre année pour apprendre les compétences de votre métier (vous devez maîtriser les compétences de manière à respecter les normes de l'industrie et la vérification qui est faite de cet aspect de la formation est consignée dans le livret technique officiel émis par le ministère de l'Éducation). Après plus ou moins une autre année de travail, vous retournez au collège pour une autre période de formation théorique.

Deuxième période de formation théorique

Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures (pour un total de 3 600 heures, soit approximativement deux ans) dans votre métier avant de pouvoir suivre cette deuxième période de formation. Vous passez ensuite un examen à la fin de cette période et si vous réussissez en obtenant une note de 70 % ou plus, vous êtes alors considéré comme un apprenti de troisième année. Vous retournez ensuite travailler sous la supervision d'un compagnon d'apprentissage qualifié pour apprendre davantage de compétences du métier.

Troisième période de formation théorique

Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures (pour un total de 5 400 heures de travail, soit approximativement trois ans) dans votre métier avant de pouvoir suivre cette troisième période de formation. Vous passez un examen à la fin de cette période et si vous réussissez, vous êtes alors considéré comme un apprenti de troisième année. Si trois années de formation sont requises pour votre métier, vous êtes donc prêt à vous présenter à l'examen final, c'est-à-dire l'examen en vue de l'obtention du Sceau rouge aux fins de reconnaissance professionnelle. Si quatre années de formation sont requises pour votre métier, vous retournez alors travailler une autre année sous la supervision d'un compagnon d'apprentissage qualifié pour apprendre davantage de compétences du métier.

Quatrième période de formation théorique

Vous devez travailler un autre bloc de 1 800 heures (pour un total de 7 200 heures, soit approximativement quatre ans) dans votre métier avant de pouvoir suivre cette quatrième période de formation. Vous passez un examen à la fin de cette période et si vous réussissez, vous êtes alors considéré comme un apprenti de quatrième année. Vous êtes maintenant prêt à vous présenter à l'examen en vue de l'obtention du Sceau rouge aux fins de reconnaissance professionnelle. Si vous réussissez avec une note de 70 %, vous obtenez votre **certificat portant le Sceau rouge**. Il s'agit d'un niveau d'études reconnu partout au Canada.

Il n'en coûte rien aux apprentis pour la formation théorique. **C'est gratuit!**

Vous avez travaillé tout le temps de votre apprentissage et vous avez donc été en mesure de gagner votre vie tout en apprenant les compétences du métier.

Remarque – Avant d'être autorisé à se présenter à un examen Sceau rouge, un apprenti doit :

1. posséder toutes les compétences d'un métier en particulier, telles qu'elles sont énumérées dans le livret technique;
2. réussir les examens de toutes les périodes de formation théorique en obtenant une note de 70 % ou plus;
3. avoir le nombre requis d'heures en milieu de travail dans l'industrie;
4. demander à l'employeur de signer le livret technique, aux fins de vérification technique, pour indiquer que l'apprenti est qualifié.

RENSEIGNEMENTS SUPPLÉMENTAIRES SUR LA FORMATION EN APPRENTISSAGE

Qu'est-ce que le Programme du Sceau rouge?

Le Programme du Sceau rouge consiste en un programme de cours national qui donne un aperçu des compétences nécessaires pour exercer un métier en particulier et qui comprend des examens afin d'officialiser les compétences des gens de métier partout au Canada. Les listes de compétences qui ont été convenues à l'échelle nationale sont consignées dans les livrets techniques et publiées dans des manuels. Ces compétences sont nécessaires pour effectuer un travail satisfaisant dans chaque métier en particulier.

Le Programme du Sceau rouge a été créé pour que les gens de métier puissent facilement se déplacer n'importe où au Canada et pour que leur travail soit reconnu sans qu'ils aient à suivre une nouvelle formation.

Lorsque vous obtenez la désignation Sceau rouge, vous êtes reconnu partout au Canada en tant que compagnon d'apprentissage qualifié ou autorisé.

Formation technique théorique

Environ une fois par année, les apprentis fréquentent un collège pour recevoir une formation théorique sur les compétences de leur métier en particulier (c.-à-d. de six à huit semaines, selon le métier).

Un apprenti doit discuter avec son employeur pour savoir à quel moment il serait le plus approprié pour lui de s'absenter du travail pour suivre ses cours.

À la fin de cette période de formation, les apprentis doivent passer un examen adapté à la matière vue jusque-là. Une note d'au moins 70 % est requise pour réussir l'examen et passer au prochain niveau.

Puisque le gouvernement fédéral assume les coûts de l'enseignement donné en classe, il **n'en coûte rien** à l'apprenti pour suivre sa formation.

Formation à la prévention des accidents

Des conditions et procédures de travail sécuritaires, la prévention des accidents et le maintien de la santé sont des aspects primordiaux du programme d'apprentissage de l'Î.-P.-É. Il s'agit de responsabilités partagées qui nécessitent des efforts communs de la part des employeurs et des employés.

Responsabilités de l'employeur énoncées dans le contrat d'apprentissage

Responsabilités de l'employeur :

- fournir l'équipement de sécurité et s'assurer de son bon état;
- fournir les dispositifs et les vêtements de protection;
- mettre en application des procédures de travail sécuritaire;
- s'assurer que les machines, l'équipement et les outils sont munis de dispositifs de protection;
- observer tous les règlements en matière de prévention des accidents;
- donner une formation aux employés sur l'utilisation et le fonctionnement sécuritaires du matériel.

Responsabilités des employés énoncées dans le contrat d'apprentissage

Les employés ont la responsabilité de toujours travailler :

- en conformité avec les règlements de sécurité applicables au milieu de travail;
- de manière à ne pas s'exposer et à ne pas exposer leurs collègues au danger.

PROJET D'EXPLORATION DES MÉTIERS

Premièrement la recherche

Les élèves peuvent se servir des renseignements de leur inventaire d'intérêts pour examiner et analyser les descriptions d'emploi affichées sur plusieurs sites Web : www.metiersspecialises.ca, <http://skillscanada.com/index.php?lang=fr> (cliquer sur « Profils de compétences ») ou www.apprendsunmetier.ca.

Les élèves peuvent choisir sur un de ces sites Web des descriptions de métier qui semblent bien correspondre à leurs intérêts. Les élèves doivent choisir des emplois qu'ils aimeraient avoir comme carrière.

Deuxièmement le pictogramme

Après avoir choisi des métiers qui correspondent à leurs aptitudes et à leurs habiletés (qu'ils ont découvertes lors de l'activité « inventaire des intérêts »), les élèves peuvent ensuite dessiner des pictogrammes qui permettent de comparer les deux.

Activité du pictogramme

Afin de démontrer comment vos intérêts, vos aptitudes et vos habiletés se comparent à ceux qui sont associés au métier que vous avez choisi de rechercher, vous devez dessiner un pictogramme à l'aide du logiciel Inspiration (ou de crayons pour le dessiner à la main).

Vous trouverez ci-dessous un exemple de comparaison entre les aptitudes et habiletés d'un élève et la description d'emploi d'un horticulteur.

Exemple de pictogramme

Aptitudes et habiletés de l'élève	Aptitudes et habiletés de l'horticulteur
Aime le plein air	_____ Les horticulteurs travaillent en plein air et possèdent des connaissances sur les sciences des végétaux et la gestion des ressources naturelles.
Aime résoudre des problèmes	_____ Les horticulteurs diagnostiquent les maladies des plantes et recommandent des traitements.
Aime tricoter, alors aime le petit travail fin avec les mains	_____ Les horticulteurs travaillent en plein air et possèdent des connaissances sur les sciences des végétaux et la gestion des ressources naturelles.

ÉLÉMENTS ESSENTIELS DU PORTFOLIO VIE-TRAVAIL DE L'ÉLÈVE

- Page couverture
- Table des matières
- Narration biographique
 - autobiographie (par ex. : biopoème)
- Description chronologique
 - Inscris l'année;
 - Décris brièvement tes réalisations;
 - Décris les apprentissages et les compétences acquis chaque année.
- Objectifs
 - Les objectifs sont des plans personnels qui incluent une liste d'actions pour t'aider à être certain d'atteindre tes objectifs.
 - Tu devrais te fixer un à trois objectifs pour chaque période donnée, ce qui peut comprendre :
 - des objectifs à court terme ~ pour les six prochains mois;
 - des objectifs à moyen terme ~ pour la prochaine année;
 - des objectifs à long terme ~ pour les deux prochaines années.
- Documentation
 - Des preuves pour appuyer tes champs d'intérêt, tes compétences et tes habiletés (Pièces et Feuille de réflexion)

UN BIOPOÈME

Vers 1 _____
Prénom

Vers 2 _____
Traits descriptifs du caractère (4 traits)

Vers 3 _____
Membre de la parenté (frère, sœur, épouse, époux, etc. de...)

Vers 4 _____
Qui aime... (3 choses ou personnes)

Vers 5 _____
Qui ressent... (3 points)

Vers 6 _____
Qui a besoin de... (3 points)

Vers 7 _____
Qui a peur de... (3 points)

Vers 8 _____
Qui donne... (3 points)

Vers 9 _____
Qui aimerait voir... (3 points)

Vers 10 _____
Résidant de

Vers 11 _____
Nom de famille

PIÈCES

Les articles placés dans un portfolio s'appellent les « pièces ».

Les pièces peuvent servir à appuyer les renseignements suivants sur l'élève :

- éducation
- employabilité et compétences réutilisables
- exploration de carrières
- projets liés à la carrière
- expériences en observation au poste de travail
- expériences en enseignement coopératif
- expérience de travail
- expérience de bénévolat
- service apporté à la communauté
- certifications
- références
- champs d'intérêt
- passe-temps
- sports

Il est essentiel que les élèves incluent des réflexions écrites dans leur portfolio pour expliquer le choix de chacune des pièces. Les descriptions, les réactions et les réflexions métacognitives qui aident les élèves à atteindre leurs objectifs font la force du portfolio.

Les pièces soulignent les réussites, les talents, les compétences et les ambitions de l'élève. Il peut s'agir de textes, d'images, de photographies, de vidéos, d'enregistrements sonores ou de matériaux électroniques multimédias. Les pièces originales ou irremplaçables ne doivent pas être incluses; il faut plutôt les photocopier, photographier ou numériser. Chaque pièce doit être accompagnée d'une réflexion écrite qui explique le choix de la pièce, ce qu'elle illustre et ce qui la rend importante.

RÉFLEXION DE L'ÉLÈVE ET FIXATION DES OBJECTIFS

Les pièces doivent être accompagnées d'une certaine forme de réflexion. Utilise le modèle ci-dessous ou crées-en un toi-même.

Nom
J'ai choisi cette pièce parce que
J'ai appris
Je planifie

Nom
J'ai choisi cette pièce parce que
J'ai appris
Je planifie

RUBRIQUE DU PORTFOLIO VIE-TRAVAIL DE L'ÉLÈVE

Parties du portfolio	1. Incomplet	2. Manque de travail	3. Acceptable	4. Complet
Page couverture de présentation	Aucune	Nom ou titre non centré, manque d'espace blanc	Nom ou titre centré et présence d'espace blanc	Nom ou titre centré et présence d'espace blanc
Table des matières	Aucune	Les documents indiqués ne sont pas compris	Les documents indiqués sont compris, mais pas en ordre	Les documents indiqués sont compris et présentés en ordre
Description chronologique	Période et description de l'activité seulement	Période, description de l'activité et objectifs d'apprentissage, sans établissement de compétences	Période, description de l'activité et objectifs d'apprentissage, compétences passablement établies	Période, description de l'activité et objectifs d'apprentissage, compétences bien établies
Narration	Aucun	Absence d'une réflexion sur l'expérience d'apprentissage	Réflexion sur l'expérience d'apprentissage quelque peu présentée	Réflexion sur l'expérience d'apprentissage clairement présentée
Objectifs	Aucun	1 objectif (à court, moyen ou long terme) donné	2 objectifs (à court, moyen ou long terme) donnés	3 objectifs (à court, moyen ou long terme) donnés
Documentation	Aucune	1 à 3 pièces Feuille(s) de réflexion remplie(s)	4 à 6 pièces Feuilles de réflexion remplies	Plus de 6 pièces Feuilles de réflexion remplies

COMPÉTENCES ESSENTIELLES à la VIE et au TRAVAIL

Compétences essentielles	Résultats d'apprentissage
Lecture des textes	<ul style="list-style-type: none"> - rechercher des renseignements précis/repérer des renseignements - feuilleter le texte pour en dégager le sens général/en saisir l'essentiel - lire le texte en entier pour comprendre ou apprendre - lire le texte en entier pour le critiquer ou l'évaluer
Utilisation des documents	<ul style="list-style-type: none"> - lire et interpréter l'information - entrer l'information - créer des documents pour présenter l'information
Rédaction	<ul style="list-style-type: none"> - organiser/retenir - tenir un dossier/documenter - informer/obtenir des renseignements - persuader/justifier une demande - présenter une analyse ou une comparaison - évaluer ou critiquer - divertir
Numératie	<ul style="list-style-type: none"> - computations monétaires - calendriers, budget et opérations comptables - mesures et calculs - analyses de données numériques - calculs approximatifs
Communication verbale	<ul style="list-style-type: none"> - accueillir - prendre des messages - donner/recevoir des renseignements, des explications, des directives - chercher/obtenir des renseignements - coordonner son travail avec celui des autres - discuter (échanger des renseignements et des opinions) - persuader - faciliter/animer - transmettre des connaissances, susciter la compréhension, le savoir - négocier/résoudre des conflits - divertir
Capacité de raisonnement	<ul style="list-style-type: none"> - résolution de problèmes - prise de décisions - planification et organisation du travail - utilisation de la mémoire - recherche de renseignements

COMPÉTENCES ESSENTIELLES pour la VIE et le TRAVAIL

Compétences essentielles	Résultats d'apprentissage
Travail d'équipe	<ul style="list-style-type: none"> - capacité de travailler en paires ou en équipes pour promouvoir l'efficacité et la productivité - capacité de guider les autres ou d'accepter des instructions des autres - capacité de jouer des rôles différents au sein d'une équipe (ex. : chef) - capacité de travailler avec des collègues des deux sexes et d'une variété de cultures
Informatique	<ul style="list-style-type: none"> - entrée d'information de base/aucune compétence de logiciel requise - utilisation de fonctions de logiciels connues - utilisation de fonctions de logiciels avancées pour accomplir de multiples tâches/actions - utilisation poussée de fonctions de logiciels et de progiciels/intégration des tâches - expertise en programmation et conception/installation de réseaux
Formation continue	<ul style="list-style-type: none"> - dans le cadre des activités habituelles de travail - auprès des collègues - par une formation en cours d'emploi - par la lecture ou d'autres formes d'auto-apprentissage - par une formation externe
Pensée critique	<ul style="list-style-type: none"> - Nous travaillons en ce moment sur cette 10^e compétence essentielle

BÉNÉVOLAT ET DÉVELOPPEMENT DE LA CARRIÈRE

Recherchez-vous un emploi pour lequel vous n'avez pas d'expérience? Êtes-vous contrarié, car sans emploi, vous ne pouvez obtenir de l'expérience?

Devez-vous acquérir davantage de compétences ou établir des relations pour trouver du travail? Essayez le bénévolat!

Pensez-y comme à un investissement.

Le bénévolat est l'un des meilleurs investissements que vous pouvez faire de votre temps. Plus vous donnez, plus vous recevez. Les récompenses ne sont cependant pas de celles que vous pouvez compter en dollars et en sous. Le bénévolat rapporte sur le plan de l'apprentissage de la vie et du développement de la carrière. Voici de quelle façon.

Le bénévolat vous aide à :

- acquérir de l'expérience de travail;
- mettre en pratique les compétences que vous possédez déjà;
- acquérir de nouvelles compétences;
- rencontrer des gens et à établir des liens qui pourraient vous aider à dénicher un emploi;
- démontrer aux employeurs futurs que vous êtes mature;
- vous faire une idée du milieu de travail;
- prendre le pouls des carrières qui pourraient vous intéresser;
- connaître les défis et les avantages de différentes carrières;
- apprendre à mieux vous connaître;
- essayer de nouvelles expériences, à relever de nouveaux défis et à découvrir de nouvelles forces.

DE PLUS, comme si ce n'était pas assez, le bénévolat :

- vous permet d'exprimer vos valeurs et vos croyances par l'entremise du service communautaire;
- fait une différence dans la vie d'autres personnes.

Points à PRENDRE EN CONSIDÉRATION

- **Soyez réaliste quant à votre niveau de compétences** lorsque vous présentez une demande de bénévolat. Un organisme a peut-être besoin de gens plus compétents que vous pour le rôle convoité. Vous devrez peut-être développer vos compétences avant d'accepter des postes plus stimulants.
- **Réfléchissez à ce que vous recherchez dans un emploi bénévole.** Dressez deux listes : les éléments « indispensables » et ceux qui « seraient agréables ».
- **Choisissez un organisme ou un projet, ou plusieurs, qui correspondent à vos exigences.**
- **Appelez à l'avance. Renseignez-vous sur les possibilités de bénévolat.**
- **Prenez un rendez-vous si vous voulez avoir une entrevue ou assister à une séance d'information.**
- **Soyez précis quant à ce que vous recherchez, à vos compétences et au temps dont vous disposez.**
- **Soyez flexible.** Êtes-vous prêt à envisager d'autres rôles?

- **Soyez patient.** Trouver une occasion de bénévolat qui vous convient peut prendre du temps.
- **Si vous ne réussissez pas au début, essayez de nouveau** auprès du même organisme ou ailleurs.
- **Assimilez votre rôle et vos responsabilités.** Dans toute organisation, les choses se passent toujours mieux quand chacun comprend ses responsabilités et les buts communs. Demandez qu'on vous remette une description d'emploi écrite qui explique clairement les tâches que vous devez accomplir, qui sont vos collègues, qui sont vos supérieurs, le temps qu'on vous accorde pour accomplir vos tâches et si des ressources sont mises à votre disposition pour faciliter votre travail.

Que faut-il pour être bénévole?

Montrer assez de bienveillance pour vouloir faire quelque chose.

De l'**initiative** pour mettre en pratique votre bienveillance.

Un **engagement** pour tenir les promesses que vous faites.

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 (p. ex. 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?

CE QUE JE CROIS AU SUJET DU BÉNÉVOLAT

J'entends par bénévolat

Voici les compétences personnelles que je possède qui feraient de moi un bon bénévole :

Trois possibilités de bénévolat dans ma collectivité que j'aimerais essayer :

Ces possibilités de bénévolat correspondraient bien à mes compétences et à mes intérêts parce que

Offrir des services à d'autres personnes de ma collectivité est important parce que

Apprentissage fondé sur la collectivité

L'apprentissage fondé sur la collectivité est une stratégie visant à pousser et à motiver les élèves à apprendre à des niveaux supérieurs, et à consolider la relation entre les écoles et les collectivités. Les recherches semblent indiquer que les élèves sont motivés à apprendre quand le contenu les interpelle et capte l'intérêt qu'ils ont naturellement envers leur lieu de résidence et leur façon de vivre. Les élèves retiennent et mettent en pratique les connaissances quand ils ont l'occasion de les appliquer à des enjeux concrets. L'apprentissage fondé sur la collectivité aide les élèves à acquérir, à mettre en pratique et à appliquer les matières et les compétences, à développer les connaissances, les aptitudes et les qualités intellectuelles et scolaires nécessaires à une citoyenneté efficace ainsi qu'à développer un sentiment d'appartenance à leur collectivité. L'apprentissage fondé sur la collectivité comprend un cadre élargi d'activités.

Apprentissage lié aux services : Les élèves appliquent des concepts théoriques précis à des situations réelles où les services et les objectifs d'apprentissage sont clairement intégrés (p. ex. un projet lié aux impacts sur le plan de la santé et de l'économie domestique pour améliorer l'alimentation et le bien-être en élaborant et en mettant en œuvre une campagne qui vise à approfondir les connaissances sur les aliments et l'alimentation, à accroître la disponibilité des aliments sains, et à encourager et appuyer des modes de vie actifs).

Bénévolat : Les élèves s'adonnent à des activités charitables ou utiles qui ne sont pas tout particulièrement liées à leurs études (p. ex. peler des légumes à une soupe populaire).

Apprentissage en milieu de travail : Les élèves acquièrent des compétences essentielles qui améliorent l'employabilité quand ils sont exposés à des carrières où œuvrent des mentors adultes de la collectivité. On rend l'apprentissage pertinent en incorporant les normes de l'industrie, ce qui enrichit les programmes de cours et permet de mettre l'apprentissage en pratique (p. ex. l'élève travaille avec un pharmacien pour acquérir les compétences décrites dans son plan d'apprentissage et de placement personnalisé, grâce à l'alternance travail-études).

TRAVAIL BÉNÉVOLE

Le bénévolat est une excellente façon d'en apprendre davantage sur le genre de tâches inhérentes à beaucoup d'emplois.

Il donne également l'occasion de développer de nouvelles compétences.

Le travail bénévole vous donne l'OCCASION :

- de rencontrer des gens qui travaillent dans des domaines d'emploi que vous avez ciblés et de socialiser avec eux;
- d'obtenir une certaine reconnaissance;
- d'acquérir des compétences;
- de recevoir une formation ou d'acquérir une expérience de travail;
- de raffermir votre confiance ainsi qu'un sentiment de satisfaction personnelle.

Réfléchissez au genre de travail bénévole que vous pourriez faire pour en apprendre davantage sur les emplois qui vous intéressent. Cherchez du travail bénévole qui est directement lié aux types d'activités inhérentes aux emplois que vous avez ciblés, qui offre une formation pertinente et qui vous permet de faire l'expérience d'un milieu de travail semblable à celui des emplois ciblés. Par exemple, si les emplois dans le domaine des loisirs vous intéressent et que vous cherchez à acquérir une formation en leadership, communiquez avec le conseil des parcs et des loisirs de votre région et des organisations comme Scouts Canada ou Guides du Canada.

Il existe une multitude de façons de TROUVER des expériences de bénévolat uniques et intéressantes.

- **Vérifiez auprès du centre d'action bénévole de votre région ou communiquez directement avec les organismes qui vous intéressent.** Cherchez dans la section « associations » des pages jaunes pour trouver des organismes sans but lucratif. Ensuite, appelez-les pour leur demander de quelle façon elles sont financées et ce qu'elles font. Demandez-leur si elles ont besoin d'une aide bénévole.
- **Répondez aux annonces** dans les journaux, dans les bulletins d'information, à la radio ou à la télévision.
- **Dites à votre famille, à vos amis et à de simples connaissances** le genre de travail bénévole que vous recherchez. Ils seront peut-être au courant de certaines possibilités ou connaîtront peut-être des personnes-ressources.
- **Renseignez-vous auprès d'enseignants et de conseillers.** La plupart des conseillers et des enseignants sont membres de groupes communautaires et d'organismes de services ou les connaissent.
- **Parlez à des employeurs.** Certains employeurs pourraient être intéressés à vous avoir comme travailleur bénévole ou seraient prêts à vous diriger vers des expériences de bénévolat qu'ils préféreraient faire vivre à des employés éventuels. Avant de vous engager, assurez-vous que le poste satisfait vos besoins et que vous serez en mesure de répondre aux besoins du poste.

Réfléchissez aux QUESTIONS suivantes.

- Quelles tâches devrez-vous accomplir? Combien d'heures par semaine devrez-vous consacrer? Quelle est la durée de la période de formation le cas échéant?
- Vos valeurs, votre sens éthique et vos objectifs sont-ils compatibles avec ceux de l'organisation?
- Aurez-vous l'occasion d'acquérir des compétences qui vous seront utiles dans le cadre d'un emploi rémunéré? Le travail a-t-il une signification pour vous?
- Quelles mesures de sécurité spéciales ou quel équipement sont nécessaires? Devez-vous fournir votre propre équipement?
- Combien vous en coûtera-t-il pour faire du bénévolat? Pensez aux dépenses liées aux déplacements, aux repas pris à l'extérieur, aux vêtements spécialisés.

Devenir bénévole est un ENGAGEMENT.

Prenez vos responsabilités bénévoles sérieusement et conduisez-vous de manière aussi professionnelle que vous le feriez en milieu de travail.