

# *Promouvoir la santé des élèves*

**À L'ÉLÉMENTAIRE**

*Thèmes importants  
et idées d'instruction*



## Sommaire

Introduction .....	1
Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires .....	2
Promouvoir la santé des élèves — Santé mentale .....	4
Promouvoir la santé des élèves — Santé sexuelle .....	6
Thème — Science du corps.....	7
Thème — Science du cerveau.....	9
Thème — Harcèlement.....	12
Thème — Consentement.....	17
Thème — Sécurité Internet .....	21
Thème — Puberté.....	25
Thème — Contacts physiques normaux et anormaux.....	28
Thème — Rapports sexuels protégés .....	32
Thème — Bien-être.....	34
Ressources .....	38

# Introduction

Le ministère de l'Éducation a réuni l'éducation physique et l'éducation pour la santé en un programme d'études dans le but de développer tous les aspects du bien-être et de mettre l'accent sur les liens entre santé physique, santé intellectuelle, santé mentale et santé sociale. Cette approche promeut une compréhension plus profonde et plus globale de la santé et du bien-être général des élèves.

Alors que les enseignants britanno-colombiens ont embrassé une variété d'approches différentes de l'éducation physique, ils manquent souvent de ressources pour aborder avec confiance les thèmes relevant de la santé. Afin de mieux les soutenir dans l'enseignement de ces thèmes essentiels, le ministère de l'Éducation a produit, avec leur aide, un guide à la promotion de la santé des élèves à l'élémentaire et au secondaire.

Ce guide ne se veut pas un manuel d'instructions détaillées. Il vise plutôt à offrir un point de départ utile pour l'enseignement de divers sujets liés à la santé. Il donne quelques recommandations générales, ainsi que des suggestions pour enseigner certains sujets particuliers, notamment des stratégies pédagogiques et des réponses aux imprévus, que les enseignants peuvent adapter aux besoins de leurs élèves. Le guide ne se veut pas non plus une source d'informations exhaustives sur ces sujets. Alors qu'ils y trouveront des conseils et des suggestions utiles, les enseignants devront effectuer des recherches et développer leurs cours en fonction des besoins de leurs élèves, des circonstances de leur collectivité et des autres facteurs propres à leur salle de classe.

Dans le cadre d'une approche globale de la santé et du bien-être des élèves, les enseignants sont encouragés à traiter l'éducation pour la santé comme une discipline ordinaire plutôt que comme un événement se produisant une fois par année. À l'heure actuelle, de nombreuses écoles se contentent de couvrir ces sujets importants en organisant des présentations par des éducateurs spécialistes en santé. Or, si cette démarche permet d'éviter certains malaises associés à l'enseignement de ces sujets délicats, leur exploration en salle de classe par l'enseignant et ses élèves aide à lier un dialogue continu sur la santé. Au fil de l'année, à mesure que les élèves se familiarisent avec les sujets et qu'ils sont plus à l'aise d'en parler, ils arrivent à poser des questions auxquelles ils n'auraient pas de réponse satisfaisante dans le cadre d'une présentation ponctuelle.

La discussion de ces sujets par l'enseignant en salle de classe contribue au but général, qui est de normaliser les conversations sur les questions de santé mentale et sexuelle. Éliminer les préjugés associés aux sujets abordés par l'éducation pour la santé et promouvoir la santé mentale et sexuelle des élèves au même titre que leur santé physique est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles l'éducation physique et l'éducation pour la santé ont été combinées.

## **Bien-être de l'enseignant**

*Le bien-être de l'élève commence par celui de l'enseignant. Il est important que ce dernier s'occupe de sa propre santé avant de pouvoir s'occuper de celle de ses élèves.*

*Les résultats d'apprentissage en santé font partie intégrante du programme d'études, et les enseignants peuvent jouer un rôle vital dans la promotion du bien-être des élèves, par exemple en les dirigeant vers des ressources utiles. En effectuant ce travail très important auprès des élèves, il faut garder à l'esprit autant ses limites en tant qu'enseignant que ses propres besoins en hygiène mentale :*

- *Les enseignants ne sont pas des professionnels de la santé, et il y a des limites à leurs responsabilités.*
- *Ne perdez pas de vue vos responsabilités légales en matière d'aiguillage et de signalement.*
- *Recherchez le soutien nécessaire pour assurer votre santé mentale.*
- *Et restez à l'écoute des signes de saturation compassionnelle : indifférence aux problèmes des autres, auto-isolément et désespoir.*

# Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires

## Premières étapes

- Au lieu d'enseigner toutes les questions sanitaires sur une courte période, les répartir tout au long de l'année. (Un calendrier est proposé au chapitre [Ressources](#).)
- En septembre, envoyer aux parents et aux tuteurs une lettre décrivant les sujets que l'on se propose d'aborder pendant l'année. (Un modèle est proposé au chapitre [Ressources](#).)
  - Dans la mesure du possible, rencontrer les parents en personne pour répondre à toute question ou préoccupation éventuelle à propos des thèmes proposés. Parfois, il suffit de leur expliquer que le but premier du programme est de protéger et d'autonomiser les élèves.
  - Consulter le document *Alternative Delivery in the Physical and Health Education Curricula Policy* pour connaître les droits et les obligations des parents. Aucun élève n'est dispensé du programme d'éducation pour la santé.
- Intégrer une période de cours de santé dans la grille horaire normale et veiller à ce que cette période soit consacrée à l'enseignement de sujets liés à la santé mentale et à la santé sexuelle du début à la fin de l'année scolaire.
- Inclure dans les bulletins scolaires des remarques sur le programme d'études pour la santé afin de signaler l'importance de ces sujets.
- Trouver un collègue que l'enseignement en santé passionne et auquel on pourrait s'associer pour co-enseigner, collaborer ou se relayer.
- Si l'enseignement en éducation physique et santé est confié à un collègue, discuter des sujets abordés et s'organiser pour compléter l'information dans ses cours.
- Commencer par présenter l'ensemble des aspects de la santé (mentale, physique, sociale et sexuelle) et leurs interrelations.
- Les élèves n'ont pas tous le même niveau de connaissances sur ces sujets. Adapter le contenu selon leurs besoins, sans perdre de vue leur âge.
  - Estimer le niveau de la classe et revoir les contenus en conséquence (définition des genres, rapports sexuels, orientation, préjugés, dépression, anxiété).
- Tenir compte de la diversité parmi les élèves et adapter l'enseignement en conséquence. Par exemple :
  - Les élèves en apprentissage de la langue anglaise bénéficieront d'un vocabulaire simple et d'aides visuelles.



- Les élèves touchés par un trouble du spectre autistique peuvent avoir besoin d'enseignement supplémentaire sur des sujets tels que les émotions, les signaux sociaux et le langage corporel.
- Certaines leçons du programme de santé pourraient déclencher une réaction chez les élèves ayant vécu un traumatisme. Prendre garde aux sujets difficiles, donner des avertissements préalables à la discussion de sujets délicats et porter attention au comportement des élèves pendant la leçon. Prévoir des mesures de sécurité pour les élèves qui auraient besoin de sortir de la salle de classe.
- Prévisionner les vidéos et autres contenus avant de les montrer aux élèves.
- Si possible, programmer ce cours avant une pause (récréation ou repas de midi) afin de se donner la possibilité de parler aux élèves en privé au besoin. Ne pas oublier son obligation de signaler certains problèmes.

## Signalement

- Si un élève pose une question ou dit quelque chose qui semble indiquer qu'il est victime de violence ou de préjudice :
  - Trouver le moyen d'arrêter la leçon de manière naturelle et donner une autre tâche à la classe. Parler à l'élève en privé, lui manifester de l'empathie, le mettre en confiance et lui offrir de l'aide.
  - Clarifier les propos de l'élève et obtenir l'essentiel des faits (comment, qui, quoi et quand; éviter de demander pourquoi) pour pouvoir décider s'ils méritent d'être signalés.
  - Cesser de poser des questions dès qu'on a recueilli suffisamment d'informations. Ce n'est pas à l'enseignant qu'il appartient d'interviewer l'élève.
  - Consigner les détails par écrit aussitôt que possible.
  - Rappeler à l'élève qu'il n'a rien fait de mal et lui dire qu'on va l'aider (tout en évitant de faire des promesses).

*La loi britanno-colombienne intitulée [Child, Family and Community Service Act](#) (loi sur les enfants, la famille et les services de proximité, ou CFCSA) oblige toute personne ayant des raisons de croire qu'un enfant ou un adolescent a été ou a des chances d'être maltraité ou négligé doit signaler ses suspicions à un agent de la protection de l'enfance.*

*Pour en savoir plus, consulter le [guide des prestataires de services pour la prévention des mauvais traitements contre les enfants \(en anglais\)](#), qui a été revu de manière à clarifier les obligations de signaler les cas d'enfants ou d'adolescents vivant dans un milieu de vie touché par la violence familiale.*

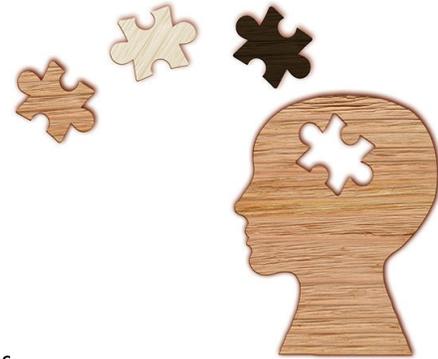
*Des renseignements utiles sont également disponibles à l'adresse <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse> (en anglais).*

*Pour signaler les incidents de violence ou de négligence en Colombie-Britannique, composer le 1-800-663-9122.*

# Promouvoir la santé des élèves — Santé mentale

## Comment en parler

- Commencer par présenter tous les aspects de la santé (mentale, physique, sociale, sexuelle).
- Faire le lien entre santé *physique* et santé *mentale*. Expliquer que prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que prendre soin de sa santé physique, car les deux vont ensemble.
  - Profiter de cette occasion pour discuter des préjugés associés aux maladies mentales. Par exemple, on n'a pas honte de consulter un médecin lorsqu'on se casse la jambe. Si l'on a peur d'être jugé parce qu'on est aux prises avec l'anxiété ou la dépression, c'est comme si l'on se déplaçait sur une jambe cassée parce qu'on aurait honte de demander l'aide dont on a besoin pour se rétablir.
- En classe, utiliser sans faute le langage qui convient et encourager les élèves à faire de même. Par exemple, utiliser des mots et des expressions du genre « débile mental », « oublie ça » et « ne sois pas si sensible » risque d'être blessant et de perpétuer certains stéréotypes.
- Clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.
  - Décourager l'utilisation irréfléchie d'expressions telles que « Je déprime à mort, je n'ai pas pu voir le film que je voulais », ou « Je m'ennuie à en mourir ». Rappeler aux élèves que cela peut être blessant pour ceux qui sont vraiment aux prises avec les troubles affectifs associés à ces émotions.
- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler certains problèmes potentiels tels que les actes d'automutilation. Si un élève présente un comportement inquiétant, en discuter avec le conseiller scolaire.



## Pratiques quotidiennes en classe

- Créer un espace accueillant et sécurisant propice à l'apprentissage.
- Partir d'un cadre d'apprentissage socioaffectif. S'efforcer de créer un sentiment d'appartenance et de respect mutuel chez les élèves.
- Incorporer des stratégies d'adaptation, montrer comment les utiliser et utiliser leur nom précis. Par exemple :
  - « Eh bien, je pense que nous sommes tous un peu endormis cet après-midi! Allons prendre l'air et faire un peu d'exercice; comme ça, à notre retour, nous pourrions mieux nous concentrer. »
  - « Ça commence à m'énerver, ce projecteur. Je prends quelques respirations profondes pour me calmer les nerfs avant de réessayer de le faire marcher. »
  - « Je vois que vous êtes tous d'humeur à faire les comiques. Alors qu'est-ce qu'on fait pour se remettre d'aplomb pour apprendre? Essayons donc une pause de pleine conscience. »

- Si possible, aménager un « coin tranquillité » où les élèves peuvent se réfugier s'ils le souhaitent. Vous pouvez aussi vous constituer une « trousse anti-agitation », composée de différents outils de détente sensorielle et visuelle (balles antistress, toupies de main, etc.). Les idées en ligne abondent.
  - Rappeler aux élèves que ce sont des outils, et non des jouets.
  - Faire le lien avec les lunettes de vue, un outil qui aide à voir afin de pouvoir apprendre : de la même façon, certains ont besoin d'un outil qui les aide à se calmer afin de pouvoir apprendre.
- Ne pas sous-estimer le pouvoir de l'activité physique. Incorporer diverses techniques de respiration et autres stratégies similaires dans la pratique quotidienne en salle de classe. Faire des pauses-méninges. Si possible, faire déplacer les tables et effectuer quelques mouvements. Permettre aux élèves de s'autoréguler et de sortir prendre l'air ou faire un peu d'exercice au besoin.

*Les conseillers scolaires font déjà beaucoup pour promouvoir le bien-être mental des élèves par des rencontres individuelles. Collaborer avec eux et leur faire donner des leçons devant l'ensemble de la classe peut apporter d'autres bienfaits importants. On peut demander au conseiller de co-enseigner certains sujets, particulièrement les stratégies d'adaptation aux difficultés.*

- *Tous les élèves peuvent avoir besoin de ces stratégies pour traverser les périodes difficiles.*
- *De plus, lorsque ces stratégies sont connues de tous les élèves, ceux-ci ont de plus fortes chances de reconnaître les symptômes de la souffrance, de demander de l'aide s'ils en ont besoin et de se soutenir mutuellement.*

## Suivi

- En cas de doute quant à la nécessité d'aiguiller un élève vers le conseiller scolaire, en discuter avec ce dernier.
- Donner aux parents et aux élèves des instructions concrètes et précises sur l'accès aux ressources et au soutien. Prendre contact avec les autorités sanitaires locales pour obtenir les adresses Web et numéros de téléphone actuels des ressources, indiquer aux élèves comment se rendre aux services de soutien les plus proches à pied ou par les transports en commun, etc.

# Promouvoir la santé des élèves — Santé sexuelle

## Comment en parler

- Utiliser un langage inclusif et épicène et éviter tout jugement.
- Faire en sorte que l'espace respire le langage et l'attitude du consentement. (Se reporter au chapitre intitulé Thème – Consentement.)

## Pratiques quotidiennes en classe

- Mettre à la disposition de la classe une « boîte à questions anonymes » et demander aux élèves d'y déposer leurs questions, ou bien d'écrire quelque chose qu'ils ont appris ce jour-là, sans inscrire leur nom. Comme tout le monde écrira quelque chose, les élèves se sentiront plus en sécurité pour poser leur question. Si possible, laisser la boîte à découvert pour que les élèves puissent y déposer les questions qui leur viennent à l'esprit par la suite. Songer qu'il est toujours possible de revenir sur le sujet si on trouve une meilleure réponse plus tard.
- Se garder d'imposer ses idées ou valeurs à propos des sujets abordés (par exemple au sujet des relations sexuelles hors mariage).
- Face à une question difficile, s'assurer d'avoir bien compris la question et d'avoir bien fait comprendre la réponse : « Ce que j'entends, c'est que tu t'interroges sur [tel sujet]. » [Répondre à la question.] « Est-ce que cela répond à ta question? » Confirmer que la curiosité de l'élève a été satisfaite.
  - Si les élèves ont encore des questions, ou en l'absence d'une réponse satisfaisante à une question particulière sur le moment, dire que ce sont de bonnes questions et promettre de trouver les bonnes réponses. Chercher de l'aide et y répondre pendant le prochain cours.

## Suivi

- Donner aux parents et aux élèves des instructions concrètes et précises sur l'accès aux ressources et au soutien. Prendre contact avec les autorités sanitaires locales pour obtenir les adresses Web et numéros de téléphone actuels des ressources, indiquer aux élèves comment se rendre aux services de soutien les plus proches à pied ou par les transports en commun, etc.

# Thème — Science du corps : noms anatomiquement corrects des parties du corps

## Considérations générales

- Se familiariser avec le vocabulaire; s'exercer à prononcer les termes à voix haute pour s'y habituer avant de les utiliser devant la classe. Toujours utiliser les noms anatomiquement corrects des parties du corps intimes avec les élèves :
  - Nous avons deux parties du corps intimes :
    - poitrine (on l'a tous)
    - parties génitales (tout ce qui se trouve entre les jambes, y compris l'anus)
- Avant de lire en classe des livres pour enfants portant sur la science du corps, les passer en revue afin de s'assurer que le langage et les renseignements y sont actuels, appropriés et adaptés à l'âge des élèves.
- Enseigner la science du corps avant une interruption naturelle dans les cours (récréation ou repas de midi) pour avoir le temps de réagir en cas d'éventuelle divulgation.
- Envoyer aux parents et aux tuteurs une lettre décrivant les sujets qui seront abordés pendant l'année.
- Si des parents ou tuteurs ont des questions et des préoccupations à propos de l'enseignement de la science du corps, essayer de les rencontrer en personne au lieu de communiquer par téléphone ou par courriel. Parfois, il suffit de leur expliquer que le but premier du programme est de protéger et d'autonomiser les élèves.
  - Consulter le document *Alternative Delivery in the Physical and Health Education Curricula Policy* pour connaître les droits et les obligations des parents. Aucun élève n'est dispensé du programme d'éducation pour la santé.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Expliquer aux élèves qu'on va jouer aux scientifiques. Les scientifiques gardent l'esprit ouvert; leur curiosité les pousse à apprendre tout ce qu'il y a à savoir sur un sujet.
- Expliquer aux élèves la raison pour laquelle on utilise les noms scientifiques des choses :
  - « Vous avez peut-être entendu d'autres noms pour ces parties du corps, ou vous les nommez peut-être autrement à la maison, mais il est important de connaître les noms scientifiques. Si jamais vous vous faites mal à une de vos parties intimes, il sera important d'utiliser le nom scientifique pour que le médecin, l'infirmière ou le proche qui vous vient à l'aide sache exactement où ça fait mal et comment vous aider. »
- Expliquer qu'il y a beaucoup de parties du corps qui sont les mêmes chez les deux sexes : genoux, yeux, bras, ombilic (le nom scientifique du nombril), et qu'il n'y en a que quelques-unes qui sont *différentes*.

### **Parties du corps à nommer**

- *Chez les garçons :*
  - *les testicules (chez la plupart, il y en a deux),*
  - *le pénis,*
  - *deux trous : l'urètre (pour l'urine) et l'anus (pour les selles).*
- *Chez les filles :*
  - *la vulve (ce que tu vois quand tu regardes vers le bas),*
  - *trois trous : l'urètre (pour l'urine), l'anus (pour les selles), et le vagin (dont pourrait sortir un bébé).*

### **Répondre aux imprévus en classe**

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues. Voici quelques idées pour réagir aux questions ou situations difficiles.

- Lorsqu'un élève pose une question difficile :
  - Clarifier la question, y répondre du mieux et demander à l'élève si cela a répondu à sa question.
  - Confirmer que la curiosité de l'élève a été satisfaite.
  - Rappeler aux élèves qu'il y a beaucoup de fausses informations sur Internet, et qu'ils devraient poser toutes les questions qui les intéressent.
- Si un élève demande d'où viennent les enfants, expliquer que les bébés se développent dans l'utérus, et que seulement les personnes qui ont un utérus peuvent donner naissance à un bébé. Les bébés ne poussent pas dans l'estomac. Si c'était le cas, n'importe qui pourrait avoir un bébé.
- Si un élève continue d'expérimenter avec l'utilisation des noms scientifiques après la leçon de science du corps (par exemple, en répétant « pénis! » à tout bout de champ), expliquer qu'il est parfaitement correct d'utiliser ces mots au bon moment, par exemple pendant le cours de santé, en posant des questions ou en discutant de problèmes de santé, mais qu'en revanche, ce n'est pas correct de les répéter hors contexte.

# Thème — Science du cerveau

## Considérations générales

- Ne pas oublier d'utiliser le langage qui convient et d'encourager les élèves à faire de même.
  - Par exemple, utiliser des mots et des expressions du genre « débile mental », « oublie ça » et « ne sois pas si sensible » risque d'être blessant et de perpétuer certains stéréotypes.
- Clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.
  - Décourager l'utilisation irréfléchie d'expressions telles que « Je déprime à mort, je n'ai pas pu voir le film que je voulais », ou « Je m'ennuie à en mourir ». Rappeler aux élèves que cela peut être blessant pour ceux qui sont vraiment aux prises avec les troubles affectifs associés à ces émotions.
- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler d'éventuels problèmes d'automutilation. Si un élève présente un comportement inquiétant, en discuter avec le conseiller scolaire.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Enseigner les fonctions principales du cerveau.
- Tenir compte de l'âge des élèves en choisissant le modèle de cerveau à utiliser.
  - Une des options est le modèle du « cerveau dans la main » du D<sup>r</sup> Daniel Siegel :
    - Fermer le poing avec le pouce replié sous les doigts. Le pouce représente le cerveau des émotions, ou le « cerveau d'en bas ». Les doigts représentent le cerveau des réflexions, ou le « cerveau d'en haut »
    - Parfois, on oublie de refermer les doigts pour protéger le pouce (ouvrir le poing en exposant le pouce), et on pique une crise. C'est alors que le « cerveau d'en bas » prend le dessus (attaque ou fuite, fortes émotions, absence de pensée rationnelle ou de résolution de problèmes). On a besoin du cerveau d'en haut pour résoudre les problèmes et calmer les émotions.
    - Lancer une séance de remue-méninges en vue de déterminer quelques stratégies pour le cerveau d'en haut : des façons de calmer les émotions et de redonner les rênes au cerveau d'en haut. Ces stratégies (p. ex. prendre cinq grandes respirations, boire une gorgée d'eau, demander un câlin à ses parents, serrer sa peluche ou sa balle antistress) peuvent être représentées par chacun des doigts se refermant sur le pouce (le cerveau d'en bas).
    - Demander aux élèves de choisir leurs quatre stratégies préférées et de dessiner une main où chaque doigt représente une stratégie pour le cerveau d'en haut. Les élèves doivent faire en sorte qu'au moins une de celles-ci puisse se pratiquer à l'école.
- Expliquer aux élèves que le cerveau est un organe comme de nombreux autres, un organe qui libère des substances chimiques aux fonctions particulières et qui a parfois besoin de soins médicaux pour fonctionner comme il faut.

- Discuter avec les élèves de l'exemple suivant (tiré du livre *Ensouling Our Schools : A Universally Designed Framework for Mental Health, Well-Being, and Reconciliation* de Jennifer Katz, p. 125) : « Le pancréas produit de l'insuline pour réguler le sucre dans le sang. Lorsque le pancréas ne produit pas suffisamment d'insuline, le sucre s'accumule dans le sang en quantité trop élevée. C'est ce qu'on appelle le "diabète". Comme les niveaux de sucre trop élevés risquent d'endommager nos organes, les médecins donnent aux patients souffrant de diabète de l'insuline, pour remplacer l'insuline que l'organisme ne peut pas produire lui-même. »
- Lorsque le corps produit une quantité trop ou pas assez élevée d'un neurotransmetteur ou d'une substance chimique, cela risque d'influer sur notre santé mentale. Chaque personne répond aux expériences de sa manière propre. Parfois, lorsque le cerveau produit trop ou trop peu d'un neurotransmetteur ou que nous avons du mal à le gérer, nous appelons cela une maladie mentale, même s'il s'agit d'une simple maladie comme le diabète.
- Profiter de cette occasion pour discuter des effets nocifs des préjugés associés aux maladies mentales.
  - Les élèves qui ont des déficiences visuelles portent des lunettes pour pouvoir apprendre plus facilement. Les élèves qui ont des déficits d'attention peuvent devoir prendre des médicaments ou utiliser différentes méthodes pour pouvoir apprendre plus facilement.
  - Si on avait peur de se faire juger en prenant des médicaments contre la grippe, on ne demanderait pas de l'aide et on serait malade pendant longtemps.
  - Certains se sentent comme ça, et ils n'osent pas demander de l'aide pour leur maladie mentale. Il est parfaitement normal de prendre des médicaments sur ordonnance pour améliorer son état mental (des antidépresseurs, des médicaments pour soigner le TDAH).
  - Si l'âge des élèves le permet, discuter des manières saines et malsaines de soigner son état mental.

## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues. Voici quelques idées pour réagir aux questions ou situations difficiles.

- Si, pendant une leçon sur la santé mentale, un élève mentionne qu'un de ses proches souffre de dépression :
  - Manifester de l'empathie : « Cela me fait de la peine pour lui(elle). Ce n'est jamais facile. J'espère qu'il(elle) reçoit l'aide et le soutien qu'il lui faut. »
  - Rappeler aux élèves que c'est l'une des raisons pour lesquelles on discute de la santé mentale en classe : afin de savoir quand et comment demander de l'aide ainsi que pour soutenir ses amis et ses proches en cas de besoin. « Je pense que ton [proche] montre beaucoup de courage à parler de ses difficultés et de son expérience. »

- 
- Rappeler aux élèves que les problèmes de santé mentale sont très courants, mais qu'on hésite à en parler : « Nombre de gens souffrent en silence, car ils ont peur d'être jugés. Le simple fait qu'une personne n'est pas prête à discuter de sa santé mentale ne veut pas dire qu'elle ne traverse pas des moments difficiles. Souvenez-vous que n'importe qui peut vivre des difficultés, mais qu'il n'y a pas toujours moyen de le savoir, parce que la personne n'a pas la jambe dans un plâtre ou le nez bouché, comme ce serait le cas pour les blessures ou les maladies physiques. »
  - Rappeler aux élèves qu'il faut aussi respecter le jardin secret de la personne : « Il y a des choses dont on ne parle qu'avec les gens qui nous sont très proches. Pour autant que la personne reçoive l'aide dont elle a besoin, il faut la laisser prendre ses décisions en ce qui concerne ceux qu'elle invitera à partager son secret. »
  - Profiter de cette occasion pour parler des secrets : « Si ton ami te dit qu'il se sent tellement triste qu'il a envie de se faire mal, as-tu le droit d'en parler à quelqu'un d'autre? » (Oui! Ce n'est pas violer un secret si tu t'inquiètes que ton ami risque de se faire mal ou de faire mal à quelqu'un d'autre.)

# Thème — Harcèlement

## Considérations générales

- Créer un espace accueillant et sécurisant propice à l'apprentissage.
- Partir d'un cadre d'apprentissage socioaffectif. S'efforcer de créer un sentiment d'appartenance et de respect mutuel chez les élèves.
- Faire le lien entre harcèlement et consentement :
  - Dire aux élèves qu'ils doivent demander la permission avant de toucher leurs camarades (p. ex. toucher la tête d'un autre élève, le pousser).
  - Au début de l'année scolaire, intégrer « Ne pas toucher une autre personne sans son consentement » au contrat enseignant-élève ou au règlement de la classe.
  - Expliquer ce qui suit :
    - Parfois le consentement est verbal (on utilise sa voix pour faire passer le message) et parfois il est non verbal (on utilise son corps pour faire passer le message).
    - Si vous n'arrivez pas à déterminer si l'autre personne vous accorde toujours son consentement, c'est à vous de lui demander.
    - Continuer de toucher quelqu'un lorsqu'on sait qu'il n'aime pas cela, c'est une forme de harcèlement.
- Les élèves interprètent souvent tout comportement indésirable comme un harcèlement, et ce n'est pas correct. Il est important de connaître la différence entre le harcèlement et un acte ponctuel d'agression ou de conflit. Tous les conflits et tous les comportements méchants ou malpolis ne sont pas du harcèlement.
  - Présenter une définition du harcèlement :
    - Le harcèlement, c'est un comportement méchant calculé reproduit à plusieurs reprises au fil du temps.
    - La victime a du mal à faire arrêter ce comportement.
  - Définir les différents types de harcèlement :
    - Harcèlement physique : n'importe quel acte causant un dommage physique ou matériel.
    - Harcèlement verbal : injures, menaces, intimidation, blagues désobligeantes (à propos d'une race, d'un sexe, d'un état socioéconomique, de limites physiques, etc.)
    - Harcèlement indirect : parler de quelqu'un derrière son dos, lancer ou répandre des rumeurs, raconter des histoires sur quelqu'un ou révéler ses secrets pour se rendre intéressant ou blesser la personne.
    - Harcèlement social ou relationnel : faire des choses pour nuire à la réputation de quelqu'un, l'embarrasser ou l'humilier.
    - Intimidation : effrayer la victime pour la forcer à obéir.
    - Cyberharcèlement : tout ce qui précède, en utilisant les technologies – envoyer des photos non sollicitées à une victime pour l'effrayer, envoyer des photos de la victime à d'autres personnes pour s'en moquer, répandre des rumeurs via texto, par courriel ou sur les médias sociaux.

- Définir « rumeurs » et « commérages » :
  - Rumeurs : des récits d'une véracité incertaine ou douteuse, dans lesquels quelqu'un a mal interprété ou inventé la suite des événements ou les faits, et qui sont donc mensongers; il s'agit généralement de récits défavorables.
    - Donner des exemples comiques et sérieux : « Selon les rumeurs, A. mange des vers au petit déjeuner! » et « J'ai entendu dire que les parents de B. sont en train de divorcer. » Qu'elles soient comiques ou sérieuses, les rumeurs peuvent faire très mal.
    - Discuter de l'exemple du divorce : même si c'était vrai, est-ce gentil de discuter de la famille de B. derrière son dos?
  - Commérages : des conversations insouciantes ou indiscrètes, rapportant des détails non avérés, à propos de tiers, généralement malveillantes et souvent portant sur des choses qui, vraies ou non, ne regardent pas ceux qui en discutent ou alors qu'on a entendues d'un tiers et non de la personne concernée.
    - Souligner que les commérages sont dangereux, parce qu'ils engendrent des rumeurs.
      - **Exercice** : Jouer au jeu du « téléphone arabe » pour montrer comment le sens du message est déformé par la transmission de bouche à oreille.
    - Renforcer l'idée que rapporter les commérages n'est pas gentil et que cela peut nuire aux relations avec les autres. Personne ne veut faire l'objet de commérages ou de rumeurs. Les personnes qui répandent des rumeurs et sont vues comme des colporteurs auront du mal à gagner la confiance des autres.

#### **Signes indiquant qu'un élève pourrait être victime de harcèlement**

- *L'élève change de comportement ou perd l'appétit.*
- *L'élève dit que ses affaires sont perdues ou abîmées.*
- *L'élève commet des actes d'automutilation ou parle de suicide.*
- *L'élève se plaint de maux d'estomac, de maux de tête, etc.*
- *L'élève refuse de participer aux activités, ne veut plus aller à l'école, évite certains groupes d'élèves.*
- *L'élève porte les traces de blessures, des bleus, ses vêtements sont déchirés ou ses affaires sont cassées.*

#### **Signes indiquant qu'un élève pourrait s'adonner au harcèlement**

- *L'élève a des comportements violents ou agressifs.*
- *L'élève accuse quelqu'un d'autre.*
- *L'élève a trop d'argent ou de nouvelles possessions sans autre explication possible.*

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Expliquer pourquoi certains se livrent à des comportements harcelants :
  - Ils sont aux prises avec leurs propres difficultés.
  - Ils font eux-mêmes l'objet de harcèlement de la part d'un ami, d'un membre aîné de leur fratrie ou d'un membre de la famille.
  - Il y a un déséquilibre de pouvoir ou de force, ou un désir de domination (sociale, physique, psychologique).
  - Ils ont envie de faire les durs, d'être populaires, dominants ou branchés.
  - Ils veulent attirer l'attention, ou faire peur aux autres pour obtenir ce qu'ils désirent.
  - Ils sont jaloux de leur victime.
- Souligner que le harcèlement est inacceptable, mais que l'on a tous des sentiments et des besoins. Indiquer que tout le monde fait des erreurs et que chacun a droit à une seconde chance.
- Discuter des différentes stratégies pour faire arrêter les comportements harcelants :
  - Adressez-vous à un adulte de confiance si vous êtes témoin ou victime de harcèlement.
    - Continuez à chercher de l'aide jusqu'à ce que le harcèlement s'arrête.
  - Soyez des protecteurs (ceux qui prennent la défense de la victime) au lieu de spectateurs (ceux qui observent le harcèlement sans rien faire ou dire).
  - Ne participez pas aux gestes qui font mal.
    - Parlez gentiment à la victime et soyez son ami.
  - Ne participez pas à la diffusion de rumeurs et de commérages.
    - Ne répétez pas les rumeurs que vous entendez.
    - Même mieux, lorsque vous entendez une rumeur, répondez : « Vraiment? Comment le sais-tu? Tu crois qu'un tel serait content de savoir que tu le racontes aux gens? » C'est la seule manière de faire arrêter les rumeurs. Si personne n'envoie le message que répandre des rumeurs n'est ni sympa ni rigolo, les « potineux » continueront à le faire.
- Utiliser l'analogie du feu :
  - Si personne ne fait rien pour éteindre une flamme (la rumeur), elle continue à brûler et à se répandre (car personne ne demande aux potineux d'arrêter ni ne leur envoie le message social que ce n'est pas acceptable). En fin de compte, le feu s'éteint, mais non sans avoir fait des dégâts.

- Si les personnes entendant les rumeurs participent aux commérages en ajoutant d'autres rumeurs ou en continuant les médisances, c'est comme si elles jetaient de l'huile sur le feu. Le feu brûle plus fort. Les rumeurs se répandent. La victime en souffre encore plus. Le feu brûle de plus en plus fort et il est de plus en plus difficile à éteindre.
- Si ceux qui entendent les rumeurs envoient le message social que ce n'est pas acceptable et qu'ils ne veulent pas discuter des autres comme ça, c'est comme si l'on jetait de l'eau sur le feu. Les rumeurs s'arrêtent. Le feu s'éteint. La victime ne souffre pas plus loin.
- Rappeler aux élèves qu'il n'est pas nécessaire de dire à la victime qu'elle faisait l'objet de commérages. Cela ne peut que la blesser. Au lieu de cela, il faut faire arrêter la rumeur et en parler à un enseignant ou à un autre adulte.
- Dire aux élèves qu'ils peuvent jouer un rôle important pour faire arrêter le harcèlement. Leur rappeler que même si les enseignants et autres adultes peuvent leur dire ce qu'il faut et ne faut pas faire et infliger des punitions, l'influence des pairs est d'une certaine manière plus forte, car les élèves se soucient de ce que pensent leurs amis et leurs camarades – et c'est une conséquence plus grave pour beaucoup d'entre eux.
  - Si le responsable du comportement harcelant ne reçoit pas de renforcement positif de ses pairs (c.-à-d. n'est pas porté à croire que ses gestes le rendent rigolo ou branché), il cesse dans la plupart des cas le comportement méchant.
  - Demander aux élèves de répéter ce qui suit :
    - « Ce n'est pas cool. Je ne veux pas parler de gens qui ne sont même pas là. »
    - « C'était méchant de dire cela. » ou « C'est pas très gentil. »
    - « Parlons d'autre chose. Nous ne savons même pas si c'est vrai, et je pense que c'est pas gentil de parler de choses comme ça. »
  - Rappeler aux élèves qu'il ne faut pas « harceler le harceleur », mais que c'est correct de signaler à quelqu'un que ce qu'il fait est méchant si c'est vrai. Certains doivent se l'entendre dire par un camarade pour comprendre qu'ils font des méchancetés.
  - Dire aux élèves que même après avoir joué les « protecteurs », il est important d'en parler à un adulte.
- Leur rappeler que ceux qui s'adonnent à des comportements harcelants sont des gens comme les autres.
  - Parfois, les comportements harcelants ou les commérages sont dus à la faible confiance en soi, au désir de se faire des amis, ou faute d'avoir trouvé une manière constructive de faire face à ses émotions négatives.
  - Si l'un de tes amis dit une méchanceté à propos de quelqu'un d'autre, cela ne veut pas dire qu'il faut arrêter d'être son ami et plus jamais lui adresser la parole.
    - Dis-lui que selon toi ce n'est pas gentil, et il va probablement arrêter. Chacun a droit à une seconde chance. S'il continue ses méchancetés par la suite, tu as le droit de décider que tu ne veux pas être ami avec une personne qui agit ainsi.

- Dis à ton ami pourquoi tu ne veux plus passer du temps avec lui, pour qu’il reçoive le message qu’être un harceleur n’aide pas à se faire des amis ou à les garder.
  - Pense que si ton ami a commencé à agir d’une manière inhabituelle, ou s’il est tout d’un coup devenu méchant, il se peut qu’il traverse des moments difficiles. Essaie de demander si tout va bien. Il peut avoir besoin d’un ami plus que jamais.
- Demander aux élèves de songer à la question suivante : « Est-ce qu’il m’arrive à harceler les autres? »
  - Y a-t-il une façon plus constructive de me faire respecter par mes pairs?
  - Discutez avec quelqu’un de vos sentiments, surtout des manières de gérer sa colère.
  - Présentez vos excuses à ceux que vous avez blessés. Ils peuvent ne pas vous faire confiance tout de suite, car ils attendront de voir si vous avez vraiment changé.
- Rappeler aux élèves que personne n’a le droit de leur donner le sentiment de ne pas être en sécurité à l’école.
- Un certain degré de comportements socialement imparfaits est normal. Chaque incident ne mérite pas l’intervention d’un adulte ou une punition. En revanche, chaque incident peut donner l’occasion de communiquer des façons plus acceptables d’exprimer sa colère ou ses anxiétés.

## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l’occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues.

- Ne pas oublier l’obligation de signaler certains problèmes (consulter le chapitre Recommandations générales pour l’enseignement des questions sanitaires).

*La loi de Colombie-Britannique intitulée Child, Family and Community Service Act (loi sur les enfants, la famille et les services de proximité, ou CFCSA) oblige toute personne ayant des raisons de croire qu’un enfant ou un adolescent a été ou a des chances d’être maltraité ou négligé doit signaler ses suspicions à un agent de la protection de l’enfance.*

*Pour en savoir plus, consulter le guide des prestataires de services pour la prévention des mauvais traitements contre les enfants (en anglais), qui a été revu pour clarifier les obligations de signaler les cas d’enfants ou d’adolescents vivant dans un milieu de vie touché par la violence familiale.*

# Thème — Consentement

## Considérations générales

- Faire en sorte que l'espace respire le langage et l'attitude du consentement.
  - Par exemple, en aidant les élèves à résoudre une altercation, demander si l'une des parties a demandé à l'autre d'arrêter de l'embêter. Si c'est le cas, dire à l'autre : « Arrête, c'est arrête, et non, c'est non. Il ne faut jamais avoir à le redire. » Sinon, encourager l'élève à se faire entendre par la parole et à faire appel à un adulte de confiance si le comportement n'arrête pas.
  - Rappeler aux élèves que le simple fait de ne pas prononcer les mots « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis le plus jeune âge (p. ex. lorsqu'on voit des enfants se taquiner ou se bousculer « pour rire », donner des tapes sur la tête d'un copain, etc.)
  - Parfois, l'« instigateur » n'agit pas pour agacer la « victime ». Des fois, c'est son copain, il pense que c'est rigolo, ou il le fait pour une autre raison. Saisir l'occasion de demander à l'élève infligeant les gestes importuns si l'autre donnait l'impression d'aimer cela, ou s'il avait l'air gêné. C'est à lui de se demander si l'autre a l'air bien à l'aise et de poser la question au moindre doute.
  - En apercevant un élève qui en embête un autre, intervenir en utilisant ce langage. (Il ne faut pas forcément attendre que l'élève en parle : certains élèves hésitent à « rapporter » un ami ou un camarade de classe.)
- Le respect à l'égard des adultes est souvent l'un des principaux leviers (ou l'une des principales craintes) qui conduisent les élèves à laisser se produire un contact indésirable, surtout de la part d'un parent proche, d'un ami de la famille, d'un enseignant, d'un entraîneur, etc. Par conséquent, il importe de veiller à ce que les élèves comprennent bien qu'ils ont le droit de refuser qu'on les touche quand ils n'en ont pas envie.
- Utiliser le langage du consentement en discutant de tous les sujets possibles : contacts physiques, partage de photos numériques, médias sociaux et rapports sexuels (selon le niveau scolaire).
- Dans les classes d'élèves plus âgés, discuter du consentement au partage des contenus numériques (photos, vidéos, documents, etc.), en mentionnant les lois et les rôles et responsabilités des élèves s'il y a lieu.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Expliquer aux élèves que leur corps leur appartient. C'est à eux et à personne d'autre de décider qui les touche, à qui ils souhaitent faire des bisous ou des câlins, et à qui ils veulent tenir la main.
  - Si un adulte (parent ou non) demande des bisous ou des câlins, ou leur demande d'embrasser quelqu'un d'autre (ami de famille, tante, oncle, etc.), ils ont toujours l'option de refuser.

- Ils ne devraient pas se soucier de heurter les sentiments de l'autre. Ils peuvent simplement dire « Non, merci », et puis offrir un tope là, faire un coucou de la main, sourire, etc.
- Dire aux élèves qu'ils doivent demander la permission avant de toucher leurs camarades (les embrasser, leur prendre la main, leur toucher la tête...).
  - Au début de l'année scolaire, intégrer « Ne pas toucher une autre personne sans son consentement » au contrat enseignant-élève ou au règlement de la classe.
  - Parfois, le consentement est verbal (on utilise sa voix pour faire passer le message) et parfois il est non verbal (on utilise son corps pour faire passer le message).
  - Parfois, on change d'avis, ou on n'a pas envie de se faire toucher à ce moment précis. Le fait qu'on avait envie d'un câlin hier ou ce matin ne veut pas dire qu'on en a envie maintenant. Il faut obtenir un consentement à chaque fois.
  - Lorsqu'une personne donne le signal qu'elle veut arrêter de se faire toucher (elle lâche la main, elle s'extrait d'un câlin, elle demande d'arrêter), cela veut dire qu'elle n'est plus consentante.
    - Ce n'est pas une raison de se fâcher ou de s'inquiéter.
    - Si tu n'arrives pas à déterminer si l'autre personne t'accorde toujours son consentement, c'est à toi de le lui demander.
    - Continuer de toucher une personne lorsqu'on sait qu'elle n'aime pas cela, c'est une forme de harcèlement.
- Rappeler aux élèves que tous les contacts physiques (câlins, se tenir la main, etc.) ne sont pas mauvais : au contraire, ils font du bien!
  - Les contacts physiques incitent le cerveau à produire une substance appelée « dopamine », qui crée des sensations de bonheur et réduit le stress. C'est pourquoi l'on aime, en général, toucher et être touché. C'est tout à fait normal de vouloir prendre quelqu'un dans ses bras!
  - En tant que personne qui souhaite toucher (parce que cela fait du bien), tu devrais regarder la personne que tu veux toucher et voir si elle a l'air d'avoir envie qu'on la touche. C'est parfois difficile à savoir, alors c'est bien de poser la question en cas de doute.
  - Si un contact qui est normalement agréable, comme un câlin, te donne envie de dire « non » (p. ex. un sentiment d'inconfort ou une sensation désagréable dans l'estomac), cela veut probablement dire que tu n'aimes pas cela et que tu n'as pas envie de consentir. Tu devrais essayer de faire arrêter le contact jusqu'à ce qu'il s'arrête. (Se reporter au chapitre Contacts physiques normaux et anormaux.)
- Discuter de quelques scénarios avec la classe, en les adaptant selon l'âge des élèves :
  - Un copain veut te tenir la main pendant la récréation; toi, tu n'en as pas envie. As-tu le droit de refuser? (Oui. Cela ne veut pas dire que tu n'aimes pas ton ami. Discuter.)
  - Tu tiens la main de ton copain pendant la récré, mais ensuite, tu décides que tu n'en as plus envie. Est-ce correct d'arrêter? (Oui, tu as le droit de changer d'avis. Discuter.)

- Tu es invité à une fête de famille, et ta maman t'envoie embrasser tante Betty. Toi, tu n'en as pas envie. Parfois, embrasser tante Betty te met mal à l'aise. Que pourrais-tu dire?
  - « Non merci, mais je peux lui donner la main! »
  - « Je n'ai pas envie d'être embrassé aujourd'hui. »
  - « Cela me met mal à l'aise. Je n'ai pas envie d'embrasser tante Betty. »
  - Dire aux élèves que s'ils ne veulent pas blesser tante Betty, ils doivent en discuter avec leurs parents en tête à tête et leur demander fermement d'arrêter de les envoyer embrasser les autres membres de la famille.
  - Souligner que c'est gentil de respecter les sentiments des autres et d'être poli en général, mais qu'il ne faut jamais accepter de faire quelque chose qui nous met mal à l'aise ou qui nous fait peur juste pour éviter de blesser la personne.
  - Expliquer que dans notre société, il faut manifester du respect les uns pour les autres. Alors même si l'on ne veut pas embrasser quelqu'un ou le toucher d'une autre manière, il demeure important de lui manifester de l'égard.
    - En groupe, trouvez d'autres manières de manifester du respect (p. ex. saluer de la main, donner une poignée la main, dire au revoir, regarder la personne dans les yeux).
- Tu cours vers un adulte à l'école et tu veux te jeter dans ses bras. Est-ce correct? (Non, tu dois lui demander la permission avant. Expliquer comment cela s'applique à tout le monde.)
- Je (l'enseignant) suis en train de ranger des livres sur l'étagère. Tu t'approches derrière moi et tu me serres dans tes bras. Est-ce correct? (Non, tu dois me demander la permission avant. Expliquer comment cela s'applique à tout le monde, même aux enseignants!)
  - Ici, on peut discuter des manières d'obtenir un consentement « non verbal » : si tu ouvres les bras pour embrasser ton enseignante et qu'elle ouvre les bras elle aussi, c'est un signe de consentement. Au moindre doute, n'hésite pas à poser la question!
- Expliquer aux élèves qu'il est important de s'exercer à demander le consentement, à le donner et à le refuser. Cela les aide à accroître leur capacité à affronter les refus et à refuser les contacts physiques. Cependant, il est important de distinguer les contacts normaux des contacts anormaux, qui ne sont jamais corrects.
  - Exercer les élèves à demander le consentement (tope là, câlins, poignées de main), à donner le consentement (s'ils le souhaitent) et à le refuser.
  - Veiller à ce que tous les élèves s'exercent à dire non d'une voix ferme. Si les élèves manquent d'assurance ou s'ils n'aiment pas dire « non » à leurs amis, proposer des techniques telles que prononcer « non merci » avec le sourire, ou faire un geste de la main (p. ex., faire un bonjour ou lever les deux pouces).

- Expliquer aux élèves qu'ils ne seront jamais grondés pour avoir refusé le contact physique avec un adulte ou un ami. C'est à eux de décider ce qu'ils font avec leur corps, et à personne d'autre.
  - Si une personne te reproche d'avoir refusé ton consentement, cette personne n'est pas ton ami.
- Rappeler aux élèves que s'ils se font refuser le consentement, ce n'est ni juste ni correct de se fâcher et ce n'est pas une raison de s'attrister. On doit traiter les autres comme on voudrait être traité!
  - C'est tout à fait acceptable et normal de refuser son consentement. Tu peux simplement répondre en disant « d'accord » ou « aucun souci ».
- Expliquer ce que sont le « donnant donnant » et les « menaces » et que ces pratiques ne sont jamais acceptables. Voici quelques exemples :
  - « Je ne suis plus ton ami si tu ne me prends pas par la main. »
  - « Si tu étais mon ami, tu me laisserais t'embrasser. »
  - « Je te donnerai [une glace, un jouet, etc.] si tu me laisses te toucher. »

### **Inconfort**

*Le mot « inconfort » est souvent utilisé dans le contexte du développement et de la capacité d'adaptation. Sortir de sa « zone de confort » peut être une bonne chose lorsqu'il s'agit de dépasser ses limites et d'essayer de nouvelles choses.*

*Cependant, il est important de distinguer ce type d'inconfort de l'inconfort qu'on ressent lorsqu'on se fait toucher d'une manière qu'on n'aime pas. Les élèves doivent identifier la source de leur inconfort : est-ce parce qu'ils se forcent de sortir de leur « zone de confort » ou parce que c'est quelqu'un d'autre qui les met mal à l'aise?*

## **Répondre aux imprévus en classe**

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues.

- Ne pas oublier l'obligation de signaler certains problèmes (consulter le chapitre Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires).

*La loi de Colombie-Britannique intitulée Child, Family and Community Service Act (loi sur les enfants, la famille et les services de proximité, ou CFCSA) oblige toute personne ayant des raisons de croire qu'un enfant ou un adolescent a été ou a des chances d'être maltraité ou négligé doit signaler ses suspicions à un agent de la protection de l'enfance.*

*Pour en savoir plus, consulter le guide des prestataires de services pour la prévention des mauvais traitements contre les enfants (en anglais), qui a été revu pour clarifier les obligations de signaler les cas d'enfants ou d'adolescents vivant dans un milieu de vie touché par la violence familiale.*

# Thème — Sécurité Internet

## Considérations générales

- Il est difficile de cerner toute l'ampleur des expériences en ligne que vivent les élèves, car les technologies ne cessent d'évoluer et les plateformes de médias sociaux aujourd'hui en vogue passent de mode dès qu'elles sont remplacées par la suivante.
  - Dans le doute, demander aux élèves de discuter avec leurs parents ou leurs tuteurs des sites et plateformes qu'ils utilisent.
    - Expliquer que cette démarche est pour leur propre sécurité, et qu'il est très important pour leurs parents de comprendre exactement comment ils utilisent Internet.
- Les prédateurs pédophiles se servent parfois des jeux en ligne et des médias sociaux pour piéger les enfants et recueillir petit à petit leurs renseignements personnels au fil de conversations anodines.
  - Pour faire passer le message, dire quelque chose comme : « La plupart des utilisateurs d'Internet sont des gens tout à fait ordinaires et pas méchants. Mais tout comme il y a des méchants dans la vie réelle, il y a des méchants en ligne. »
  - De nombreux élèves pensent qu'ils seraient capables de distinguer entre un enfant de leur âge et un adulte qui se fait passer pour un enfant dans leurs conversations en ligne.
    - Demander aux élèves comment ils feraient la différence.
    - Souligner que les méchants en ligne sont habiles et rusés, et qu'ils ne vont pas dire « Eh, je suis un gamin comme toi! C'est quoi ton adresse? »



**Remarque :** Il n'y a qu'un pas entre informer les élèves des dangers qui existent et leur faire peur. Cependant, il est important :

- d'encourager tous les élèves à se méfier en utilisant les plateformes en ligne et à ne rien cacher à leurs parents;
  - de leur rappeler qu'ils auront de plus en plus de décisions difficiles et importantes à faire en ce qui concerne leur utilisation d'Internet, puisqu'ils y auront de plus en plus accès en grandissant.
- En fin de compte, nous n'avons pas pris sur ce que les élèves font en ligne; parfois, nous n'avons même pas pris sur leurs activités sur les appareils de l'école. La sensibilisation des parents joue un rôle primordial dans ce domaine.
    - Après en avoir discuté avec les élèves, envoyer quelques informations générales aux parents à propos des applications et des sites Web que les enfants ont mentionnés comme étant en vogue, ou des fonctionnalités qu'ils utilisent.

- Par exemple : « Aujourd’hui en classe, nous avons discuté de la sécurité Internet. Les élèves ont mentionné jouer à des jeux en ligne, notamment A, B et C; se servir d’applications telles que D, E et F; et utiliser certaines fonctions comme le vidéobavardage et le partage de photos. Je vous invite à discuter avec votre enfant de sa sécurité sur Internet et du type d’applications et de jeux qu’il utilise. Ce serait le moment de se renseigner sur les applications et sur les lois de protection de la vie privée qui s’y appliquent et peut-être de mettre en place un logiciel de filtrage. »
- Donner aux élèves la possibilité de poser des questions sur leurs expériences. Les enseignants sont souvent étonnés par les questions de leurs élèves à propos de la création de chaînes YouTube, de nouvelles amitiés avec des personnes jamais rencontrées et de partage de photos sur des plateformes dont ils n’avaient jamais entendu parler auparavant.

## Stratégies pédagogiques

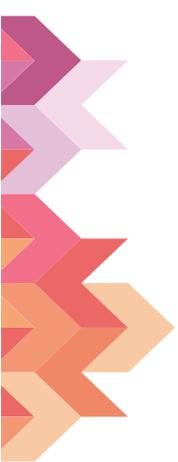
Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Commencer par poser quelques questions sur l’usage d’Internet afin de se faire une idée du degré d’accès et de familiarité chez le groupe d’âge en question.
  - À quelles fins utilisez-vous Internet (recherches sur les travaux scolaires, programmation, partage d’informations, recettes de cuisine, médias sociaux, conversations avec vos grands-parents sur FaceTime)?
  - Levez la main si vous avez utilisé Internet pour :
    - faire des recherches pour vos travaux scolaires,
    - faire des recherches sur un sujet qui vous intéresse,
    - jouer à un jeu,
    - regarder la télé,
    - regarder une vidéo.
  - Levez la main s’il vous est arrivé d’utiliser la tablette ou l’ordinateur alors que vos parents n’étaient pas dans la même pièce en train de regarder avec vous. (N’oubliez pas que les élèves prétendent souvent avoir accès à Internet moins qu’en réalité.)
  - Levez la main s’il vous est arrivé de chercher une chose sur Internet et de tomber sur une autre. (Utiliser un exemple anodin, tel que chercher des informations sur l’animal « jaguar » et tomber sur des images de voitures.)
  - Levez la main s’il vous est arrivé de voir des choses en ligne qui n’étaient probablement pas destinées aux enfants.
- Expliquer aux élèves qu’Internet est un outil extraordinaire que tout le monde utilise. Il permet d’accéder aux informations rapidement et facilement, et c’est génial. Cependant, l’ordinateur et la tablette n’ont pas le même discernement qu’un être humain. Alors parfois des informations et des images destinées aux adultes finissent devant les yeux ou entre les mains d’enfants. Cela peut arriver par erreur, comme lorsqu’on cherche un mot qui a plusieurs sens, ou en cliquant sur un lien par accident.

- Certaines choses qu'on voit par erreur peuvent mettre mal à l'aise ou éveiller la curiosité. Recommander aux élèves que s'ils voient quelque chose de la sorte, de le dire à leur enseignant (à l'école) ou à un adulte de confiance (à la maison).
- En fonction de l'âge des élèves, ce serait peut-être le bon moment de discuter d'images sexuellement explicites et de pornographie. Certains élèves accèdent aux contenus pornographiques en ligne dès la 5<sup>e</sup> année; il est donc important de communiquer le message que la pornographie ne reflète pas la réalité des rapports sexuels.
- Expliquer aux élèves qu'Internet est aussi un outil servant à établir et à maintenir des liens. De nombreuses personnes l'utilisent pour communiquer avec leurs amis et leurs proches, entrer en contact avec des personnes aux champs d'intérêt similaires ou bavarder et s'amuser à des jeux en ligne avec des gens qu'ils n'ont jamais rencontrés.
  - En fonction de leur âge, les élèves auront une compréhension et une expérience différente de la « communication par Internet ». Cependant, presque tous seront tôt ou tard exposés à ce type de communication, alors ce n'est jamais trop tôt pour en discuter.
- Parler aux élèves de la protection de leur vie privée :
  - Il ne faut jamais donner des renseignements personnels sur Internet.
  - Il ne faut jamais communiquer des renseignements à une personne que vous n'avez jamais rencontrée.
    - Parfois, l'on pense qu'il y a une bonne raison de donner ces renseignements. Admettons qu'un camarade de classe avec lequel vous êtes en train de jouer à un jeu en ligne vous demande où aura lieu le match de soccer cette fin de semaine :
      - Ne lui donnez pas l'information sauf si l'un de vos parents ou tuteurs se trouve dans la même pièce que vous et vous y autorise. Certains forums de clavardage ne sont pas bien protégés, alors même si vous discutez avec quelqu'un que tu connais, vos renseignements pourraient finir entre les mains d'un inconnu.
    - En fonction de l'âge des élèves, vous pourriez même leur conseiller de ne communiquer qu'avec les amis et les proches qu'ils connaissent de la vraie vie, et après s'être assurés que c'est bien eux.
    - Certains élèves sont autorisés à jouer à des jeux en ligne avec des inconnus, à condition que la fonction de clavardage soit limitée.

### **Quelques rappels pour les élèves**

- *Personne n'est responsable de contrôler les vidéos dans YouTube, et tout le monde peut publier n'importe quoi. Sois critique de ce que tu vois en ligne : il y en a qui publient des contenus racistes, sexistes, homophobes, transphobes et de mauvais aloi en général.*
- *Tout ce qui est publié en ligne y reste pour toujours – même après avoir été effacé.*
- *Garde tes affaires privées. Ne publie pas des informations personnelles telles que ta date de naissance, ton numéro de téléphone ou ton adresse. Ne partage pas tes mots de passe avec tes amis.*
- *Le cyberharcèlement – la diffusion de rumeurs, la publication de photos méchantes ou mal inspirées, l'intimidation, etc. – est une faute grave qui peut te créer des ennuis avec la justice.*
- *Pour les 5<sup>e</sup> année ou plus : Si tu as moins de 18 ans, prendre, envoyer et publier des photos nues de toi-même ou d'autres peut te valoir des ennuis avec la justice, en plus d'avoir de lourdes conséquences sur le plan personnel, social et psychologique pendant toute la vie.*



## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues.

- Pendant ces leçons, certains élèves souhaiteront raconter des choses qu'ils ont vues sur Internet; il n'est pas toujours souhaitable d'entamer cette conversation.
  - Si un élève mentionne quelque chose qui l'a mis mal à l'aise, on peut lui exprimer de la sympathie pour l'expérience qu'il a vécue, et lui proposer d'en discuter plus en détail en privé.

# Thème — Puberté

## Considérations générales

- Enseigner ce sujet devant des classes mixtes (filles et garçons dans la même salle de classe).
  - Cela favorise la bienveillance et l'inclusion de tous les corps : les élèves doivent savoir ce que vivent leurs camarades de l'autre sexe.
  - Repasser l'anatomie humaine avant de commencer la leçon. Utiliser les bons termes anatomiques.
- Normaliser la puberté en expliquant que c'est un stade du développement commun à tous les êtres humains. C'est une étape qui est parfois difficile et qui prend des années, mais chacun y passe avant d'arriver à l'âge adulte.
- Chaque élève commence et termine la puberté à son rythme. Il y a des âges de début et de fin approximatifs, mais ils ne sont pas fixes, et chacun fait sa puberté quand son organisme est prêt.
  - « Tu es né avec une horloge interne qui donne à ton cerveau (et à ton hypophyse) le signal de commencer à produire et à libérer des hormones. »

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Mentionner ce qui suit :
  - La puberté est le résultat de la production d'hormones (estrogène et testostérone). Elles sont présentes chez les deux sexes, en quantités différentes. Après cela, elles continuent d'être libérées en suivant un cycle hormonal.
  - Les êtres humains grandissent à leur rythme : certains lentement et progressivement, d'autres tout d'un coup (ce qu'on appelle parfois une « poussée de croissance »).
  - Peau grasse et acné : expliquer aux élèves qu'il est normal d'avoir des boutons, et qu'il vaut mieux ne pas y toucher.
  - Pilosité : des poils poussent partout sur le corps, y compris sur les parties génitales.
    - Les poils sont différents des cheveux et ils seront probablement de couleur et de texture différentes.
    - C'est à chacun de décider ce qu'il fait avec ses poils, et on peut décider de ne pas y toucher du tout!
    - Ceux qui souhaitent se raser ou s'épiler doivent veiller à le faire en toute sécurité (en utilisant une crème à raser avant le rasoir, etc.)
  - Transpiration : au début de la puberté, l'organisme fabrique de nouvelles glandes sudoripares (qui produisent la sueur). La sueur, qui désormais contient de l'urée, peut sentir. Un déodorant pourrait s'avérer utile.
  - Colère, joie, tristesse (émotions et sautes d'humeur) : de la joie la plus vive à la tristesse la plus profonde, les sautes d'humeur sont normales!

- Coups de cœur : un coup de cœur, c'est ce qui nous prépare aux relations amoureuses d'adulte. C'est à vous de décider si vous voulez en parler ou le garder pour vous.
  - Rappeler aux élèves que discuter du coup de cœur des autres est une forme de commérage.
  - C'est l'occasion de donner un exemple de secret qu'il est correct de garder (le coup de cœur d'un copain).
- Mue : le changement du registre de la voix se produit chez tous les êtres humains, mais il est plus prononcé chez les garçons.
- Garçons :
  - Pendant la puberté, les organes génitaux se développent, et 50 pour cent des garçons développent du tissu mammaire (qui s'estompe avec le développement des épaules).
  - Les éjaculations nocturnes (rêves mouillés) – l'émission d'un surplus de sperme par le pénis – sont naturelles et signifient que tout marche normalement.
- Filles :
  - Menstruation : montrer les objets que l'on peut utiliser pendant les règles (serviettes hygiéniques jetables et réutilisables, tampons, coupe menstruelle, etc.)
- Sommeil : le sommeil est très important, car l'organisme vit beaucoup de changements.
- Hygiène : il faut nettoyer ses parties génitales tous les jours avec du savon, et le savon doit toucher la peau pour la nettoyer!

## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues. Voici quelques idées pour réagir aux questions ou situations difficiles.

- Pour ceux qui ont le fou rire :
  - Consulter le chapitre sur la science du corps pour les manières d'encourager les élèves à se comporter en scientifiques.
  - Permettre aux élèves de poser la tête sur le pupitre ou de prendre un petit moment pour se verser un verre d'eau ou faire un tour dans les corridors avant de revenir en classe rassérénés et prêts à écouter la leçon.
- Si une séance de questions et réponses pendant la leçon est prévue, les élèves peuvent essayer de déstabiliser l'enseignant en faisant une remarque ou une question déplacée.
  - Mettre à la disposition de la classe une « boîte à questions anonymes » et demander aux élèves d'y déposer leurs questions, ou bien d'écrire quelque chose qu'ils ont appris ce jour-là, sans inscrire leur nom. Comme tout le monde écrira quelque chose, les élèves se sentiront plus en sécurité pour poser leur question. Si possible, laisser la boîte à découvert pour que les élèves puissent y déposer les questions qui leur viennent à l'esprit par la suite.
  - Songer qu'il est toujours possible de revenir sur le sujet si on trouve une meilleure réponse plus tard.
- Dans l'incapacité de répondre immédiatement à la question, promettre d'y revenir, en disant, par exemple : « C'est une excellente question, et je comprends pourquoi cela éveille ta curiosité. Je ne connais pas la réponse exacte, mais je te promets de me renseigner et de te la donner d'ici demain ou après-demain. »

# Thème — Contacts physiques normaux et anormaux

## Considérations générales

- Si possible, programmer cette leçon avant une interruption dans les cours (récréation ou repas de midi) afin d'avoir le temps de rencontrer l'élève en privé ou de réagir en cas d'éventuelle divulgation.
- Ce thème touche à de nombreux sujets liés au consentement; consulter le chapitre correspondant selon les besoins.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Demander aux élèves de donner des exemples de contacts physiques normaux et anormaux.
  - Câlin (normal sauf si tu es mal à l'aise).
  - Donner les premiers secours (normal quand on a besoin d'aide).
  - Frapper, pousser, donner des coups de pied (toujours anormal).
  - Présence d'un adulte aux toilettes (normal seulement si c'est un adulte de confiance; sauf si tu as besoin d'aide, un adulte n'a rien à faire aux toilettes avec toi).
  - Exemples de contacts normaux : des adultes aidant un jeune enfant, une personne handicapée ou grièvement blessée, ou une personne très malade.
  - Adulte attrapant le bras d'un enfant (anormal sauf si c'est fait pour ta sécurité, par exemple pour t'éloigner de la circulation).
  - Rester seul avec le médecin : normalement un parent ou un autre adulte de confiance doit être présent pendant les visites médicales. En grandissant, il se peut que tu préfères rester en tête à tête avec le médecin. Cependant, si d'être seul avec le médecin te met mal à l'aise, tu as le droit de dire « non » ou « je veux arrêter », et d'exiger la présence d'un adulte de confiance.
    - Éviter d'utiliser le générique « un professionnel de la santé » comme exemple d'adulte de confiance dans le contexte des contacts normaux.
    - Rappeler aux élèves que s'ils ont le sentiment que quelque chose ne va pas, ils ont le droit de dire non à n'importe qui, même à un professionnel de la santé ou à un membre de la famille.
- Parler des sentiments d'inconfort lorsqu'on a besoin d'aide ou qu'on est blessé. Par exemple, lorsqu'on s'écorche le genou, nettoyer la blessure fait mal, c'est inconfortable, mais on a besoin d'aide.
  - Distinguer entre avoir mal et être mal à l'aise.
- Enseigner ce que l'on ressent et de quoi on a l'air quand on est mal à l'aise ou qu'on sent qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

## **Inconfort**

*Le mot « inconfort » est souvent utilisé dans le contexte du développement et de la capacité d'adaptation. Sortir de sa « zone de confort » peut être une bonne chose lorsqu'il s'agit de dépasser ses limites et d'essayer de nouvelles choses.*

*Cependant, il est important de distinguer ce type d'inconfort de l'inconfort qu'on ressent lorsqu'on se fait toucher d'une manière qu'on n'aime pas. Les élèves doivent identifier la source de leur inconfort : est-ce parce qu'ils se forcent de sortir de leur « zone de confort » ou parce que c'est quelqu'un d'autre qui les met mal à l'aise?*

- Expliquer aux élèves que si quelqu'un les touche d'une manière qui leur donne le sentiment que quelque chose ne va pas, ce n'est pas un contact normal, et qu'ils devraient faire tout leur possible pour que cela s'arrête.
  - Dis « arrête » ou « non ».
  - Parles-en à un adulte de confiance, et continue jusqu'à ce que quelqu'un fasse en sorte que cela s'arrête.
- Montrer comment dire « non » et « arrête » d'une voix ferme, et demander aux élèves de s'exercer à le répéter.
  - Faire une démonstration d'une voix ferme.
- Veiller à ce que les élèves sachent qu'une personne qui se fait toucher d'une manière qui n'est pas normale est autorisée à faire tout ce qu'il faut pour se sortir de la situation : donner des coups de pied ou de poing, mordre, crier au secours, etc.
  - Leur rappeler que ces gestes violents ne sont normalement pas acceptables, mais qu'ils sont permis, voire encouragés, s'il est question de se défendre.
    - Si jamais on essaie de t'attraper et de te mettre dans une voiture, fais tout ce que tu peux pour t'échapper!
  - Souligner que les élèves ne seront jamais grondés pour s'être protégés des contacts anormaux. La personne qui les touche ou essaie de les toucher a toujours tort, peu importe qui c'est.
- Indiquer explicitement que quand une personne dit « oui », « j'aime ça » ou « non », « arrête », il faut obéir sans qu'elle ait à le répéter. Cela s'appelle accorder son consentement (« oui ») ou refuser son consentement (« non », « arrête »). (Se reporter au chapitre sur le consentement.)
- Demander aux élèves de nommer les parties intimes : la poitrine et les parties génitales masculines et féminines.
  - Leur rappeler que personne ne devrait jamais leur demander de voir ou de toucher leurs parties intimes, et qu'ils ne devraient jamais demander de voir ou de toucher les parties intimes d'une autre personne.
  - Arrivés à l'âge scolaire, la plupart des élèves n'ont pas besoin de se faire aider d'une manière qui fasse qu'on leur touche les parties intimes (poitrine et parties génitales).

- Il n’y a pas non plus de raison pour laquelle un élève aurait besoin de voir ou de toucher les parties intimes de quelqu’un d’autre.
- Parler de la manière dont, dans certaines familles, tout le monde s’embrasse, et que c’est parfaitement normal si tout le monde est sur la même longueur d’onde.
- Parler des cas où l’on montre ses parties intimes à ses parents ou au médecin pour sa propre santé et sécurité. Ainsi, si un ou une élève ressent des douleurs inhabituelles dans une partie intime, il ou elle doit en parler à un adulte de confiance.
- Aborder le sujet des secrets. Demander des exemples de secrets qu’il est bien de garder.
  - Il est bon de garder les secrets temporaires : la préparation d’une fête surprise ou le cadeau qu’on va offrir à sa sœur.
  - Un autre type de secret qu’on ferait bien de garder : les informations personnelles que l’on t’a confiées qui ne font ou ne risquent de faire mal à personne (le coup de cœur d’un camarade, la maladie de son grand-père ou le divorce de ses parents).
    - Révéler un secret semblable risque de blesser les sentiments de ce camarade, pour qui c’est très personnel et qui ne voulait pas que cela se sache. Ne révélez jamais un secret comme cela à un autre ami. Dans le doute, parlez-en à un adulte de confiance, qui vous dira s’il s’agit d’un secret qu’il faut garder ou non.
- En revanche, si quelqu’un vous dit en secret qu’on lui fait subir des contacts anormaux, cela veut dire qu’on lui fait du mal et que cette personne a besoin d’aide. Parlez-en à un adulte de confiance, et continuez jusqu’à ce que quelqu’un lui apporte de l’aide. Il se peut que votre ami soit un peu fâché sur le coup, mais vous aurez fait le nécessaire pour son bien.

## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l’occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues.

- Si un élève pose une question ou dit quelque chose qui pourrait indiquer un problème caché :
  - Trouver le moyen d’arrêter la leçon de manière naturelle et donner une autre tâche à la classe. Parler à l’enfant en privé, lui manifester de l’empathie, le mettre en confiance et lui offrir de l’aide.
  - Clarifier les propos de l’élève et obtenir l’essentiel des faits (comment, qui, quoi et quand; éviter de demander pourquoi) pour pouvoir décider s’ils méritent d’être signalés.
  - Cesser de poser des questions dès qu’on a recueilli suffisamment d’informations. Ce n’est pas à l’enseignant qu’il appartient d’interviewer l’enfant.
  - Consigner les détails par écrit aussitôt que possible.
  - Rappeler à l’élève qu’il n’a rien fait de mal et lui dire qu’on va l’aider (tout en évitant de faire des promesses).



La loi de Colombie-Britannique intitulée [Child, Family and Community Service Act](#) (loi sur les enfants, la famille et les services de proximité, ou CFCSA) oblige toute personne ayant des raisons de croire qu'un enfant ou un adolescent a été ou a des chances d'être maltraité ou négligé doit signaler ses suspicions à un agent de la protection de l'enfance.

Pour en savoir plus, consulter le [guide des prestataires de services pour la prévention des mauvais traitements contre les enfants \(en anglais\)](#), qui a été revu pour clarifier les obligations de signaler les cas d'enfants ou d'adolescents vivant dans un milieu de vie touché par la violence familiale.

Des renseignements utiles sont également disponibles à l'adresse <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse> (en anglais).

# Thème — Rapports sexuels protégés et ITS

## Considérations générales

- Utiliser le terme « IST » (infection sexuellement transmissible) plutôt que « MST » (maladie sexuellement transmissible). Les IST sont pour la plupart des infections guérissables plutôt que des maladies. Le mot « maladie » a une connotation négative donnant à penser qu'elle colle à la personne. Les IST sont soit virales, soit bactériennes.
- Rappeler aux élèves que les rapports sexuels sous toutes leurs formes doivent toujours être consentuels pour les deux personnes concernées.
  - Rappeler aux élèves à quoi on reconnaît une relation consensuelle. (Se reporter au chapitre sur le consentement.)
- Se garder d'imposer ses idées ou valeurs à propos des sujets abordés (par exemple au sujet des relations sexuelles hors mariage).
- Les campagnes de prévention des IST font souvent de l'alarmisme en employant des images crues. C'est à la fois inutile et potentiellement traumatique pour certaines personnes.
- Tenir les renseignements pertinents à la disposition des élèves pour qu'ils aient accès aux informations médicales et aux services de santé.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Parler des différents moyens de contraception (ceux-ci ne protègent pas contre les IST, sauf les préservatifs) :
  - DIU (hormonal ou au cuivre)
  - Pilule contraceptive
  - Anneau vaginal
  - Injection
  - Timbre contraceptif
  - Préservatifs (masculin et féminin)
- Parler de la contraception d'urgence après un rapport sexuel non protégé :
  - Deux options : DIU ou pilule contraceptive d'urgence (plusieurs types disponibles).
  - Il n'est pas nécessaire d'aller voir son médecin pour se procurer la pilule, car elle est en vente dans la plupart des pharmacies et centres médicaux.

- Expliquer pourquoi les préservatifs offrent une bonne protection tant contre les IST que contre les grossesses non désirées.
  - Les préservatifs sont à usage unique et il en existe de différentes sortes.
  - Bien que les préservatifs protègent bien contre les grossesses non planifiées, il est bon de les utiliser avec un autre moyen de contraception pour disposer d'une meilleure protection en cas d'accident (usage incorrect ou rupture du préservatif).
- Expliquer que même si l'emploi des contraceptifs peut réduire les risques de grossesse non désirée, le seul moyen assuré de prévenir toute grossesse et toute propagation des IST est de ne pas avoir de rapport sexuel.
- Dire aux élèves que dès lors qu'ils sont sexuellement actifs, ils doivent passer régulièrement des tests de dépistage des IST et en particulier du VIH (il s'agit d'une analyse de sang).
  - Certaines IST n'entraînent pas de symptômes, ou bien causent des symptômes qui disparaissent ensuite. C'est pourquoi il est important de se faire tester régulièrement.
  - En C.-B., les tests de dépistage des IST sont gratuits.
  - Pour ces tests, un professionnel de la santé prélève un échantillon de liquide biologique dans la gorge ou à l'intérieur du rectum, du vagin ou du bout du pénis. Le test peut aussi nécessiter le prélèvement d'un échantillon d'urine dans un gobelet et une prise de sang.
  - Les tests et leurs résultats sont entièrement anonymes et confidentiels. Les informations obtenues ne sont pas communiquées aux parents ou tuteurs.
- En général, le traitement d'une IST est aussi simple que celui d'une infection de type pharyngite streptococcique. Dans un cas comme dans l'autre, le traitement nécessite une visite chez le médecin.
  - Il s'agit d'une bonne occasion de parler des dangers que pose la stigmatisation quand elle dissuade les personnes malades d'aller se faire soigner.

## Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues. Voici quelques idées pour réagir aux questions ou situations difficiles.

- Si une séance de questions et réponses pendant la leçon est prévue, les élèves peuvent essayer de déstabiliser l'enseignant en faisant une remarque ou une question déplacée.
  - Mettre à la disposition de la classe une « boîte à questions anonymes » et demander aux élèves d'y déposer leurs questions, ou bien d'écrire quelque chose qu'ils ont appris ce jour-là,

sans inscrire leur nom. Comme tout le monde écrira quelque chose, les élèves se sentiront plus en sécurité pour poser leur question. Si possible, laisser la boîte à découvert pour que les élèves puissent y déposer les questions qui leur viennent à l'esprit par la suite.

- Songer qu'il est toujours possible de revenir sur le sujet si on trouve une meilleure réponse plus tard.
- Donner aux élèves des instructions concrètes et précises sur l'accès aux ressources et au soutien. Prendre contact avec les autorités sanitaires locales pour obtenir les adresses Web et numéros de téléphone actuels des ressources, indiquer aux élèves comment se rendre aux services de soutien les plus proches à pied ou par les transports en commun, etc.



# Thème — Bien-être

## Considérations générales

- Présenter plusieurs stratégies favorisant le bien-être afin que les élèves puissent choisir celles dont ils peuvent se servir dans leur vie quotidienne.
  - Désigner ces stratégies par leur nom.
  - Les incorporer aux leçons.
  - Montrer comment elles s'utilisent. Par exemple :
    - « Eh bien, je pense que nous sommes tous un peu endormis cet après-midi! Allons prendre l'air et faire un peu d'exercice; comme ça, à notre retour, nous pourrions mieux nous concentrer. »
    - « Ça commence à m'énerver, ce projecteur. Je prends quelques respirations profondes pour me calmer les nerfs avant de réessayer de le faire marcher. »
    - « Je vois que vous êtes tous d'humeur à faire les comiques. Alors qu'est-ce qu'on fait pour se remettre d'aplomb pour apprendre? Essayons donc une pause de pleine conscience. »
  - Les répéter souvent.
- Intégrer les conversations sur les émotions en utilisant, par exemple, des baromètres d'humeur, des journaux, des réunions, des contrôles non verbaux (par des gestes de la main), des salutations le matin.
  - C'est aussi une bonne façon de créer un sens de communauté dans la classe et de faire en sorte que tous les élèves se sentent bien accueillis et en sécurité.
  - Essayer les formulations suivantes proposées par Allan Kehler :
    - Pour dépasser les politesses ordinaires du genre « comment ça va » et montrer que vous posez la question parce que cela vous intéresse : « Comment te sens-tu aujourd'hui, [nom]? »
    - Pour montrer à un élève que l'on se fait du souci pour lui ou elle, amorcer une conversation ou l'aider à chercher de l'aide et des ressources : « Je ne veux pas être indiscret, mais je tiens à ce que tu saches que je m'inquiète pour toi et je suis là pour t'écouter si tu as envie de parler. »
  - Si possible, aménager un « coin tranquillité » où les élèves peuvent se réfugier s'ils le souhaitent. Préparer une « trousse anti-agitation », composée de différents outils de détente sensorielle et visuelle (balles antistress, toupies de main, etc.). Les idées en ligne abondent.
    - Rappeler aux élèves que ce sont des outils, et non des jouets.
    - Faire le lien avec les lunettes de vue, qui sont un outil qui aide à voir afin de pouvoir apprendre : de la même façon, certains ont besoin d'un outil qui les aide à se calmer afin de pouvoir apprendre.
- S'adresser à l'administration scolaire afin d'étudier les possibilités de puiser dans les fonds de l'école ou du conseil scolaire aux fins du programme d'éducation pour la santé.
- Partir d'un cadre d'apprentissage socioaffectif. S'efforcer de créer un sentiment d'appartenance et de respect mutuel chez les élèves.

- Créer un espace accueillant et sécurisant propice à l'apprentissage.
- Les conseillers scolaires font déjà beaucoup pour promouvoir le bien-être mental des élèves par des rencontres individuelles. Collaborer avec eux et leur faire donner des leçons devant l'ensemble de la classe peut apporter d'autres bienfaits importants. On peut demander au conseiller de co-enseigner certains sujets, particulièrement les stratégies d'adaptation aux difficultés.
  - Tous les élèves peuvent avoir besoin de ces stratégies pour traverser les périodes difficiles.
  - De plus, lorsqu'ils les connaissent tous, ils ont de plus fortes chances de reconnaître les symptômes de la souffrance, de demander de l'aide s'ils en ont besoin et de se soutenir mutuellement.
- En classe, utiliser sans faute le langage qui convient et encourager les élèves à faire de même. Par exemple, utiliser des mots et des expressions du genre « débile mental », « oublie ça » et « ne sois pas si sensible » risque d'être blessant et de perpétuer certains stéréotypes.
- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler d'éventuels problèmes d'automutilation. Si un élève présente un comportement inquiétant, en discuter avec le conseiller scolaire.

## Stratégies pédagogiques

Voici quelques exemples de stratégies pour aborder ces sujets avec les élèves.

- Discuter du stress et de l'anxiété et clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.
  - Consulter le chapitre intitulé Thème — Science du cerveau pour établir le lien entre chimie du cerveau, bien-être mental et traitement des maladies mentales.
  - Rappeler aux élèves que la tristesse temporaire est un élément essentiel de la vie, mais que la tristesse prolongée peut indiquer un problème plus grave.
  - Décourager l'utilisation irréfléchie d'expressions telles que « Je déprime à mort, je n'ai pas pu voir le film que je voulais », ou « Je m'ennuie à en mourir ». Rappeler aux élèves que cela peut être blessant pour ceux qui sont vraiment aux prises avec les troubles affectifs associés à ces émotions.
  - Introduire une « échelle des problèmes » pour aider les élèves à définir et à gérer leurs émotions et leurs réactions aux facteurs de stress et déceptions du quotidien.
    - Une fois ce cadre en place, une simple question comme « est-ce un gros problème ou un petit problème? » peut aider les élèves à remettre leurs difficultés en perspective.
  - Lorsque les élèves trouvent qu'ils ont un gros problème, leur demander : « Est-ce qu'il t'empêchera de dormir ce soir? »
    - Si la réponse est « oui », ils ont peut-être besoin d'accompagnement plus intensif pour analyser leurs sentiments et leurs inquiétudes et apprendre à utiliser les stratégies d'adaptation.
      - Ne pas oublier de les relancer pour leur montrer de l'empathie et leur donner l'occasion de revenir sur leurs réflexions.
      - Si les inquiétudes persistent, ils ont peut-être besoin de voir un conseiller professionnel.

- Discuter avec les élèves des choses qui dépendent d’eux et de celles dont ils n’ont pas la maîtrise. Rappeler aux élèves que la seule chose qui ne dépend que de nous est notre propre comportement.
  - Parfois, se faire un peu de souci est une bonne chose. Il faut que les conducteurs se soucient de bien conduire! Lorsque les joueurs de baseball et de softball se présentent au bâton, ils se soucient de bien voir le lancer pour pouvoir frapper la balle. Si l’on ne se souciait pas d’être attentif en classe, on n’apprendrait jamais rien!
  - Ce n’est pas sain de s’inquiéter de choses qui ne dépendent pas de nous. Au-delà d’un certain point, il faut lâcher prise. Pour aider les élèves à se libérer de leurs soucis, leur proposer l’image mentale d’un ballon renfermant leur inquiétude, qu’ils lâchent et regardent partir au loin.
- Introduire et utiliser des activités de réduction du stress et de l’anxiété comme les suivantes :
  - Leçons de gratitude, journaux et cercles de parole – encourager les élèves à exprimer leur gratitude dans différentes catégories pour canaliser leurs réflexions. Par exemple :
    - « De quoi êtes-vous reconnaissants qui ne s’achète pas au magasin? »
    - « Nommez une chose faisant partie de la nature dont vous êtes reconnaissants. »
    - « Pensez à un de vos proches qui vous inspire de la gratitude et à un attribut de cette personne dont êtes particulièrement reconnaissants. »
  - Exercices de pleine conscience – le but principal des exercices de pleine conscience est d’apprendre à se focaliser sur l’instant présent sans porter de jugement.
    - Rechercher « exercices de pleine conscience » sur Internet, ou encore des scripts de respiration guidée, d’alimentation pleine conscience, etc. Les idées abondent.
    - Il existe de bonnes techniques d’exploration de la pleine conscience par les sens, par exemple en comptant trois choses que l’on voit, deux choses que l’on entend, une chose que l’on perçoit par l’odeur ou le toucher.
  - Exercices de respiration – ici aussi, les options sont illimitées : respiration en carré, respiration en huit, visualisation. Par exemple :
    - Pour ralentir sa respiration : inspirez (« en sentant les roses »), expirez (« en soufflant les bougies »);
    - Pour réduire les anxiétés, demander aux élèves d’associer une image à leur respiration : inspirez (« le bonheur, des images joyeuses, des couleurs vives »), expirez (« les soucis »), etc.;
    - Jouer un enregistrement de méditation guidée pour les enfants qui leur fait visualiser des espaces calmes.
  - Discours intérieur positif – proposer l’idée d’utiliser un mantra pour s’aider à traverser les difficultés ou se rassurer dans les moments d’inquiétude extrême. Par exemple :
    - « Je suis capable », « Je peux y arriver »
    - « Je suis bien », « C’est le bonheur »
    - « Laisse aller » (pour les soucis, ajoutez l’image mentale du ballon qui s’éloigne)

- 
- Activités physiques, notamment yoga et pause-méninges – dans la mesure du possible, permettre aux élèves de s'autoréguler et de sortir prendre l'air ou faire un peu d'exercice au besoin.
  - Enseigner à l'extérieur chaque fois que c'est faisable. Le plein air a de grands bienfaits réparateurs.
  - Encourager les élèves à se tourner vers leur famille, leurs amis et leurs animaux domestiques pour le réconfort.
  - Leur parler des bienfaits des passe-temps tels que les arts manuels, le coloriage, le dessin, la cuisine, les sports, la journalisation et la création littéraire.
  - Rappeler aux élèves l'importance du sommeil et l'importance de réduire leur temps devant l'écran, surtout avant le coucher.
  - Si l'âge des élèves le permet, donner des exemples de stratégies d'adaptation malsaines, telles que l'abus de substances et d'alcool, l'investissement excessif dans le travail, l'évitement des amis et les excès (de nourriture, d'exercice, etc.)

### Répondre aux imprévus en classe

Confrontés à certains thèmes délicats en classe, les élèves peuvent à l'occasion révéler des informations confidentielles ou poser des questions inattendues. Voici quelques idées pour réagir aux questions ou situations difficiles.

- En cas de doute quant à la nécessité d'aiguiller un élève vers le conseiller scolaire, en discuter avec ce dernier.
- Donner aux élèves des instructions concrètes et précises sur l'accès aux ressources et au soutien. Prendre contact avec les autorités sanitaires locales pour obtenir les adresses Web et numéros de téléphone actuels des ressources, indiquer aux élèves comment se rendre aux services de soutien les plus proches à pied ou par les transports en commun, etc.

## Ressources

- Service de messagerie texte de Jeunesse, J'écoute : L'envoi du mot PARLER au 686868 de n'importe où au Canada entame un échange de textos avec une personne formée pour répondre aux crises.
- Service téléphonique de Jeunesse, J'écoute : Des intervenants disponibles jour et nuit, sept jours par semaine, au 1-800-668-6868.
- Options for Sexual Health (en anglais) : <https://www.optionsforsexualhealth.org/>

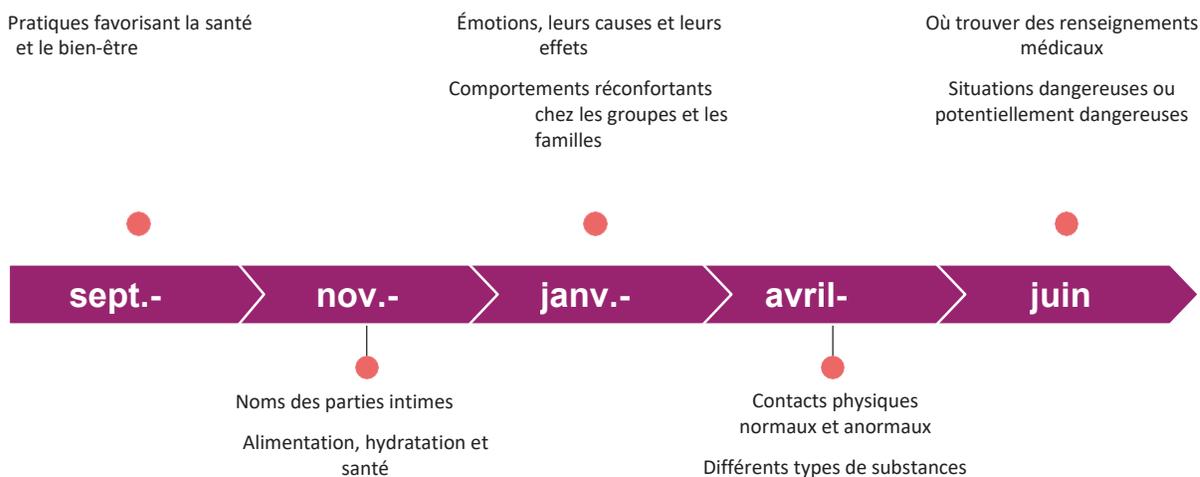
*Pour savoir quand et comment signaler les cas d'enfance maltraitée :*

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse>

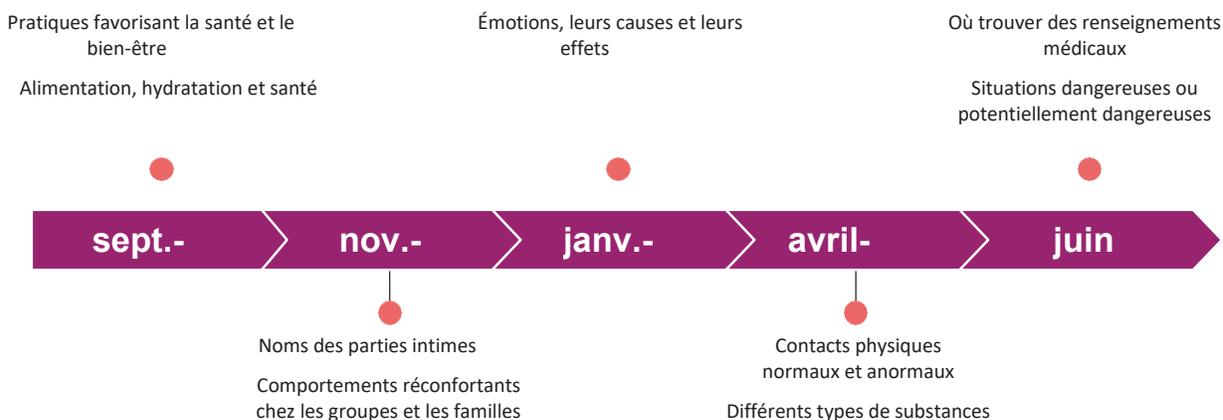
*Pour signaler les incidents de violence ou de négligence en Colombie-Britannique, composer le 1-800-663-9122.*

## Thèmes proposés de la maternelle à la 10<sup>e</sup> année

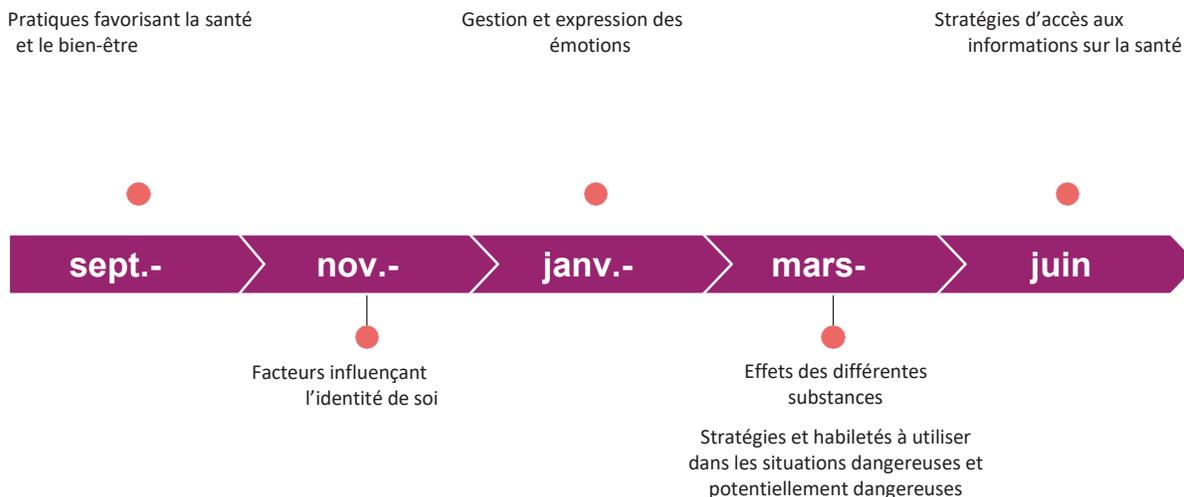
Maternelle



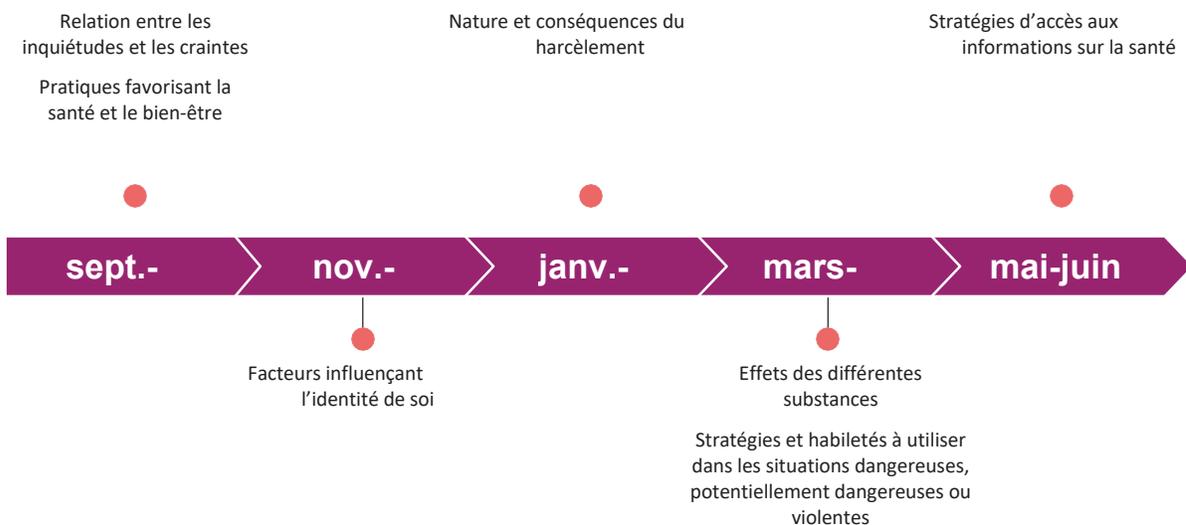
1<sup>re</sup> année



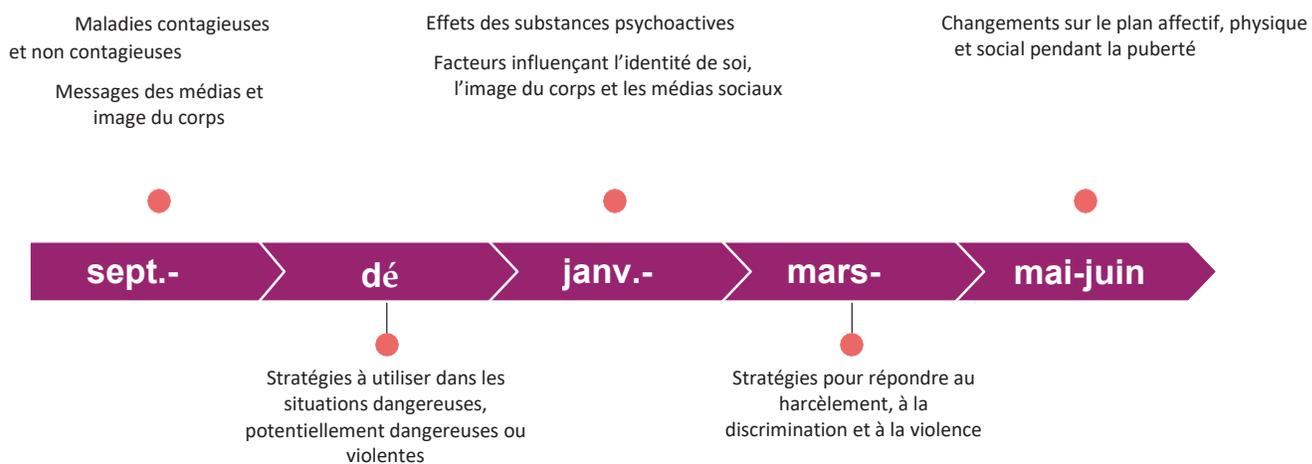
2<sup>e</sup> année



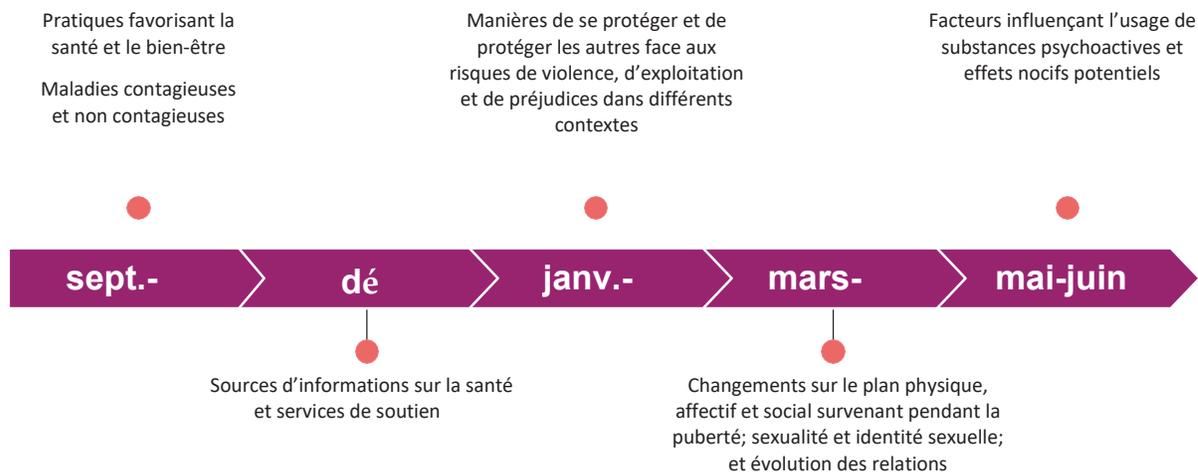
3<sup>e</sup> année



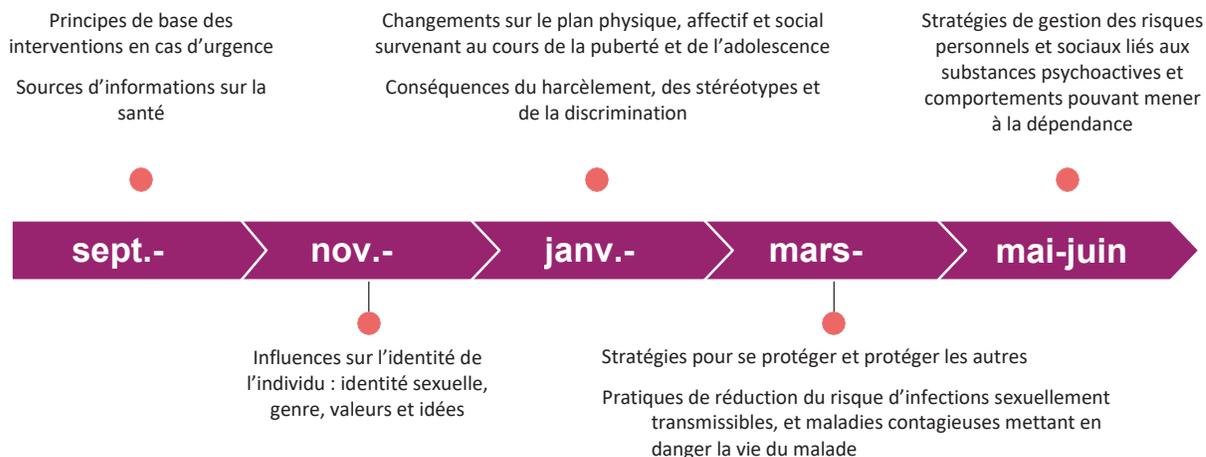
4<sup>e</sup> année



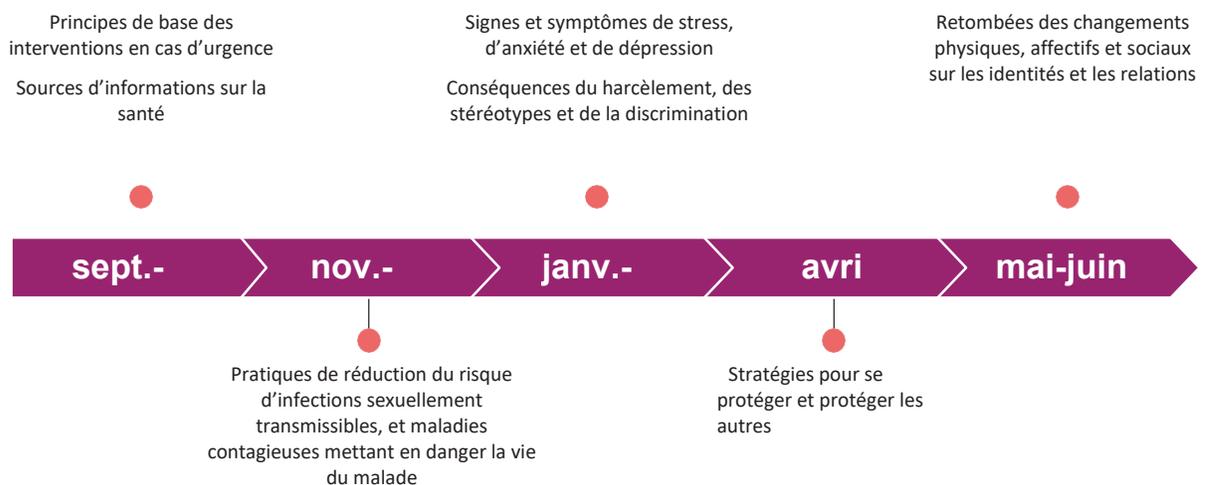
5<sup>e</sup> année



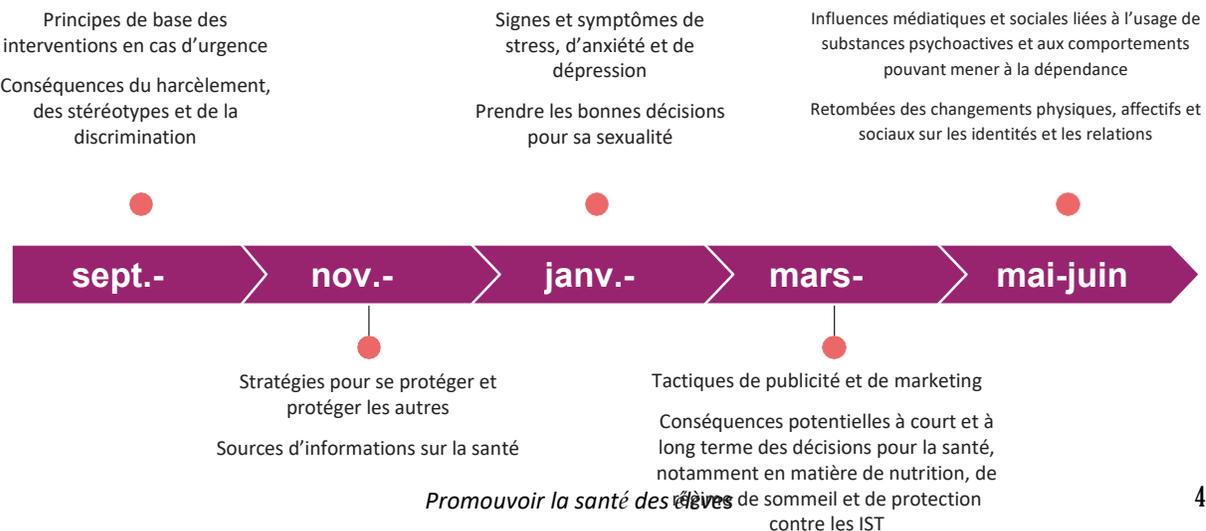
6<sup>e</sup> année



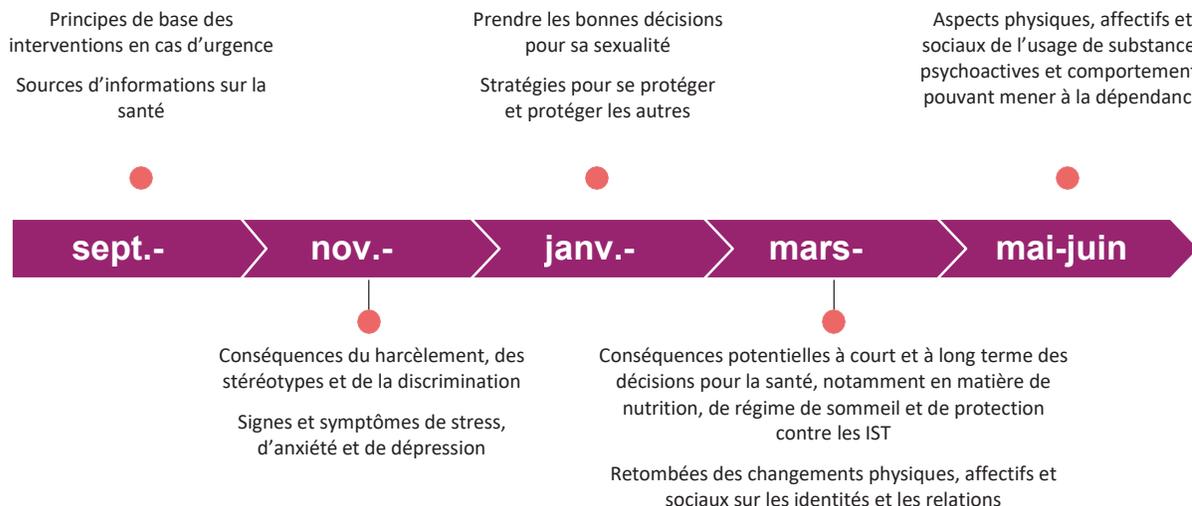
7<sup>e</sup> année



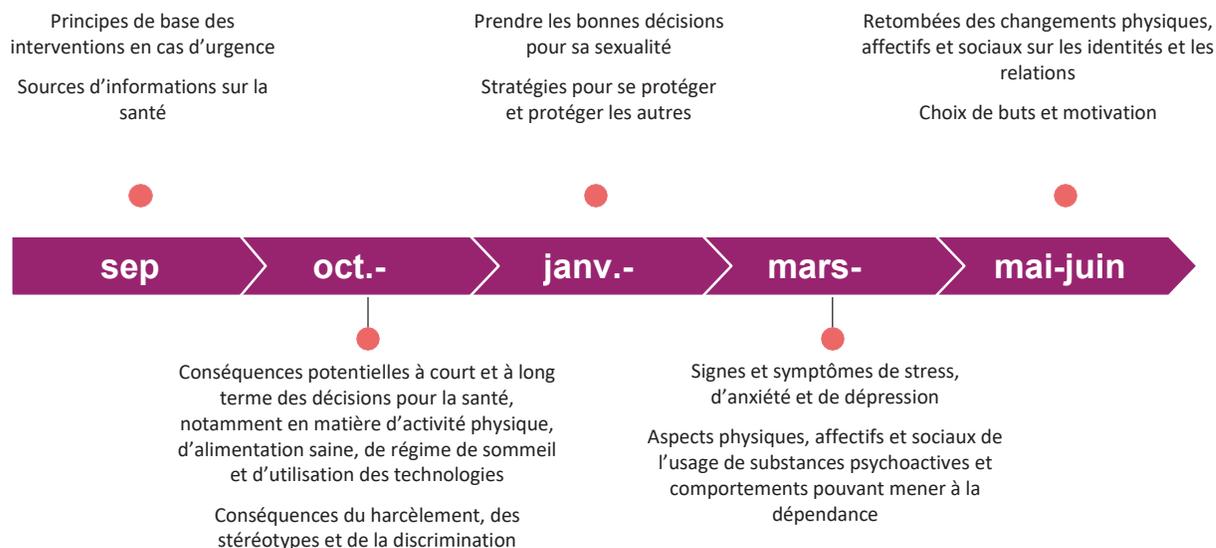
8<sup>e</sup> année



9<sup>e</sup> année



10<sup>e</sup> année



## Modèle de lettre à envoyer aux parents

Chers parents, chers tuteurs,

La santé sexuelle et mentale fait partie du programme Éducation physique et santé. Connaître son corps permet de prendre les bonnes décisions. La province a adopté une démarche plus globale de l'enseignement pour la santé, car il est essentiel que les enfants sachent comment se développent le corps et l'esprit pour se maintenir en bonne santé et se protéger des dangers.

Les élèves apprendront comment fonctionne leur corps au fil de leur développement physique et affectif. Cet apprentissage aura lieu dans un milieu bienveillant. Plusieurs sujets différents seront abordés au fil de l'année. Vous trouverez ci-dessous un programme succinct. Toutes les informations enseignées seront tirées du programme de la (X) année, que vous pouvez consulter en ligne à l'adresse : <https://curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education>

Septembre – octobre : (liste des thèmes à traiter) (et ainsi jusqu'à la fin de l'année).

Je reste à votre disposition pour répondre à toute question sur les sujets abordés par l'enseignement pour la santé.

Bien cordialement.

## Autres méthodes d'enseignement

En Colombie-Britannique, la politique sur les autres méthodes d'enseignement permet aux parents d'enseigner le volet santé du programme Éducation physique et santé à la maison. Il est cependant important de savoir que les élèves ne sont pas dispensés de l'apprentissage de ces thèmes. Il appartient aux parents de collaborer avec l'école pour faire en sorte que leurs enfants satisfassent aux normes d'apprentissage à la maison et soient en mesure de démontrer leurs connaissances sur le sujet.

Alors que le ministère n'a pas publié des directives pour la notification des parents quant aux sujets à traiter, il est recommandé de leur donner suffisamment de préavis pour qu'ils puissent contacter l'école en cas de préoccupations concernant un sujet particulier. Cela donne la possibilité de résoudre les problèmes éventuels au lieu d'exclure les enfants de ces leçons.

Pour de plus amples renseignements à propos de la politique sur les autres méthodes d'enseignement (en anglais) : <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/legislation-policy/public-schools/alternative-delivery-in-the-physical-and-health-curriculum>