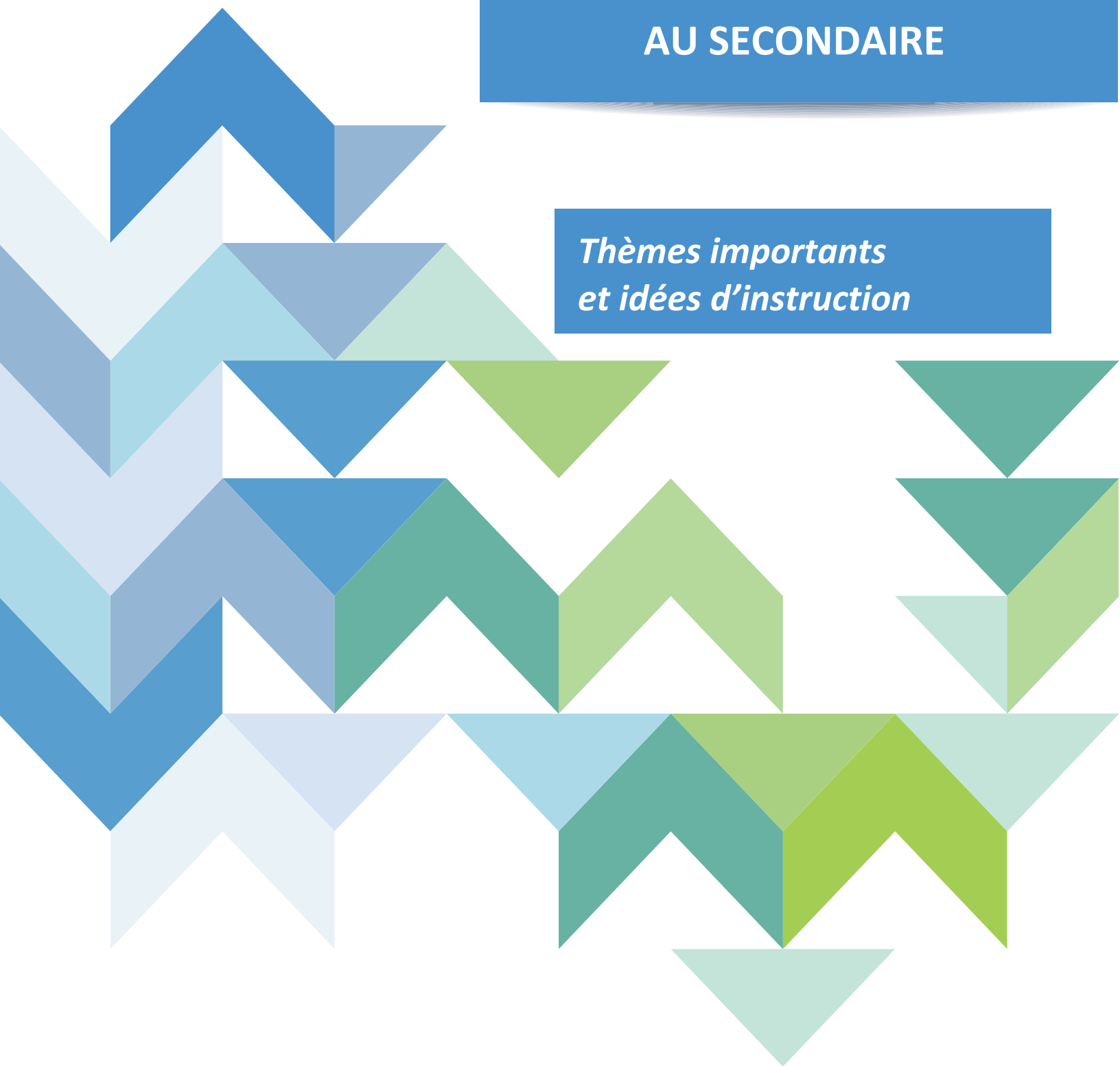


Promouvoir la santé des élèves

AU SECONDAIRE

*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 — Stress	8
Thème — Stratégies d'adaptation.....	10
Thème — Préjugés et stigmatisation	12
Thème — Relations saines	14
Thème — Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité	17
Thème — Sécurité Internet	19
Thème — Image du corps	23
Thème — Consentement	25
Thème — Rapports sexuels protégés et IST	28
Ressources	30

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-isolement 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 l'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 la santé *physique* et la 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.
- Se concentrer sur les forces de chacun.
 - Les adolescents convoitent l'indépendance; mettre l'accent sur leurs points forts les amène à prendre en charge leur santé.
 - De nombreuses recherches soulignent l'importance de focaliser la discussion sur la santé mentale plutôt que sur les maladies mentales en insistant sur les forces, les compétences et la capacité d'accéder aux ressources dans le domaine psychosocial. Un enseignement limité aux maladies mentales ne suffit pas. Il faut aider les élèves à développer des stratégies pour s'adapter aux épreuves et mieux utiliser les ressources disponibles.

- Ne pas sous-estimer le pouvoir de l'activité physique. Incorporer diverses techniques de respiration et autres stratégies similaires dans la pratique quotidienne en 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 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 épique et éviter tout jugement.
- 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 dire « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis la plus tendre enfance (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.)

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 des élèves 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 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 — Stress

Considérations générales

- Il est important pour les enseignants autant que pour les élèves de savoir qu’être en bonne santé mentale ne veut pas dire qu’on n’est jamais stressé.
- Le stress momentané est une réponse naturelle aux difficultés quotidiennes, et le surmonter aide l’élève à se développer.
 - Par exemple, il est parfaitement normal d’éprouver du stress avant un entretien d’emploi, ou lorsqu’on a manqué à une promesse.
 - Il existe plusieurs stratégies pour déceler et gérer ces types de stress.
- Alors que les élèves peuvent prédire et surmonter le stress quotidien en appliquant une variété de stratégies, ils peuvent vivre certains types de stress générés par des événements plus graves ou se déroulant sur une période prolongée, par exemple le divorce des parents ou le décès d’un proche.
 - Dans une telle situation de stress grave ou prolongé, les élèves peuvent avoir besoin de plus d’aide.
 - Contrairement à de nombreuses autres sources de stress quotidien, l’élève n’a aucune maîtrise sur ces facteurs de stress grave ou prolongé.
 - Éprouver du stress pendant ces moments difficiles est naturel, et souvent, tout ce dont l’élève a besoin pour le surmonter, c’est du temps (p. ex. une période de deuil après le décès d’un proche).
- Alors que le stress est une réponse normale dans les situations difficiles, le stress chronique peut mener à des problèmes de santé graves. Il est important pour l’élève de consulter un professionnel de la santé s’il éprouve des niveaux élevés de stress pendant une de longues périodes, surtout si le stress n’est pas associé à une situation difficile dans son milieu de vie.

Stratégies pédagogiques

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

- Faire une liste des facteurs de stress dans la classe. Parfois, les élèves sont soulagés de savoir que d’autres ont les mêmes facteurs de stress.
 - En groupe, classer les facteurs de stress par ordre d’importance (ce qui ne manquera pas de susciter le débat et le dialogue).
 - Demander aux élèves de remettre, à la sortie de la classe, un billet exposant brièvement leurs réflexions sur la liste de facteurs de stress et leur classement (un « billet de sortie »).
 - Il se peut que les élèves profitent de l’occasion pour mentionner des sources de stress qu’ils ne voulaient pas aborder devant le groupe.
- Demander aux élèves de rédiger des conseils de réduction du stress, à afficher à divers endroits de l’école.

- Demander aux élèves de créer des tableaux de visualisation et de les présenter devant leurs camarades en petits groupes.
 - Établir des objectifs SMART (spécifiques, mesurables, appropriés, réalistes et temporels) à court et à long terme peut être une bonne technique de gestion du stress.
- Discuter de l'importance d'être à l'écoute d'un ami qui a besoin d'aide.
 - Ceux qui éprouvent du stress peuvent être tristes ou en colère; ils peuvent même dire ou faire des choses blessantes, mais souvent, juste avoir quelqu'un qui les écoute et montre qu'il s'en soucie peut les aider à traverser les moments difficiles.
 - Alors qu'il est important d'aider un ami pendant les moments difficiles, les élèves doivent veiller à recevoir eux-mêmes le soutien de leurs amis et de leurs proches.
 - Si jamais on entend un ami parler de se faire mal, de faire mal à d'autres, ou de suicide, il est urgent d'en aviser un adulte de confiance dès que possible. Même si l'on a promis de garder le secret, cette personne a besoin d'aide immédiate.

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.
 - 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.
 - Rappeler aux élèves que les maladies mentales sont très courantes, mais qu'on hésite à en parler.
 - Rappeler aux élèves qu'il faut aussi respecter la confidentialité de ceux qui sont atteints d'une maladie mentale.
- 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.

Thème — Stratégies d'adaptation


Considérations générales

- En traversant la puberté, les élèves vivent des changements importants sur le plan physique, affectif et social. Une situation difficile dans leur milieu de vie peut les amener à se sentir dépassés par les événements et leur faire vivre des niveaux de stress élevés.
- Chaque élève répond au stress à sa manière. Certains se replient sur eux-mêmes, alors que d'autres réagissent par des comportements perturbateurs – des querelles ou des accès de colère.
 - Certains de ces comportements sont difficiles à gérer; une réponse aussi calme et positive que possible aide l'élève à gérer son stress de manière plus constructive.
 - Il est important de ne pas réagir de façon excessive en remarquant des comportements nouveaux ou inhabituels chez un élève. La plupart des sources de stress chez les élèves sont passagères et n'engendrent pas de stress élevé chronique.
- Se concentrer sur les forces de chacun.
 - Les adolescents convoitent l'indépendance; mettre l'accent sur leurs points forts les amène à prendre en charge leur santé.
 - De nombreuses recherches soulignent l'importance de focaliser la discussion sur la santé mentale plutôt que sur les maladies mentales en insistant sur les forces, les compétences et la capacité d'accéder aux ressources dans le domaine psychosocial. Un enseignement limité aux maladies mentales ne suffit pas.
- Se familiariser avec certaines des découvertes révolutionnaires de la science du cerveau, notamment quant aux effets positifs de l'activité physique tant sur la santé du cerveau que sur la santé mentale, afin de sensibiliser les élèves aux bienfaits de l'exercice pour leur santé mentale.
- Alors que ces stratégies peuvent être très utiles, les problèmes de santé mentale graves ne relèvent pas d'un échec à appliquer correctement les stratégies d'adaptation. On peut résoudre certains problèmes par soi-même, mais d'autres nécessitent de l'aide extérieure : du counseling, une psychothérapie et des thérapies médicamenteuses.

Stratégies pédagogiques

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

- Expliquer que la santé, tant physique que mentale, s'améliore par l'exercice.
 - De la même façon qu'on peut renforcer sa musculature en s'entraînant avec des poids, on peut réduire ses niveaux de stress en appliquant les bonnes stratégies d'adaptation.
- Partir à la recherche de façons saines et malsaines de faire face au stress. Par exemple :
 - Saines : faire de l'exercice, prendre l'air, méditer, utiliser différentes techniques de respiration, faire du yoga, recevoir un massage, passer du temps avec ses animaux familiers, se tourner vers sa famille et vers ses amis pour obtenir du réconfort, faire de l'apprentissage par le service, regarder des émissions comiques, tenir un journal, faire de l'artisanat, dessiner ou colorier, faire la cuisine, dormir.

- 
- Malsaines : consommer des drogues ou de l'alcool, s'abrutir de travail, se couper de ses amis, se livrer à des excès (de boissons alcoolisées, de nourriture, d'exercice physique).
 - Avec toute la classe, faire une recherche sur les stratégies d'adaptation et demander aux élèves d'en essayer une ou plusieurs.
 - Par exemple : respiration carrée, méditation, pleine conscience, yoga, plein air, journal, dessin et coloriage, visualisation, exercice physique.
 - Expliquer que chaque personne est différente et que ce qui marche pour l'une peut ne pas marcher pour l'autre.
 - Demander aux élèves de discuter des activités qu'ils pensent utiliser de nouveau.
 - Demander aux élèves d'écrire sur un « billet de sortie » une courte réflexion sur leurs stratégies d'adaptation favorites.

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.

- 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 des comportements inquiétants, en discuter avec le conseiller scolaire.

Thème — Préjugés et stigmatisation


Considérations générales

- Les préjugés et la stigmatisation liés à la santé mentale peuvent dissuader une personne de chercher de l'aide; ce thème devrait être votre point de départ *avant* même d'aborder des sujets précis en santé mentale.
- Il se peut que de nombreux élèves ne connaissent pas le sens exact du mot « stigmatisation », alors il faudrait commencer par le définir.
 - Stigmatiser quelqu'un, c'est le voir dans une lumière défavorable en raison de son milieu de vie, de ses caractéristiques ou de ses particularités.
 - La stigmatisation est due aux stéréotypes négatifs.
- Les personnes atteintes de problèmes mentaux voient souvent leur vie rongée par la stigmatisation (de la part d'autrui comme d'eux-mêmes), la discrimination et la honte.
- Et pourtant, les maladies mentales ne sont pas différentes des maladies physiques. Si quelqu'un se casse la jambe, il n'hésite pas à appeler le médecin, alors qu'une personne qui souffre de troubles mentaux pourrait se retenir de consulter un médecin de peur d'être jugée.
 - Il existe la fausse croyance selon laquelle on devrait être capable de maîtriser son état mental. On pourrait citer par exemple l'invitation de « simplement arrêter de s'inquiéter » adressée à une personne souffrant d'un trouble de l'anxiété ou en proie au stress.
- Les descriptions des maladies mentales que l'on trouve dans les médias sont souvent erronées.
 - Les gens atteints de troubles mentaux sont souvent décrits comme dangereux, violents et imprévisibles.
 - La dépression peut être qualifiée d'un choix ou d'un signe de faiblesse.
- La Stigma-Free Society est un organisme britanno-colombien qui envoie des conférenciers pouvant discuter de divers sujets de santé mentale, à distance ou en personne dans les salles de classe.

Stratégies pédagogiques

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

- De nombreux personnages célèbres ayant surmonté des problèmes de santé mentale en témoignent publiquement pour combattre les préjugés et inspirer les autres à solliciter de l'aide et à surmonter des problèmes similaires. Demander aux élèves de faire des recherches sur une célébrité de leur choix qui a vécu un problème de santé mentale.
 - Voici quelques exemples de célébrités qui se sont exprimées en public au sujet de leurs problèmes de santé mentale : Demi Lovato, Jim Carrey, J. K. Rowling, Adele, Lady Gaga, Chrissy Teigen, Michael Phelps et Dwayne « The Rock » Johnson.
 - Quelles sont leurs histoires? Comment ont-ils surmonté leurs difficultés?
- Demander aux élèves de mettre au point une campagne de sensibilisation en créant des messages d'intérêt public (vidéos, sites Web, affiches à coller partout à l'école) pour lutter contre certains types de préjugés ou de stéréotypes négatifs liés à la santé mentale.

- 
- Demander aux élèves de donner des exemples d'anciennes stigmatisations liées à la santé qui ont évolué, comme celles qui entourent le VIH et le sida ou le TSPT.
 - Pourquoi la perception du public de ces problèmes a-t-elle changé, alors que d'autres préjugés perdurent?
 - Demander aux élèves de faire des recherches sur divers mythes de la santé mentale et à présenter leurs constatations devant la classe. Par exemple :
 - Les problèmes mentaux, c'est « tout dans la tête » et l'on devrait pouvoir les résoudre soi-même.
 - Les malades mentaux sont constamment violents ou en délire (p. ex. ils entendent des voix).
 - Les malades mentaux doivent prendre des médicaments puissants.

Thème — Relations saines

Considérations générales

- Il est important de reconnaître qu'il y a une grande variété de normes culturelles concernant les modes de communication au sein des relations.
- Certains attributs de relations par ailleurs parfaitement saines peuvent sembler malsains à l'observateur. Par exemple, des amis très proches peuvent se taquiner et blaguer entre eux, ceci étant un aspect important de leur amitié. Tant que la relation est réciproque, que toutes les parties en sont contentes, et qu'elle est empreinte de respect, elle est tout à fait saine.
- Au fil du temps, les relations changent et les amis peuvent se détacher. C'est normal, mais il faut quand même surveiller les élèves qui semblent isolés et ostracisés, car il pourrait s'agir de cas de harcèlement.
- Il n'est pas nécessaire que tout le monde soit copain ni que tout le monde aime tout le monde, mais il faut que tous les élèves soient respectueux.
- Pour différentes raisons, certains élèves semblent vouloir faire durer une relation qui paraît malsaine. Bien qu'il soit possible de leur donner des informations ou des conseils s'ils en font la demande, c'est à l'élève de décider s'il souhaite poursuivre la relation.

Stratégies pédagogiques

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

Communication

- Expliquer l'importance de la communication dans les relations saines. Les conflits sont souvent dus non pas à un désaccord en soi, mais à un malentendu ou à une communication inadéquate.
- Montrer aux élèves la différence entre la manière dont un message est reçu par écrit et lu à voix haute, surtout s'il contient du sarcasme ou de l'humour.
 - Les messages texte et les courriels marchent parfaitement pour s'envoyer la liste d'épicerie ou se fixer un lieu de rendez-vous, mais pour les choses importantes, il n'y a rien de tel qu'une conversation de vive voix. Le langage du corps et l'intonation peuvent faire une énorme différence dans la perception du message.
- Demander aux élèves de cerner les différences entre la bonne communication et la mauvaise, et de déterminer les situations dans lesquelles certains modes de communication sont plus utiles que d'autres.
 - Certains éléments de la bonne communication : la franchise; la clarté; le fait de discuter des sujets importants en personne, de garder son calme, de poser des questions et de donner la possibilité à son interlocuteur de répondre; et l'écoute en général.
 - Certains éléments de la mauvaise communication : le manque de précision; la duplicité; le fait de ne pas écouter et de se fâcher sans raison.

Relations violentes

- Discuter avec les élèves des différents types de violence (culturelle, financière, physique, psychologique, sexuelle, verbale et affective).
- Parler des raisons pour lesquelles certaines personnes en maltraitent d'autres, par exemple par désir de domination.
- Faire un remue-méninges pour définir les attributs d'une relation saine et ceux d'une relation malsaine.
 - Si les élèves se sentent à l'aise, leur demander de donner des exemples de différents types de violence.

Exploitation

- Expliquer ce qu'est le pédopliègeage et comment il progresse, lentement, vers l'exploitation.
 - La plupart des adolescents font confiance à leur agresseur, ou bien ils ne comprennent pas qu'ils sont agressés, ou ils ont trop peur de le dénoncer, ou bien tous les trois à la fois.
- Discuter des signes qu'un adolescent pourrait présenter s'il était victime d'une agression sexuelle ou d'une relation violente.
- Expliquer comment l'exploitation se produit sur Internet. (Consulter le chapitre intitulé Sécurité Internet.)
- Donner des informations sur les ressources locales pour les élèves qui pensent être victime ou connaître une victime d'exploitation.
- La sextorsion est un acte de cybercriminalité qui consiste à convaincre une jeune personne à prendre des photos ou des enregistrements vidéo sexuellement explicites, puis de lui extorquer de l'argent ou d'autres contenus similaires en la menaçant de diffuser ces contenus sur Internet. Dans la plupart des cas, les jeunes se laissent attraper dans ce genre de situation en croyant être en discussion avec un autre jeune.

Respect

- Demander aux élèves de songer à des exemples de personnes qu'ils respectent et aux raisons pour lesquelles ils les respectent.
- Faire un remue-méninges sur ce qu'est le respect et sur la manière dont il se manifeste – ainsi que son contraire.
- Faire le rapprochement avec les conversations précédentes sur l'importance capitale du respect dans une relation saine (amoureuse ou autre) et les effets produits par le respect et le manque de respect.

Pression du groupe

- Expliquer que certaines formes d'influence du groupe sont inévitables et que ce n'est pas toujours une mauvaise chose.
 - Par exemple, lorsque quelqu'un recommande une émission de télé à tous ses copains.
- Discuter des différences entre la bonne et la mauvaise influence du groupe.
 - Les amis exercent une bonne influence lorsque l'activité proposée est agréable ou utile et que le refus n'entraîne ni jugement ni conséquences.

- Le groupe exerce une pression malsaine lorsque les activités proposées sont nocives (prendre des drogues, avoir des rapports sexuels) et ceux qui refusent sont frappés d'humiliation, d'ostracisme, voire de violence.

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 parle d'un problème de relations, notamment de violence, dans sa vie, il est important de lui montrer qu'on le croit sur parole et de ne pas minimiser ses soucis.
- Il est tout aussi important de ne pas sauter aux conclusions, car les parties à la relation peuvent avoir des points de vue très différents. Cela est particulièrement important si les deux personnes concernées sont des élèves avec lesquels vous avez des interactions.
- La plupart des problèmes de relations soulevés par les élèves sont plutôt courants. Cependant, si les propos d'un élève semblent évoquer une relation de violence, il importe de respecter les responsabilités de signalement des enseignants. (Consulter le chapitre Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires.)

Thème — Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité

Considérations générales

- Se garder d'imposer ses idées ou valeurs à propos des sujets abordés.

Stratégies pédagogiques

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

- Aborder les thèmes de la contraception et de l'avortement.
- Expliquer la manière d'utiliser les différents moyens de contraception et leur fonctionnement.
- Présenter les établissements de proximité auxquels les élèves peuvent s'adresser pour s'informer davantage et obtenir de l'aide ou des moyens de contraception :
 - Essayer de donner autant de détails que possible. Par exemple : Quels sont les moyens de contraception disponibles? Quels sont les services fournis? Sont-ils gratuits? Où se situe l'établissement? Quelles sont ses heures d'ouverture? Comment les élèves peuvent-ils s'y rendre? (Indiquer comment s'y rendre à pied ou par les transports en commun, car beaucoup d'élèves n'ont pas de véhicule.)

Aspects juridiques

- La différence d'âge est déterminée par le jour, le mois et l'année de naissance. Donc, si un ou une élève de 12 ans sort avec un ou une autre élève qui a deux ans et un jour de plus, la loi leur interdit toute relation à caractère sexuel.
- Le consentement d'une personne ivre ou droguée n'est jamais valable. Même lorsqu'une personne décide à l'avance d'avoir une relation à caractère sexuel, son consentement est automatiquement annulé dès lors qu'elle est ivre ou droguée.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

- Remarque : les photos explicites ne sont pas nécessaires.
- Parler du vaccin contre le virus du papillome humain (VPH) et de la manière dont la vaccination peut protéger filles et garçons contre plusieurs types de cancer.
- Préciser la nature bactérienne ou virale des différentes IST.
- Expliquer qu'une personne porteuse du VIH a l'obligation légale de le signaler à sa ou son partenaire avant toute relation à caractère sexuel.
- Parler des différents types de tests que les élèves sexuellement actifs doivent passer, en insistant sur le fait que ces tests ne règlent pas le problème une fois pour toutes.
 - Encourager les élèves à se faire tester régulièrement. En C.-B., tous les tests d'IST sont gratuits et tous les établissements de dépistage sont tenus de maintenir la confidentialité des données personnelles (et en particulier de ne pas les communiquer aux parents).

- Présenter les établissements de proximité auxquels les élèves peuvent s'adresser pour se faire tester ou obtenir un traitement.
 - Essayer de donner autant de détails que possible. Quels sont les services fournis? Sont-ils gratuits? Où se situe l'établissement? Quelles sont ses heures d'ouverture? Comment les élèves peuvent-ils s'y rendre? (Indiquer comment s'y rendre à pied ou par les transports en commun, car beaucoup d'élèves n'ont pas de véhicule.)

Pornographie

- Parler des messages de fond que peut véhiculer la pornographie, notamment pour ce qui concerne la violence, l'inégalité entre homme et femme et l'absence de consentement.
- Dire aux élèves que ce qu'on trouve sur Internet est très souvent modifié au moyen d'un logiciel de retouche d'image, voire fabriqué de toutes pièces.
 - Faire des rapprochements entre cette réalité et celle des mannequins de publicité, pour lesquels de nouvelles lois imposent aux entreprises de signaler les images qui ont été estompées ou autrement retouchées.
- Rappeler aux élèves qu'une fois qu'on a vu quelque chose, on ne peut plus l'effacer de sa mémoire. Il leur faut faire preuve de prudence lorsqu'ils recherchent des informations.
 - Parler de la différence entre sites fiables et sites douteux. Les élèves doivent prendre garde à la nature de leurs sources d'information.
- Leur faire bien comprendre qu'avoir des images ou des vidéos à caractère sexuel où figure une personne de moins de 18 ans peut constituer un cas de possession de pédopornographie, et qu'envoyer des images ou vidéos à caractère sexuel à une personne de moins de 18 ans peut constituer un cas de distribution de pédopornographie. Il s'agit dans les deux cas d'une infraction à la loi qui peut avoir de lourdes conséquences pour toute la vie.

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 prise sur ce que les élèves font en ligne; parfois, nous n'avons même pas prise 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 des types d'applications et de jeux qu'il ou elle 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.

Hameçonnage affectif (« catfishing »)

- Définir l'hameçonnage affectif (« catfishing ») pour les élèves : l'hameçonnage affectif consiste à adopter une identité fictive sur Internet dans le but de duper quelqu'un.
 - Certains imposteurs emploient cette technique pour amener quelqu'un à leur envoyer de l'argent ou à leur faire des cadeaux. Par exemple, l'imposteur se pose en véritable âme sœur de la personne visée, puis l'incite à lui acheter certains articles en ligne.
 - D'autres imposteurs créent un faux profil de jeune fille ou de jeune garçon pour amener quelqu'un à les rencontrer en personne. L'élève qui croit avoir affaire à quelqu'un de son âge et se laisse ainsi hameçonner risque en fait de se retrouver face à un adulte.
 - Pour d'autres imposteurs, l'hameçonnage affectif est un moyen de harceler quelqu'un en toute impunité. Encourager les élèves à prendre garde aux personnes qu'ils ajoutent à leur liste d'« amis » et à ne pas ouvrir leurs comptes de médias sociaux à n'importe qui. Beaucoup de sites et applications de médias sociaux intègrent des filtres permettant aux utilisateurs de bloquer les messages venant de personnes inconnues, de désactiver les notifications et de filtrer les autres messages hostiles.
 - D'autres encore emploient l'hameçonnage affectif dans le but de faire chanter quelqu'un, par exemple en feignant un intérêt amoureux pour la personne visée afin de l'amener à faire des confidences intimes ou à envoyer des photos d'elle nue. Une fois en possession de tels documents, l'imposteur peut faire pression sur sa victime en la menaçant de les envoyer à ses amis ou à sa famille pour l'embarrasser.
- Demander aux élèves s'ils pensent pouvoir discerner un hameçonnage affectif qui les viserait, et si oui de quelle façon.
- Demander à la classe de faire un remue-méninges sur les manières de se prémunir contre l'hameçonnage affectif et de savoir si on est en train de se faire hameçonner.
 - Rappeler aux élèves que si quelque chose est trop beau pour être vrai, mieux vaut se méfier. Si une personne inconnue extrêmement séduisante se met à communiquer avec l'élève sans raison apparente, le doute est de rigueur.
 - Les imposteurs utilisent souvent pour leur profil des photos de banque d'images ou d'autres clichés publics. Les élèves peuvent utiliser des moteurs de recherche tels que Google Images pour voir si une photo de profil est utilisée par quelqu'un d'autre.

Cyberharcèlement

- Définir le cyberharcèlement, puis demander aux élèves d'en donner des exemples.
- Passer en revue les actes pouvant relever du cyberharcèlement et les conséquences auxquelles s'exposent ceux qui s'en rendent coupables.
- Présenter des statistiques sur la fréquence du cyberharcèlement, sur la rapidité avec laquelle il cesse lorsque d'autres personnes interviennent, sur le risque de harcèlement à l'encontre des personnes de sexe masculin, de sexe féminin et d'orientation LGBTQ+, et ainsi de suite.
- Montrer une ou plusieurs scènes de cyberharcèlement extraites d'une émission télévisée, puis répartissez les différents rôles (personnages) de ces scènes entre des groupes d'élèves.
 - Demander à chaque groupe de distinguer qui est victime, témoin passif, protecteur ou harceleur.
 - Fournir à chaque groupe et pour chaque personnage des questions de réflexion du type « pourquoi pensez-vous que... ».

Trace numérique

- Définir la trace numérique : les données concernant une personne particulière qui existent sur Internet en conséquence de son activité en ligne.
- Beaucoup d'employeurs et d'établissements d'enseignement supérieur effectuent une recherche de données numériques sur leurs employés ou étudiants potentiels. Rappeler aux élèves d'y réfléchir à deux fois avant de publier quelque chose en ligne et de penser à l'impression qu'ils donneront d'eux-mêmes.
- Demander aux élèves de sortir leurs téléphones et de déterminer combien de temps ils y ont passé depuis le début de la journée. (Ils pourront aussi dire combien de temps ils ont passé dans chaque application.)
 - Remarque : Les téléphones ne suivent pas tous le temps d'utilisation. La plupart des téléphones récents le font, mais cela dépend de la marque et du modèle.
 - Rappeler aux élèves la différence entre temps « à l'écran » et temps « en arrière-plan ». C'est le temps « à l'écran » qui importe, car c'est celui où l'application est effectivement utilisée plutôt que celui où elle s'actualise en arrière-plan.
- Montrer aux élèves comment *désactiver* la fonction de localisation de leur téléphone pour les photos. Lorsque la fonction de localisation est activée, d'autres personnes peuvent voir à quel endroit a été prise chaque photo publiée, puis formuler des hypothèses plausibles concernant des lieux plus précis (comme l'emplacement de la chambre à coucher dans le logement de quelqu'un qui a publié des photos prises à cet endroit).

- Rappeler aux élèves que les caméras peuvent être piratées. Leur recommander de ne pas laisser leur ordinateur portable ouvert lorsqu'ils ne s'en servent pas ou d'en masquer la caméra (par exemple avec un autocollant). Certaines personnes ont été filmées sans le savoir.
- Rappeler aux élèves qu'ils doivent protéger leurs appareils par des mots de passe.
 - Les mots de passe ne doivent pas être communiqués à des amis et ne doivent pas être faciles à deviner (comme « 1234 » ou l'adresse de l'utilisateur).

Aspects juridiques

- Avant de commencer à parler de ce qui est légal ou illégal sur Internet, demander aux élèves de remplir un questionnaire.
 - Faire un jeu de vrai ou faux, en demandant aux élèves de se mettre d'un côté ou de l'autre de la salle de classe selon qu'ils pensent que l'énoncé est vrai ou faux. Cela aide à déterminer sur quels points focaliser la leçon.
 - Demander aux élèves de remplir le questionnaire à nouveau après avoir passé les aspects juridiques en revue, pour qu'ils montrent ce qu'ils ont retenu.
- Prendre contact avec le service de police de proximité pour demander s'il est possible qu'un policier vienne parler des aspects juridiques du cyberharcèlement et de l'envoi, de la réception ou de la possession de photos explicites, ainsi que de la sécurité Internet en général.

Sextos et photos explicites

- Rappeler aux élèves que les photos publiées en ligne y restent à tout jamais.
 - Même quand on supprime une photo, elle ne disparaît jamais vraiment. N'importe qui peut faire une capture d'écran de ce qui se trouve en ligne. Et l'image demeure encore sur le serveur.
 - Il en va de même des photos qu'on envoie. La police peut accéder aux serveurs des sites de médias sociaux pour y retrouver des photos ou messages envoyés il y a longtemps, même s'ils semblent avoir été supprimés.
 - Beaucoup d'entreprises de médias sociaux (comme Snapchat, Instagram et Facebook) ont des serveurs aux États-Unis, où les lois sur la protection des données personnelles ne sont pas les mêmes qu'au Canada.

Thème — Image du corps


Considérations générales

- L'image du corps est la représentation mentale que chacun se fait de son corps. Elle intègre à la fois la manière de percevoir son propre corps et la manière dont on pense que les autres voient ce corps.
- La plupart des gens aimeraient changer certains aspects de leur propre corps. Il est tout à fait naturel de ne pas être entièrement satisfait de certains aspects de son corps, et ce n'est pas forcément malsain.
- Une mauvaise image du corps peut résulter de la pression qu'exercent la perception des attentes de l'environnement social ou la participation à différentes activités. Par exemple, les personnes s'adonnant à un sport peuvent se sentir obligées de rester très minces ou de développer leur musculature.
 - Même si cela peut sembler malsain à d'autres personnes, la participation à des compétitions sportives peut nécessiter de s'imposer un régime alimentaire strict ou un programme d'entraînement rigoureux.
- L'image du corps peut devenir malsaine lorsqu'il y a un grand écart entre la perception de soi et la réalité.
 - Par exemple, l'élève peut être mince aux yeux des autres, mais en surpoids à ses propres yeux, ce qui risque d'entraîner des troubles du comportement alimentaire.
- L'identité de genre peut aussi influencer sur l'image du corps. Certaines personnes peuvent ressentir une pression à se conformer aux attentes de l'environnement social quant aux attributs masculins ou féminins.
- Bien qu'il soit important d'aider les élèves à se sentir bien dans leurs corps, il ne faut pas non plus les décourager de s'alimenter sainement et de faire de l'exercice.

Stratégies pédagogiques

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

- Parler de l'image du corps et demander aux élèves de faire un remue-méninges sur ce que représente l'image du corps selon eux.
- Parler du rôle des médias dans l'évolution de l'image du corps.
 - Rappeler aux élèves que beaucoup de photos publiées ont été estompées et retouchées. Faire des rapprochements entre cette réalité et celle des mannequins de publicité, pour lesquels de nouvelles lois imposent aux entreprises de signaler les images qui ont été estompées ou autrement retouchées.
- Parler des moyens malsains par lesquels les gens modifient leur corps (prise de stéroïdes, troubles du comportement alimentaire, etc.) et de leurs conséquences potentielles.
- Demander aux élèves de choisir et d'analyser une publicité (vue dans un magazine, à la télé ou sur Internet), puis d'écrire ce qu'ils en pensent en répondant à des questions, dont voici quelques exemples :
 - Qu'est-ce qui retient votre attention dans cette publicité?

- 
- De quoi cette publicité fait-elle la promotion?
 - Quel est le public visé par cette publicité?
 - Qui est représenté dans cette publicité?
 - Sur quelles impressions cette publicité vous laisse-t-elle? Éprouvez-vous le besoin de changer quelque chose en vous?
- Demander aux élèves de réfléchir à la partie de leur corps qu'ils aiment le plus, puis de composer une page sur ce qu'ils aiment le mieux en eux en utilisant une photo (dites-leur d'essayer de tenir les photos aussi anonymes que possible) et en rédigeant un paragraphe expliquant pourquoi ils ont choisi cette partie.
 - Discuter des manières saines et malsaines de modifier certains aspects de son apparence. Par exemple :
 - Sain : régime alimentaire, exercice, changement de couleur des cheveux.
 - Malsain : privation volontaire de nourriture, prise de médicaments amaigrissants ou de stéroïdes.

Thème — Consentement

Considérations générales

- Faire en sorte que l'espace respire le langage et l'attitude du consentement.
- Rappeler aux élèves que le simple fait de ne pas dire « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis la plus tendre enfance (lorsqu'on voit des enfants se taquiner ou se bousculer « pour rire », donner des tapes sur la tête d'un copain, etc.)
- 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.
- Le consentement ne concerne pas seulement les relations à caractère sexuel. Parler du rôle que joue le consentement dans toutes les interactions humaines.
- Le consentement repose sur cinq principes clés résumés par l'abréviation mnémotechnique LREES :
 - L - Librement donné. Toute décision concernant une relation à caractère sexuel doit se prendre sans aucune pression, contrainte ou intimidation et sans être sous l'emprise de l'alcool ou d'une drogue.
 - R - Révocable. On a le droit de changer d'avis même après avoir accepté de faire quelque chose, y compris pendant le rapport sexuel.
 - E - Éclairé. Le consentement va de pair avec l'honnêteté, notamment pour ce qui est de protéger les rapports sexuels quand on s'y est engagé.
 - E - Enthousiaste. Le consentement doit être enthousiaste; il ne faut pas que votre partenaire ait l'air de répugner à faire quelque chose.
 - S - Spécifique. Le fait que votre partenaire soit d'accord pour faire une chose n'implique pas son consentement à en faire d'autres; vous devez obtenir l'accord de votre partenaire avant d'aller plus loin.
- Au Canada, l'âge du consentement est de 16 ans, avec des exceptions pour les personnes plus jeunes si elles sont d'âges proches. Pour plus de précisions, consulter les directives du ministère de la Justice du Canada au lien suivant : <https://www.justice.gc.ca/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html>.
- Une personne de moins de 18 ans ne peut en aucun cas consentir à une relation à caractère sexuel avec une personne en situation d'autorité (telle qu'un enseignant ou un entraîneur) ou si la relation relève de l'exploitation (à des fins de pornographie ou de prostitution).
- Il est important de communiquer clairement et de dire « non » ou « arrête » d'un ton ferme et résolu dès que quelque chose vous met mal à l'aise. Bien qu'il soit nécessaire que le consentement soit enthousiaste, certaines personnes (en particulier celles atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme) peuvent avoir du mal à interpréter le langage du corps.
- Utiliser un langage non genré, car victimes et auteurs d'agressions sexuelles peuvent appartenir à l'un ou l'autre sexe.

Stratégies pédagogiques

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

- Consulter le guide *Promouvoir la santé des élèves* pour le niveau élémentaire, car il contient d'autres idées (à adapter aux différents âges) pour enseigner les principes du consentement.
- Passer l'abréviation mnémotechnique LREES en revue avec les élèves pour leur enseigner les points clés.
- Parler avec les élèves des raisons pour lesquelles le consentement est important et des conséquences potentielles des actes à caractère sexuel hors consentement (problèmes avec la justice, la famille, les amis, etc.)
 - Il est important d'expliquer que dans certaines situations les élèves de moins de 18 ans ne peuvent en aucun cas donner leur consentement.
 - Il est aussi important de ne pas effrayer les élèves en exagérant. Par exemple, entre deux personnes entretenant une bonne relation, un acte particulier peut donner lieu à un malentendu innocent qui pourra se résoudre par la discussion.
 - Insister sur le fait que dans les cas de relation non consensuelle résultant d'une pression ou d'une contrainte, la victime n'est pas en faute et doit être encouragée à en parler aux autorités compétentes.
 - Encourager les personnes à soutenir leurs amis sans porter de jugement.
- Demander aux élèves d'imaginer des scénarios dans lesquels il est question de consentement entre deux personnes.
 - Leur faire utiliser les principes de l'abréviation mnémotechnique LREES en montrant notamment la manière de demander à faire quelque chose, de dire non et de négocier un consentement (par exemple : « Je n'en suis pas à vouloir faire l'amour, mais on peut s'embrasser et se caresser. »)
 - Les élèves peuvent faire cela de différentes façons : deux par deux au moyen d'un jeu de rôles, individuellement en produisant chacun un dialogue ou une courte bande dessinée, etc.
- 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.
- Discuter de quelques scénarios avec la classe (en adaptant selon l'âge des élèves) :
 - Un ami veut vous prendre par la main, mais vous n'en avez pas envie. Avez-vous le droit de refuser? (Oui. Cela ne veut pas dire que vous n'aimez pas votre ami. Discuter.)
 - Vous embrassez quelqu'un, puis vous vous rendez compte que vous n'en avez plus envie. Est-ce correct d'arrêter? (Oui, vous avez le droit de changer d'avis. Discuter.)
 - Vous courez vers un adulte à l'école avec l'intention de vous jeter dans ses bras. Est-ce correct? (Non, vous devez lui demander la permission avant. Expliquez comment cela s'applique à tout le monde.)

- Si vous prenez quelqu'un dans vos bras, pouvez-vous aussi l'embrasser? (Non, quand quelqu'un accepte quelque chose, ça ne veut pas dire que vous pouvez aller plus loin sans en avoir la permission.)
- 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 dire « 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 n'auront jamais d'ennuis pour avoir refusé un 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 reproche à une autre d'avoir refusé son consentement, cette personne n'est pas un ami.
- Rappeler aux élèves que s'ils se font refuser le consentement, ce n'est pas juste ni correct de se fâcher et ce n'est pas une raison de s'attrister. On doit traiter les autres comme on voudrait qu'on nous traite!
 - C'est tout à fait acceptable et normal de refuser son consentement. Vous pouvez simplement répondre en disant « d'accord » ou « pas de 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 m'aimes bien, tu me laisses t'embrasser. »
 - « Je te donne quelque chose si tu me laisses te toucher. »

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 parle d'un problème de relations, notamment de violence, dans sa vie, il est important de lui montrer qu'on le croit sur parole et de ne pas minimiser ses soucis.
- Il est tout aussi important de ne pas tirer de conclusions hâtives, car les acteurs de la relation peuvent avoir des points de vue très différents. Cela est particulièrement important si les deux personnes concernées sont des élèves avec lesquels vous avez des interactions.
- La plupart des problèmes de relations soulevés par les élèves sont plutôt courants. Cependant, si les propos d'un élève semblent évoquer une relation de violence, il importe de respecter les responsabilités de signalement des enseignants. (Consulter le chapitre Idées générales pour l'enseignement des questions de santé.)

Thème — Rapports sexuels protégés et IST

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 consensuels 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) :
 - DIU (hormonal ou au cuivre)
 - Pilule contraceptive
 - Anneau vaginal
 - Injection
 - Timbre contraceptif
- 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 Colombie-Britannique, 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.
- Si le test indique un cas de syphilis, de blennorragie (gonorrhée), de chlamydie ou d'infection par le VIH (maladies transmissibles suivies par le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique), la régie de santé propose trois options à la personne concernée :
 1. soit elle révèle les résultats du test à sa, son ou ses partenaires les plus récents et leur conseille de se faire tester;
 2. soit elle prend rendez-vous avec le professionnel de la santé pour elle-même et pour sa, son ou ses partenaires les plus récents afin d'en parler ensemble;
 3. le professionnel de la santé ou le personnel infirmier de santé publique prend contact avec la, le ou les partenaires les plus récents pour leur dire qu'ils ont été exposés à une IST et qu'ils doivent se faire tester (dans ce cas, le nom de la personne concernée n'est pas mentionné).
- 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.

Ressources

- Centre d'intervention en cas de crise de Colombie-Britannique (en anglais) : 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE), www.crisiscentre.bc.ca/ – accessible 24 h par jour, 365 jours par année
- BullyingCanada : 1-877-352-4497 – accessible 24 h par jour, 365 jours par année
- Service téléphonique de Jeunesse, J'écoute : 1-800-668-6868 – accessible 24 h par jour, 365 jours par année
- Service de messagerie texte de Jeunesse, J'écoute : accessible par l'envoi du mot PARLER au 686868 – 24 h par jour, 365 jours par année
- Youth Against Violence: 1-800-680-4264, info@youthagainstviolenceline.com – accessible 24 h par jour, 365 jours par année en plusieurs langues; ressources pour les enseignants
- Service de clavardage Youth in BC (en anglais) : www.youthinbc.com/ – accessible de midi à 1 h
- Service de messagerie texto Youth Space (en anglais) : 1-778-783-0177, www.youthspace.ca/ – clavardage en ligne accessible de 18 h à minuit, heure du Pacifique

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^e année

Maternelle

Pratiques favorisant la santé et le bien-être

Émotions, leurs causes et leurs effets

Comportements réconfortants chez les groupes et les familles

Où trouver des renseignements médicaux

Situations dangereuses ou potentiellement dangereuses

sept.-oct.

nov.-déc.

janv.-mars

avril-mai

juin

Noms des parties intimes

Alimentation, hydratation et santé

Contacts physiques normaux et anormaux

Différents types de substances

1^{re} année

Pratiques favorisant la santé et le bien-être

Alimentation, hydratation et santé

Émotions, leurs causes et leurs effets

Où trouver des renseignements médicaux

Situations dangereuses ou potentiellement dangereuses

sept.-oct.

nov.-déc.

janv.-mars

avril-mai

juin

Noms des parties intimes

Comportements réconfortants chez les groupes et les familles

Contacts physiques normaux et anormaux

Différents types de substances

2^e année

Pratiques favorisant la santé et le bien-être

Gestion et expression des émotions

Stratégies d'accès aux informations sur la santé

sept.-oct.

nov.-déc.

janv.-févr.

mars-mai

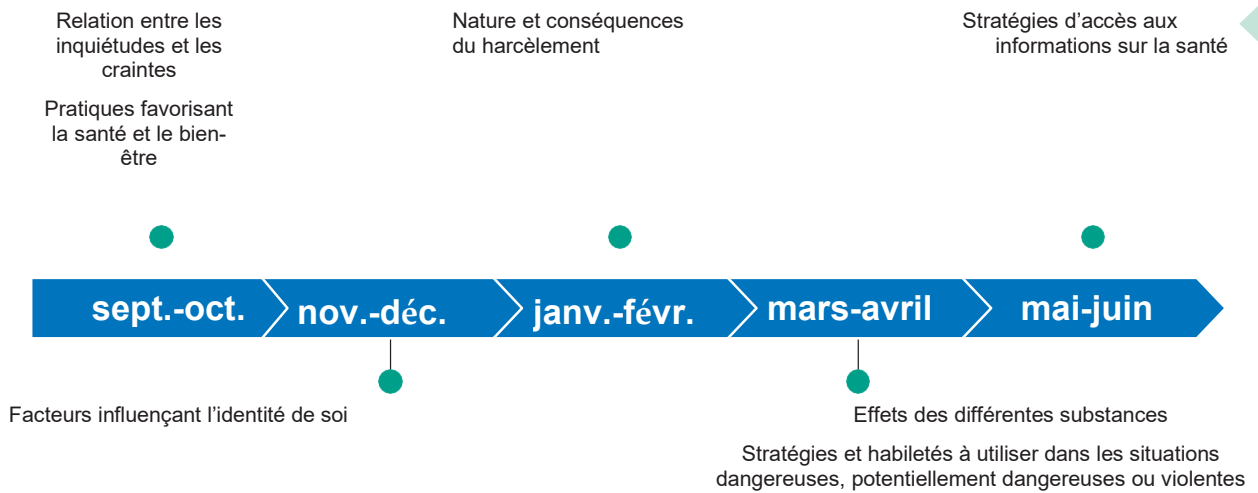
juin

Facteurs influençant l'identité de soi

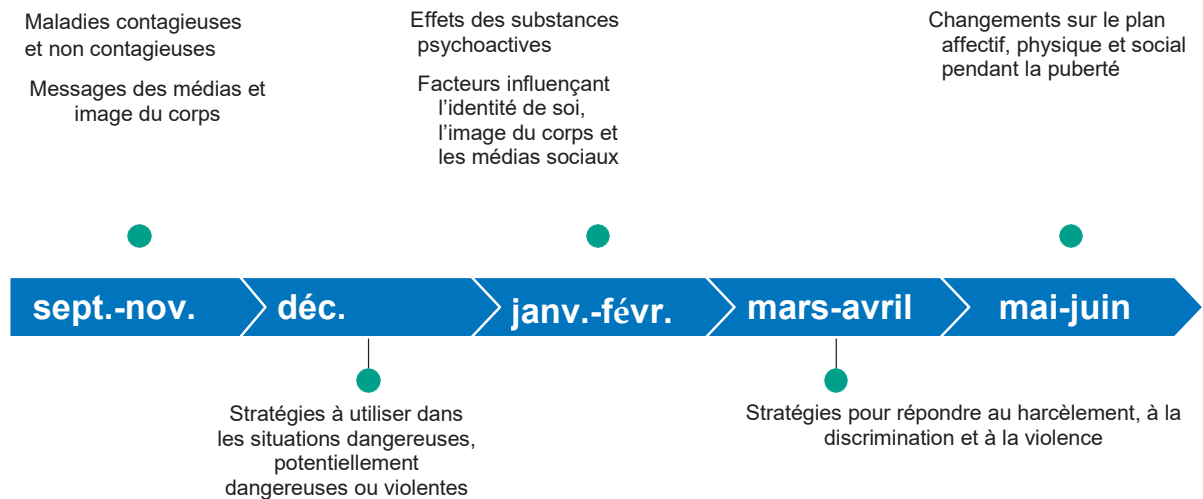
Effets des différentes substances

Stratégies et habiletés à utiliser dans les situations dangereuses et potentiellement dangereuses

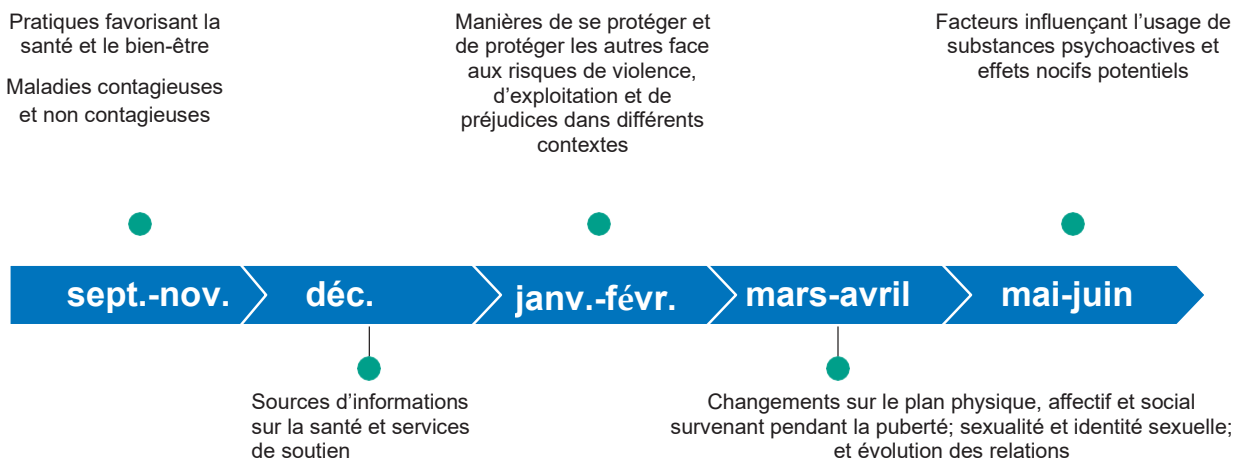
3^e année



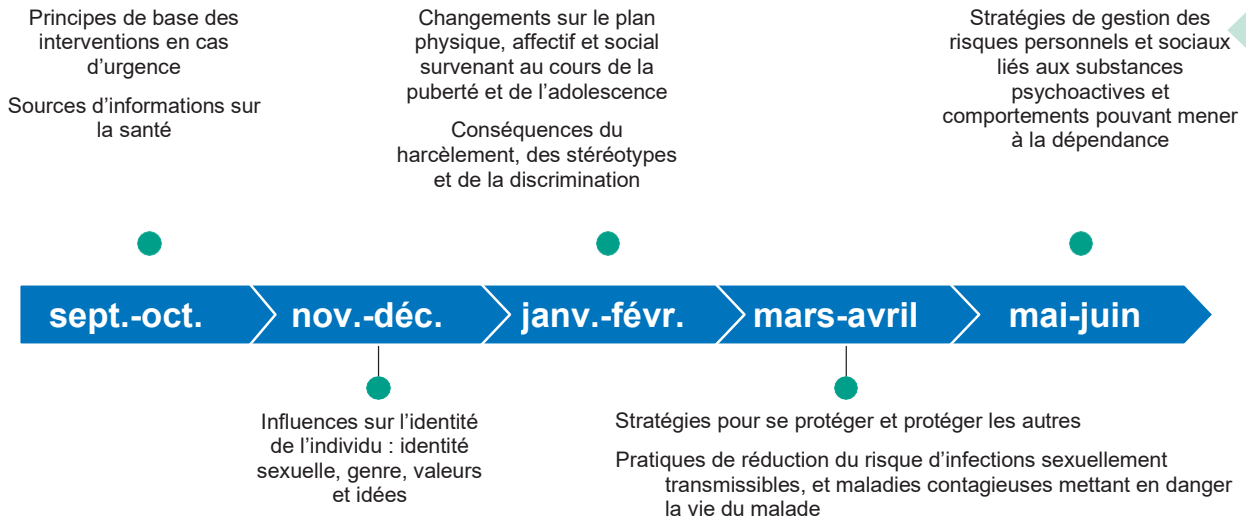
4^e année



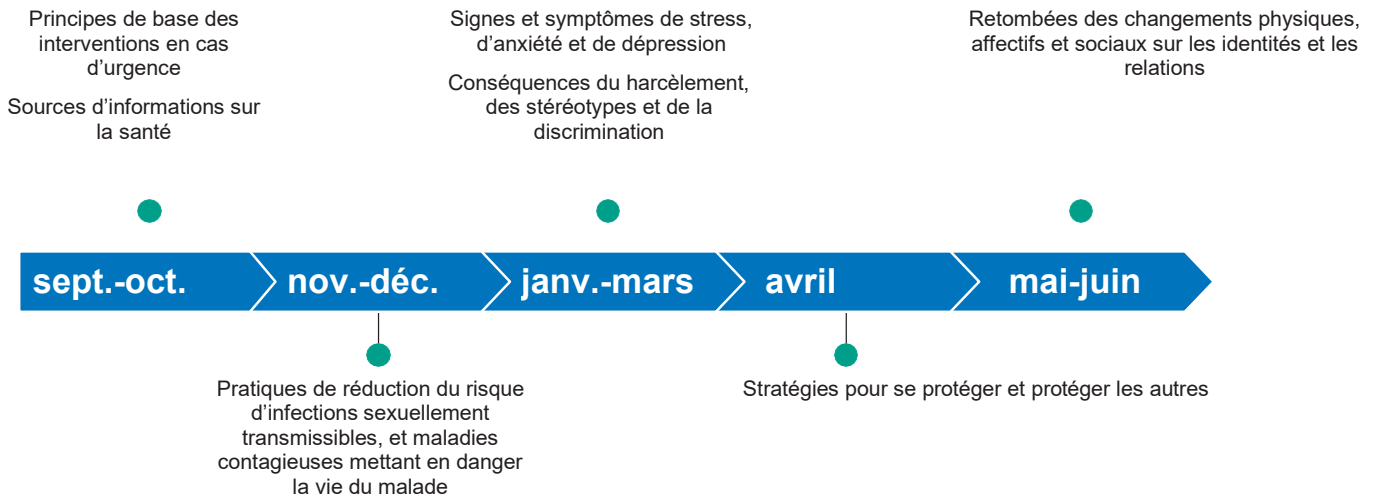
5^e année



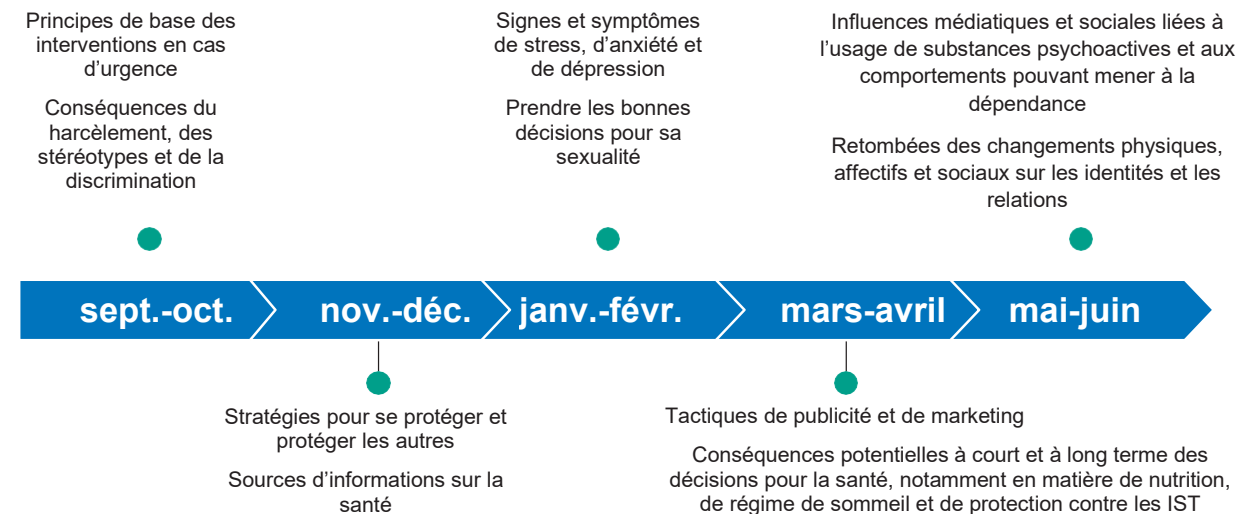
6^e année



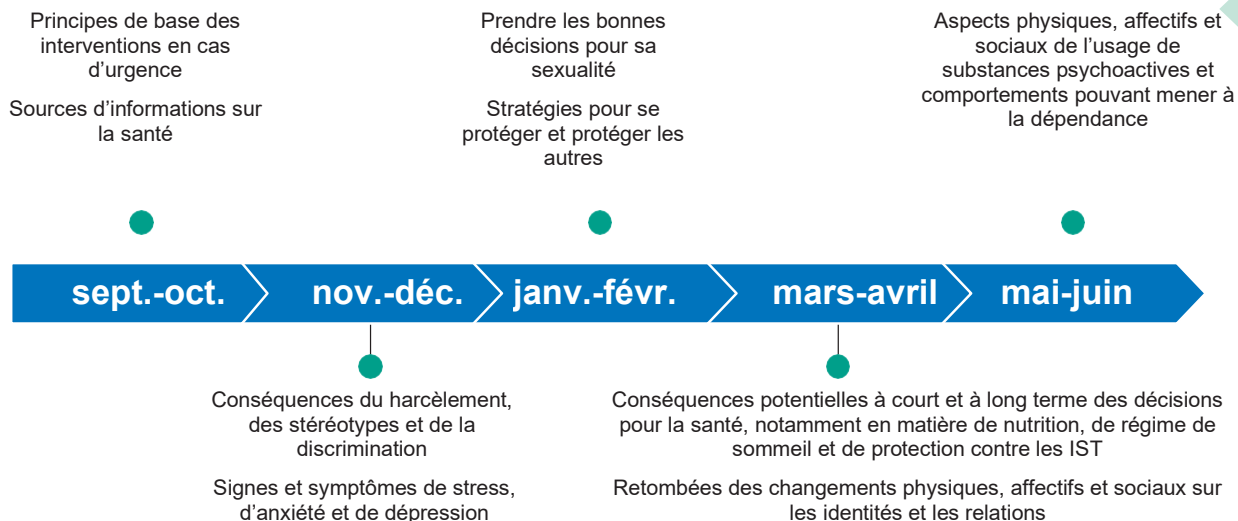
7^e année



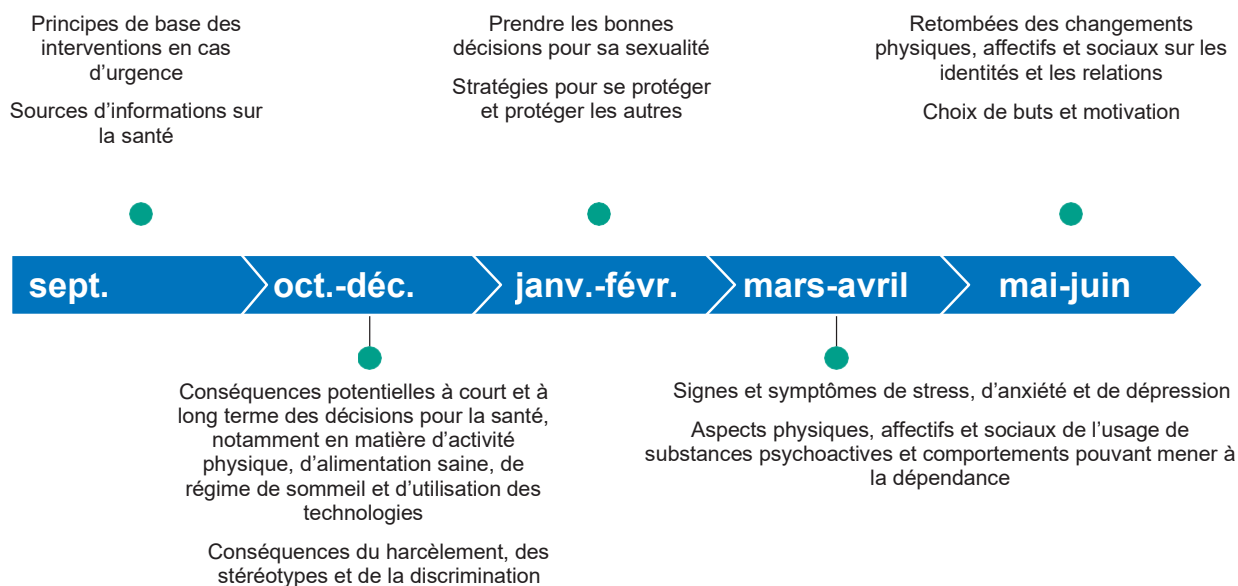
8^e année



9^e année



10^e 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 en Éducation physique et 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 de 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>