

843320

Programme d'étude :

Santé 8^e année

Nouveau  Brunswick

**Ministère de l'Éducation
Educational Programs & Services Branch**

Mai 2005

Le Programme d'études pour la santé, 8^e année conçu par le Secteur Educational Programs and Services du ministère de l'Éducation est destiné aux enseignants responsables de la prestation du programme de santé dans leur école.

Il est attendu que les élèves réussissent à atteindre les résultats d'apprentissage dont ce programme d'études fait état.

Les *Suggestions d'apprentissage et d'enseignement*, ainsi que les *Annexes*, qui appuient l'atteinte des résultats d'apprentissage offrent des choix parmi lesquels l'enseignant peut choisir. Comme pour tout programme d'études provincial, les enseignants sont appelés à exercer leur jugement professionnel dans leurs choix d'activités d'apprentissage et à y apporter des modifications pour répondre aux besoins de leurs élèves. Les annexes feront l'objet d'un choix et d'une utilisation que l'enseignant jugera appropriés pour sa classe et pour sa collectivité.

Le présent document n'est pas un manuel destiné aux élèves. Il s'agit d'un document à l'intention des enseignants qui s'en serviront comme guide pour assurer la prestation du programme de santé dans les écoles intermédiaires.

Note : *Afin d'alléger le texte, le masculin est utilisé à titre épique.*

REMERCIEMENTS

Le ministère de l'Éducation tient à souligner le dévouement de nombreux éducateurs et les remercier du temps et de l'énergie qu'ils ont consacrés à la conception du présent programme d'études. Sans leur contribution, le présent document ne serait pas aussi riche et ne revêtirait pas la même importance au niveau local.

Elizabeth Nowlan	District scolaire 2
Anne-Marie Duguay	District scolaire 6
Norma Shaw	District scolaire 14
Jean MacIntyre	District scolaire 17
Donna Dawkins	District scolaire 18
Silvy Moleman	Commission de la santé, de la sécurité et de l'indemnisation des accidents au travail
Mark Holland	Ministère de l'Éducation
Dianne Kay	Ministère de l'Éducation
Margie Layden-Oreto	Ministère de l'Éducation
Keith McAlpine	Ministère de l'Éducation
Maureen MacIntosh	Infirmière hygiéniste, programme Apprenants en Santé
Nancy McKeil-Perkins	Infirmière hygiéniste, programme Apprenants en Santé
Marlien McKay	Ministère de la Santé et du Mieux-être
D ^{re} Mary McKenna	Université du Nouveau-Brunswick

TABLE DES MATIÈRES

VISION DE L'ÉDUCATION EN SANTÉ.....	1
JUSTIFICATION	1
INTRODUCTION.....	1
Objet du document	1
Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS).....	2
Objet du programme	3
Déclaration sur l'abstinence	3
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	5
Résultats d'apprentissage transdisciplinaires (RAT).....	5
Aperçu du programme d'étude en santé : Résumé des résultats d'apprentissage pour les élèves de la 6 ^e à la 8 ^e année	6
Résultats généraux du programme d'étude en santé	7
Information Letter For Parents/Guardians.....	9
RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE	11
8^E ANNÉE – ANNEXES	
Annexe 8.1 – Formuler – Partager – Écouter – Créer.....	27
Annexe 8.2 – Roue du bien-être – Résultat B1.....	28
Annexe 8.3 – Tableau SVA – Résultat B1	32
Annexe 8.4 – Activités favorisant le bien-être – Résultat B1	33
Annexe 8.5 – Le stress et les adolescents – Résultat B3	34
Annexe 8.6 – Test de stress – Résultat B3.....	37
Annexe 8.7 – Signes et symptômes de toxicomanie et de dépendance – Résultat C1	43
Annexe 8.8 – Compétences de prise de décisions/Processus de résolution de problèmes Q.Q.E.E. – Résultat C2	44
Annexe 8.9 – Conseils d'enseignement – Résultats en matière de croissance et développement.....	45
Annexe 8.10 – Paroles de chanson : positives ou négatives? – Résultat D1	46
Annexe 8.11 – Analyse des valeurs véhiculées par la télévision – Résultat D1	47
Annexe 8.12 – Comportements sexuels dans notre culture.....	57
Annexe 8.13 – Attendre avant d'avoir une relation sexuelle par rapport à Décider d'avoir une relation sexuelle – Discussion de groupe – Résultat D2.....	60
Annexe 8.14 – Actions et comportements – Résultat D2.....	61
Annexe 8.15 – C'est ta décision (Grossesse chez les adolescentes et options) – Résultat D2.....	63
Annexe 8.16 – Les valeurs ont droit de vote – Résultat D2	65
Annexe 8.17 – Réfléchir aux conséquences de l'activité sexuelle (relations) précoce – Résultat D2..	70
Annexe 8.18 – Méthodes de prévention de la grossesse et des ITS – Résultat D2.....	73
Annexe 8.19 – Questionnaire sur les ITS – Résultat D2	81
Annexe 8.20 – Grossesse et options – Résultat D2.....	94
Annexe 8.21 – Sexe, drogues et alcool – Résultat D2.....	96
Annexe 8.22 – Le jeu du porc-épic – Résultat D3	97
Annexe 8.23 – Visualisation – Résultat D3.....	98
Annexe 8.24 – Faits et chiffres sur les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels – Résultat D3	100
Annexe 8.25 – Ambiance à l'école – Résultat D3	101
RESSOURCES POUR L'ENSEIGNANT	
Documents imprimés pour les enseignants.....	103
Sites Web pour les enseignants.....	105
Glossaire	107
État du droit	108

VISION DE L'ÉDUCATION EN SANTÉ

« En quittant le système d'enseignement public, nos élèves seront en mesure de comprendre ce qu'est le bien-être et de le mettre en pratique en effectuant des choix éclairés quant à leurs modes de vie, ce qui contribuera non seulement au développement de personnes prévenantes et en santé, mais aussi de la collectivité. »

(Tiré de « Desired Outcomes for Health Education in NB Schools », élaboré par le Health Foundation Group, 1997)

JUSTIFICATION

Compte tenu de l'évolution continue des structures familiales, les systèmes de prestation de services de santé et de services sociaux se doivent de jouer de nouveaux rôles. « Bien que l'on ne puisse s'attendre à ce que les écoles abordent à elles seules la question de la santé et des problèmes sociaux de la jeunesse, elles peuvent, en raison de leur environnement et des programmes qu'elles offrent, agir de centre de coordination des efforts de réduction des comportements à risque pour la santé et d'amélioration de l'état de santé des jeunes ». (« Health Is Academic », 1996, p. 9)

Le présent programme contribue à encourager l'amélioration de la santé et à reconnaître qu'il existe de nombreux facteurs qui mettent en valeur la santé à toutes les étapes du développement de l'enfant. En effet, on se doit d'encourager chaque enfant à miser sur sa santé.

Des enfants en santé font des élèves plus productifs et en pleine possession de leurs moyens. L'adoption d'habitudes de santé positives dès le jeune âge diminue le risque de maladies à l'âge adulte. Bien qu'il y ait beaucoup d'enfants au Nouveau-Brunswick dont l'état de santé est très positif, il y a également d'importantes préoccupations en matière de santé.

INTRODUCTION

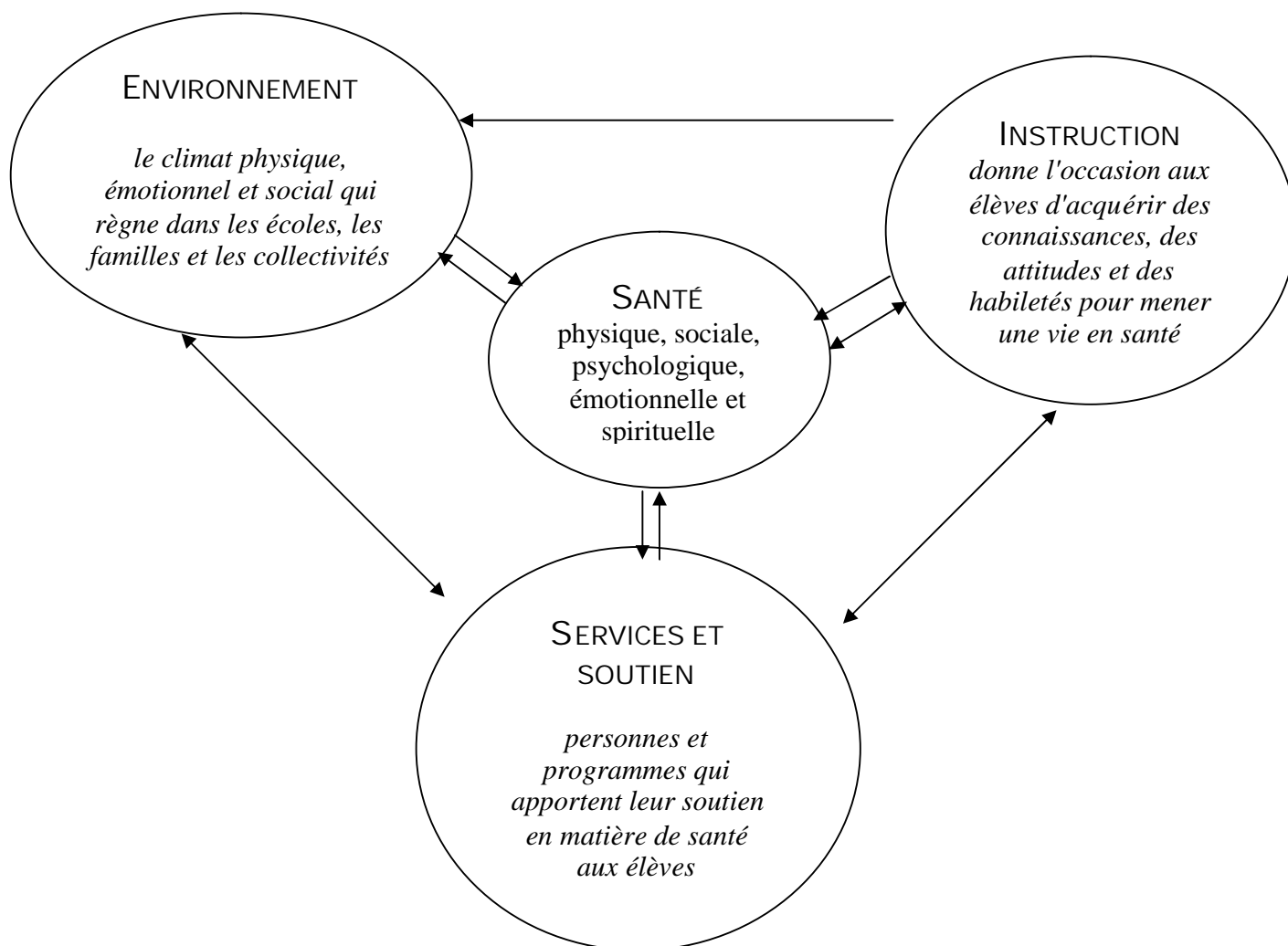
Objet du document

Au cours de l'année scolaire 1996-1997, le ministère de l'Éducation a convoqué un groupe représentant divers secteurs. Ce groupe a élaboré les assises de l'éducation en santé dans les écoles anglophones; le présent programme d'étude en santé se fonde sur ces assises. Le ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick a collaboré avec l'Université du Nouveau-Brunswick à la réalisation de sondages en parallèle auprès des enseignants, des parents, des élèves de l'école intermédiaire et de l'école secondaire au sujet de leur conception de l'éducation en matière de santé sexuelle. Les résultats de ce sondage sont affichés sur le site www.gnb.ca/0000/pub_alpha_e.asp sous les titres *New Brunswick Parents' Ideas About Sexual Health Education*, *New Brunswick Students' Ideas About Sexual Health Education* et *New Brunswick Teachers' Ideas About Sexual Health Education*.

Le présent document fournit de l'information détaillée sur le programme d'études en santé offert dans les écoles du Nouveau-Brunswick : résultats d'apprentissage en matière de connaissances, d'habiletés et d'attitudes; des suggestions d'apprentissage et d'activités d'évaluation et des ressources. On s'attend à ce que les élèves aient la chance d'atteindre des résultats d'apprentissage relatifs à la santé à chaque niveau entre la 6^e et la 8^e année.

Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS)

Ce document a été conçu pour accompagner la mise en œuvre de l'Approche globale de la santé en milieu scolaire dans les écoles publiques du Nouveau-Brunswick. L'AGSS est une approche intégrée en matière de santé qui touche l'instruction, les services, le soutien ainsi que le milieu scolaire. Ce modèle permet d'étendre la portée du programme au-delà de ce qui a été fait jusqu'à présent. Les élèves devraient être en mesure d'atteindre leur propre potentiel, de contribuer à la collectivité et de rechercher le bien-être. Ils acquerront des connaissances et développeront des habiletés, des attitudes et des comportements appuyés par les activités et les services pratiqués dans les écoles ou au sein de leur collectivité. Le présent programme a été élaboré parce que nous reconnaissons que la santé est une responsabilité que se partagent les personnes, les familles, les écoles et les collectivités.



Objet du programme

De nombreux facteurs favorisent la santé à toutes les phases du développement d'un enfant. Les quatre volets suivants du programme ont été choisis afin de représenter et d'organiser divers facteurs.

- Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité
- Bien-être personnel
- Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)
- Croissance et développement physique

Tout au long du programme, les élèves sont invités à maintenir un bien-être physique, affectif et psychologique en adoptant une attitude positive et proactive. Ces volets permettent aux élèves d'examiner leur développement sur le plan personnel, mais aussi dans le contexte de leur collectivité.

Comme dans le cadre du Programme d'orientation globale et scolaire, il est important de donner à chaque élève les habiletés dont il a besoin pour analyser un ensemble de circonstances et élaborer un plan d'action en vue d'atteindre un but. Il est impensable d'étudier toutes les circonstances dans lesquelles les élèves pourraient se retrouver, mais il est essentiel de leur fournir les outils qui leur permettront de faire des choix sains. Il est souhaitable qu'un élève soit en mesure d'évaluer les situations, d'établir un plan d'action, d'envisager les conséquences possibles et de prendre une décision par rapport à une question donnée relative à la santé.

Des recherches révèlent qu'une personne développe une meilleure compréhension conceptuelle en faisant la synthèse des nouvelles connaissances avec les connaissances et l'expérience antérieures. La compréhension et les compétences en matière de prise de décisions sont meilleures lorsque l'étude se déroule dans un contexte significatif.

Le présent programme d'études a été conçu pour être enseigné dans un contexte coéducatif et intégré. Cependant, certaines circonstances peuvent appeler l'enseignant à choisir un regroupement d'élèves plus flexible.

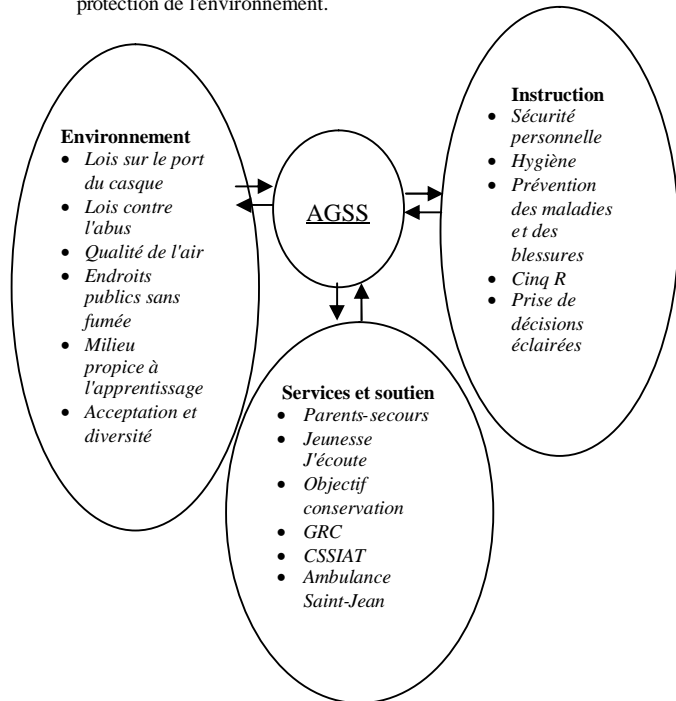
Déclaration sur l'abstinence

Le volet *Croissance et développement* du Programme d'étude en santé insiste sur le fait que, par rapport à toute activité sexuelle qui comporte des risques, l'abstinence est le meilleur des choix, et le seul qui soit véritablement sûr. Les élèves qui décident de mener une vie sexuelle active maintenant ou à l'avenir ont besoin de renseignements portant sur l'utilisation efficace de protection contre la grossesse et les infections transmises sexuellement. Les cours n'encouragent pas les élèves à mener une vie sexuelle active et n'offrent pas d'enseignement touchant aux techniques sexuelles.

Le diagramme suivant illustre l'intégration de l'**Approche globale de la santé en milieu scolaire (AGSS)** et les quatre volets du programme d'étude en santé. Les points énumérés sous « Environnement » et « Services et soutien » servent à illustrer les liens possibles en utilisant ce modèle.

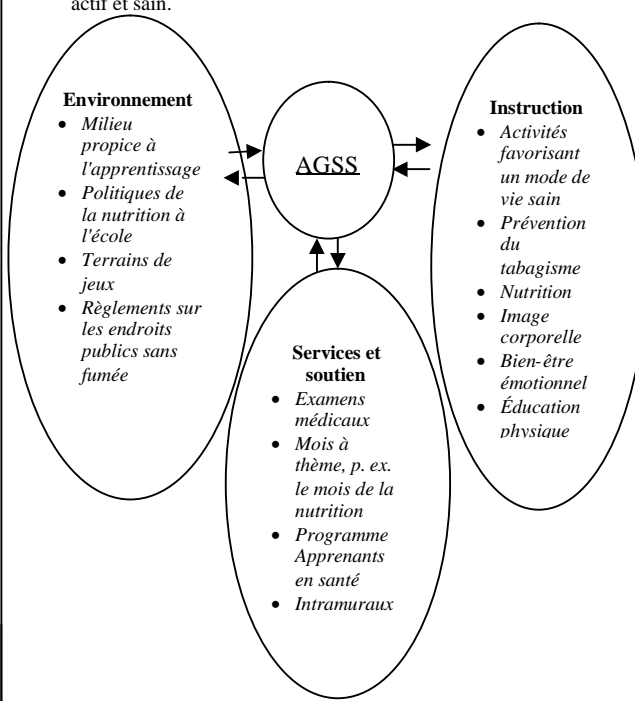
Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité

Les élèves devront démontrer qu'ils comprennent et qu'ils peuvent exercer les habiletés nécessaires pour améliorer leur sécurité personnelle, prévenir les maladies et assurer la sécurité d'autrui et la protection de l'environnement.



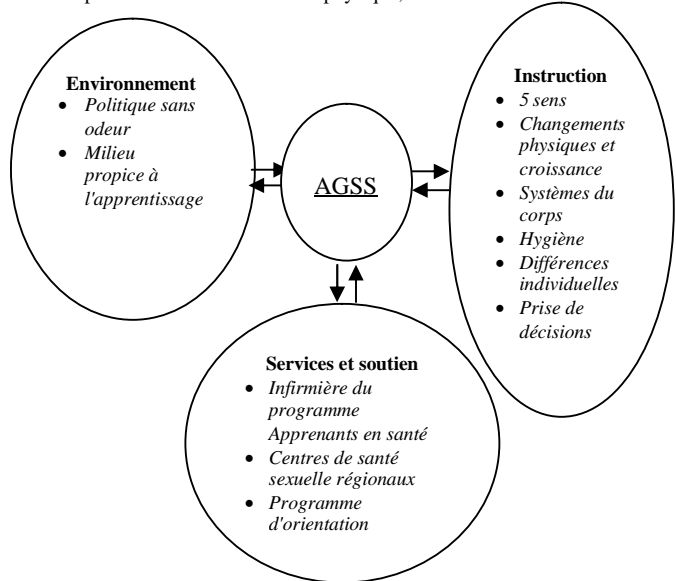
Bien-être personnel

Les élèves devront démontrer qu'ils comprennent tous les aspects de la santé et du bien-être et qu'ils sont en mesure de prendre des décisions éclairées qui contribueront à un mode de vie actif et sain.



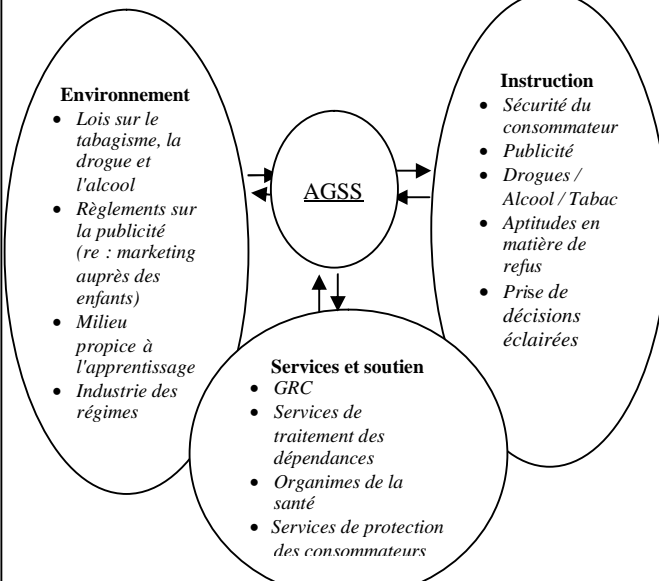
Croissance et développement

Les élèves devront démontrer qu'ils comprennent les systèmes du corps humain, sa croissance et son développement, et qu'ils mettent ces connaissances en pratique d'une façon qui contribue positivement à la croissance physique, sociale et affective.



Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)

Les élèves acquerront une compréhension des effets de l'usage ou du mauvais usage des substances (connaissances médiatiques) et seront en mesure de prendre des décisions éclairées et saines.



RÉSULTATS D'APPRENTISSAGE

Résultats d'apprentissage transdisciplinaires (RAT)

Le Canada atlantique a défini six résultats d'apprentissage transdisciplinaires en vertu desquels les finissants de l'école publique seront en mesure de démontrer leurs connaissances, leurs habiletés et leurs attitudes.

Le résultat d'apprentissage lié au développement personnel requiert que les élèves soient en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine. On peut soutenir que les jeunes adultes qui ont une mauvaise compréhension de ce qu'est le bien-être et dont la santé physique et psychologique est compromise sont moins en mesure d'apprécier le succès découlant des autres résultats d'apprentissage. Les élèves devront démontrer des habiletés dans les domaines de l'expression artistique, de la citoyenneté, de la communication, de la résolution de problèmes et de la technologie. Chaque personne possède des talents, des habiletés et des intérêts différents. Toutefois, une recherche sur le cerveau effectuée récemment révèle qu'un enfant peut améliorer sa capacité de raisonnement et son habileté motrice si on lui fournit une alimentation saine, s'il fait de l'activité physique quotidiennement et s'il a l'occasion d'effectuer de nouvelles tâches et de développer de nouvelles compétences.

Expression artistique

Les finissants seront en mesure de porter un jugement critique sur diverses formes d'art et de s'exprimer par les arts.

Civisme

Les finissants seront en mesure d'apprécier, dans un contexte local et mondial, l'interdépendance sociale, culturelle, économique et environnementale.

Communication

Les finissants seront capables de comprendre, de parler, de lire et d'écrire une langue (ou plus d'une), d'utiliser des concepts et des symboles mathématiques et scientifiques afin de penser logiquement, d'apprendre et de communiquer efficacement.

Développement personnel

Les finissants seront en mesure de poursuivre leur apprentissage et de mener une vie active et saine.

Résolution de problèmes

Les finissants seront capables d'utiliser les stratégies et les méthodes nécessaires à la solution de problèmes, y compris les stratégies et les méthodes faisant appel à des concepts reliés au langage, aux mathématiques et aux sciences.

Compétences technologiques

Les finissants seront en mesure d'utiliser diverses technologies, de faire preuve d'une des applications technologiques et d'appliquer les technologies appropriées à la solution de problèmes.

Aperçu du programme d'étude en santé : Résumé des résultats d'apprentissage pour les élèves de la 6^e à la 8^e année

Année	Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité	Bien-être personnel	Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)	Croissance et développement
6	<p>Les élèves seront en mesure de</p> <p>A1) nommer des blessures qui sont courantes dans la collectivité</p> <p>A2) nommer et décrire divers facteurs environnementaux qui ont un effet sur notre santé</p>	<p>Les élèves seront en mesure de</p> <p>B1) décrire les domaines du bien-être et nommer les stratégies favorisant leur propre bien-être</p> <p>B2) nommer les stratégies de promotion de la nutrition et de l'activité physique</p> <p>B3) expliquer comment les environnements influencent nos choix en matière de santé</p> <p>B4) expliquer comment les publicités sont utilisées pour promouvoir la santé</p>	<p>Les élèves seront en mesure de</p> <p>C1) démontrer leurs connaissances relativement aux hypersensibilités ou aux allergies et leur respect par rapport aux personnes qui en sont atteintes</p> <p>C2) expliquer l'usage et le mauvais usage de substances qui peut entraîner la perte de poids ou la musculature</p> <p>C3) définir ce qu'on entend par comportement qui crée une dépendance et parler des raisons pour lesquelles certaines personnes sont davantage portées à développer des dépendances</p>	<p>Les élèves seront en mesure de</p> <p>D1) comprendre les changements qui se produisent dans le corps humain pendant la puberté</p> <p>D2) comprendre les structures et les fonctions des appareils génitaux masculin et féminin</p> <p>D3) comprendre que la sexualité est une expression de la féminité ou de la masculinité d'une personne</p>
7	<p>A1) définir le rôle des membres de la collectivité (y compris soi-même) pour ce qui est de la promotion de la sécurité et de la prévention des blessures</p> <p>A2) décrire des maladies infectieuses et non infectieuses ainsi que les façons de les dépister et de les prévenir</p>	<p>B1) nommer les stratégies favorisant leur bien-être</p> <p>B2) nommer les besoins concernant le bien-être des élèves à l'école</p> <p>B3) décrire le processus requis pour mettre en place et évaluer un changement qui améliore le bien-être des élèves à l'école</p>	<p>C1) nommer et décrire les effets négatifs de l'alcool et des drogues</p> <p>C2) nommer, décrire et mettre en pratique les aptitudes au refus afin d'assumer leurs responsabilités</p> <p>C3) nommer et analyser les influences, surtout de la part des pairs, des médias ou de la publicité, qui ont des répercussions sur les choix par rapport aux comportements sains ou nuisibles pour la santé (p. ex. le tabagisme, la consommation d'alcool, les régimes alimentaires)</p>	<p>D1) comprendre que la sexualité englobe de nombreux aspects de nos vies</p> <p>D2) examiner les structures et les fonctions des appareils génitaux masculin et féminin</p> <p>D3) décrire le processus de fécondation, la grossesse et l'accouchement</p> <p>D4) reconnaître et évaluer les différents types de relations</p>
8	<p>A1) établir le lien entre les comportements à risque élevé et les conséquences qui en découlent</p> <p>A2) nommer et décrire les façons de promouvoir la sécurité et de prévenir les blessures ou les maladies</p>	<p>B1) nommer les stratégies favorisant leur bien-être</p> <p>B2) nommer les facteurs qui améliorent la santé et ceux qui causent des maladies</p> <p>B3) nommer les facteurs de stress dans la vie des élèves et les stratégies pour lutter contre le stress</p>	<p>C1) comprendre ce qu'est une dépendance et comment elle peut pousser une personne à faire des choix qui sont nuisibles pour sa santé ou qui la détruisent</p> <p>C2) mettre en pratique la prise de décisions positives par rapport à soi-même et par rapport aux autres</p> <p>C3) s'identifier et se valoriser en tant que modèle de comportement positif</p> <p>C4) reconnaître que la plupart des adolescents ne prennent pas part à des comportements ou à des activités nuisibles pour la santé</p>	<p>D1) comprendre le rôle des médias dans l'établissement de sentiments et d'attitudes par rapport à soi-même et par rapport aux relations avec les autres, y compris la fréquentation et la décision d'avoir des relations sexuelles</p> <p>D2) comprendre les choix et se rendre compte des conséquences et des responsabilités à long terme ainsi qu'à court terme que comporte la décision d'avoir des relations sexuelles</p> <p>D3) discuter des questions concernant l'orientation sexuelle</p>

Résultats généraux du programme d'étude en santé

Les trois résultats d'apprentissage généraux relient la structure du programme aux résultats d'apprentissage spécifiques à chaque niveau scolaire. Les expériences à toutes les phases du continuum d'apprentissage contribueront à l'atteinte des résultats généraux du programme, à savoir les connaissances, les habiletés et les attitudes face à la santé et au bien-être.

Connaissances

À mesure que les enfants se développent, il devient important qu'ils comprennent les changements qu'ils vivront personnellement ainsi que ceux qu'ils verront se produire chez les autres. La sensibilisation aux facteurs susceptibles d'être nuisibles, et les façons de minimiser le risque, constituent des connaissances qui favorisent le bien-être.

Habiletés

Les connaissances à elles seules ne suffisent pas au développement d'une bonne santé. La prise de décisions est une habileté mise en valeur tout au long de ce programme. Afin de minimiser les risques (de nuire), il est important que les élèves identifient l'information, qu'ils en évaluent la pertinence et qu'ils agissent en fonction d'une décision éclairée. Le bon jugement repose sur l'expérience, ce qui laisse supposer que les élèves ont besoin d'effectuer des simulations qui leur permettront d'exercer leurs habiletés en matière de prise de décisions et d'évaluation des conséquences. Comme l'a souligné John Dewey, les enfants apprennent en s'exerçant.

Attitudes

Chaque personne développe des attitudes et des croyances qui sont façonnées selon l'expérience et le contexte familial ou culturel de chacun. Dans une société démocratique, les gens jouissent d'une liberté de croyance, mais ont la responsabilité partagée de veiller à ce que leurs croyances et leurs actions ne nuisent pas aux autres membres de la société. Les résultats d'apprentissage en matière de santé encouragent les élèves à être conscients des diverses croyances et attitudes ainsi qu'aux effets de celles-ci sur une personne ou sur la société. Ce programme est conçu de manière à aider les élèves à adopter des attitudes qui sont bénéfiques pour eux-mêmes et pour leur collectivité.




Les sections *Précisions* comportent des exemples qui servent à rendre les objectifs plus clairs. Elles n'englobent pas tout.

Le tableau ci-dessous représente le format double page utilisé dans le présent document. Ce format revient dans les quatre volets; toutefois, le volet Croissance et développement contient des documents à l'appui approfondis sous forme d'annexes. Ces documents supplémentaires sont fournis afin de faciliter l'enseignement et le rendre plus cohérent.

Page de gauche		Page de droite	
Résultats d'apprentissage spécifiques du programme	Suggestions d'apprentissage et d'enseignement	Suggestions d'évaluation	Ressources

Légende

Pour aider les enseignants au moment de la préparation des cours, les symboles qui figurent dans la colonne de gauche ci-dessous, lorsqu'ils sont utilisés dans le programme, avisent l'enseignant de tenir compte de l'information figurant dans la colonne de droite.

	Sujet délicat
	Ressources incluses dans la trousse de l'enseignant
Information en <i>italique</i>	Note à l'intention de l'enseignant
	Lien à un autre programme

SAMPLE

Information Letter For Parents/Guardians

Printed on School Letterhead

Dear Parents/Guardians:

We are pleased to inform you that we will shortly be teaching the prescribed *Health Education Curriculum, Grade 8*. The curriculum consists of four strands shown on the attached page entitled Health Curriculum at a Glance: Summary of Learning Outcomes for Grades 6-8. More information on the program is available at <http://www.gnb.ca/0000/publications/curric/hcgr8.pdf>

Keeping children safe and healthy is of great importance to both parents and educators. Healthy students are more productive students and are more likely to grow up to be healthy, happy adults. The intent of the curriculum is to assist and support parents in teaching their children knowledge and skills to promote health. All of the information is developmentally appropriate for children and builds on what they have learned in previous grades. The curriculum supports the development of skills to make healthy choices.

The Growth and Development strand of the curriculum is based on three surveys involving parents, teachers and students across the province. Over 4200 parents, more than 330 teachers and in excess of 2400 students provided feedback on a variety of sexual health issues. The final document represents, in a measured manner, the essential elements that were asked for by all three groups. The Growth and Development strand of the New Brunswick Health Education Curriculum document(s) emphasizes that abstinence from all sexual activity that involves risk is the best and only truly safe health choice for adolescents. Students who do decide to become sexually active now or in the future need information about the effective use of protection against pregnancy and sexually transmitted infections. Classes do not encourage students to become sexually active nor do they include teaching about sexual techniques.

We encourage you to talk with your children about what they are learning in Health and to contact the school if you need further information. Your interest and support are greatly appreciated.

Sincerely,

Detach and return the form below, if you DO NOT wish to have your child participate.

If you **DO NOT** wish to have your child participate in the Growth and Development strand, or a particular part of it, then please complete the form below and return it to your child's teacher.

I do not wish my son/daughter (name) _____ to take the Growth and Development strand of the Grade 8 Health Curriculum. I request that alternative arrangements be made.

Signature of Parent/Guardian

Telephone Number

Résultats d'apprentissage 8^e année

PRÉPARATION – 8^E ANNÉE

La présente leçon d'introduction a pour but de préparer la voie au programme d'étude en santé destiné aux élèves de la 8^e année.

Il est important d'utiliser la terminologie appropriée pour toutes les parties du corps. Si les élèves utilisent des termes différents, les enseignants doivent apporter des précisions à la discussion en utilisant la terminologie appropriée.

Les questions suivantes servent à orienter la réflexion de l'enseignant et de l'élève au cours du programme. La discussion devrait porter principalement sur la santé des adolescents.

Qu'est-ce que la santé?

Quels sont les différentes composantes de la santé?

Qu'entend-on par être en santé?

Quels sont les bienfaits à court et à long terme d'une bonne santé?

Quels facteurs ont une incidence sur notre santé?

Qu'entend-on par promouvoir la santé?

Qui est responsable de la santé et de la promotion de la santé dans notre société?

Quelles sont les actions que les personnes ou les groupes peuvent prendre pour promouvoir la santé?

Quelles sont les carrières offertes dans le domaine de la santé?


Jour 1 – Comment amorcer le programme

Résultat d'apprentissage	Suggestions d'apprentissage et d'enseignement
Les élèves seront en mesure de nommer des facteurs sociaux qui ont une incidence sur la santé. <i>Nota : L'influence des médias doit faire partie des facteurs nommés.</i>	L'enseignant anime une discussion portant sur les questions de santé, en particulier la santé des adolescents, qui sont influencées par des facteurs sociaux. Entre autres, on note le port obligatoire du casque de bicyclette, le permis et les règles d'utilisation des motos marines, les adresses municipales, la sécurité dans les aéroports, le programme <u>Invitons nos jeunes</u> au travail (mettant l'accent sur la sécurité) et les lois sur le tabagisme. L'enseignant distribue des exemplaires de grands journaux comme l'Acadie Nouvelle ou La Presse. Les élèves doivent repérer des sujets qui touchent la santé et qui subissent une influence, positive ou négative, d'une ou l'autre des couches de la société, comme la collectivité, la ville, la province, le pays ou le monde. Les élèves placent les sujets par catégories, en fonction des différents volets du programme d'étude en santé. L'enseignant incite les élèves à discuter des effets que ces problèmes ou questions peuvent avoir sur eux, sur leurs familles ou sur leur collectivité. Clore la discussion sur le sujet en demandant aux élèves ce qu'ils peuvent faire personnellement pour contribuer à trouver une solution à ces problèmes de santé.







Utilisez les questions énumérées précédemment pendant l'activité appelée Formuler, Partager, Écoute, Créer (**Annexe 8.1**)

Rappel : Une lettre type destinée aux parents est incluse dans l'introduction.


8^e année – A. Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité

<p align="center">Résultats d'apprentissage</p>	<p align="center">Suggestion d'apprentissage et d'enseignement</p>
<p>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</p> <p>A1) établir le lien entre les comportements à risque élevé et les conséquences qui en découlent</p> <p><i>Précisions</i> loisirs, sports, travail</p>	<p>Passez en revue les définitions d'incident, d'accident, de blessure ainsi que la signification de prévention des blessures. En consultant diverses sources (p. ex., Statistique Canada, les journaux, la Commission de la santé, de la sécurité et de l'indemnisation des accidents au travail, les sociétés d'assurance, etc.), étudiez des exemples d'incidents et de blessures ayant eu lieu dans la région, le nombre de cas selon le groupe d'âge ou le sexe et le modèle de fréquence (jour de la semaine, saison de l'année).</p> <p>Demandez aux élèves de relater les accidents ou les blessures physiques qu'ils ont subies ou dont ils ont eu personnellement connaissance. Demandez-leur de choisir un incident, de préciser le type de blessure, la cause et, surtout, les mesures préventives pouvant être adoptées. Si le sujet touché est trop délicat, les élèves peuvent choisir un incident ou un exemple de blessure qu'ils ont trouvé dans les médias. (<i>Il faut savoir faire preuve de tact en traitant de certains accidents ou blessures de nature délicate.</i>) ♥</p> <p>NOTE À L'ENSEIGNANT : <i>En abordant le sujet des comportements à risques élevés et de leurs conséquences, pensez à établir un lien avec le processus de prise de décisions associé avec l'activité sexuelle, la consommation d'alcool et le risque de consommer des boissons alcoolisées auxquelles une personne peut avoir ajouté des drogues. Lorsque des jeunes se retrouvent dans un contexte social auquel ils ne sont pas préparés, cela peut représenter pour eux un risque important.</i></p>
<p>A2) nommer et décrire les façons de promouvoir la sécurité et de prévenir les blessures ou les maladies</p>	<p>Campagne de promotion de la sécurité – Après s'être penchés sur les accidents et blessures qui prédominent dans chaque groupe d'âge de leur collectivité, les élèves élaborent et mettent en œuvre une campagne de promotion de la sécurité. Les élèves créent des affiches et des ressources éducatives qui sont utilisées et placées partout dans l'école afin de sensibiliser les autres élèves à la question de la sécurité. Il faut aussi traiter des risques associés à la conduite automobile, particulièrement lorsqu'une personne est sous l'influence de l'alcool ou de la drogue. Conduire un véhicule tout terrain, une moto-neige, faire de la planche à neige ou du ski sous l'influence de l'alcool ou de la drogue présente un risque élevé.</p> <p>Les groupes d'élèves peuvent aller dans les autres classes pour discuter de leur campagne et transmettre leur message sur la sécurité.</p> <p>Étendez le sujet de la promotion de la sécurité à la présentation et préparez un salon en santé, sécurité, et carrières qui aura lieu dans la collectivité et où les élèves présenteront leur recherche.</p> <p>Deux activités concernant la salubrité des aliments illustrent des exemples communs de prévention des maladies :</p> <p>À bas les BACTéries! Référence sur la salubrité des aliments – Activité 7 (Maladie d'origine alimentaire)</p> <p>À bas les BACTéries! Référence sur la salubrité des aliments – Activité 8 (Affiche sur la salubrité des aliments) et Activité 9 (Propager la bonne parole... et non les bactéries.)</p> <p>Travaillons ensemble pour la prévention des blessures (Health Issues 9, Teacher's Resource Guide, pp. 29-33)</p> <p align="center">  Programme de développement personnel et de planification de carrière Programme d'étude en technologie </p>




8^e année – A. Prendre soin de soi, de sa famille et de sa collectivité

Suggestions d'évaluation	Resources
 <p>Évaluation écrite Rédiger un communiqué de presse sur papier ou version électronique afin d'illustrer le lien entre certaines blessures et les comportements (p. ex., blessures par balles durant la saison de chasse, des accidents de la route et des blessures liées à la pratique de la planche à neige et du ski).</p> <p>Jeu de rôles : Les élèves forment des petits groupes et créent un scénario dans lequel une situation à risques correspond au contenu du résultat A2 de la 8^e année. Les groupes échangent les scénarios et présentent dans un jeu de rôles celui qui offre les meilleures solutions pour la santé. Évaluer les présentations en personne ou celles enregistrées sur bande-vidéo.</p>	<p>Inviter un représentant de la commission de la santé et de la sécurité au travail 1-800-442-9776.</p> <p>Programme des choix pour la vie Activities – Sections D,E,F,G; Commission de la santé, de la sécurité et de l'indemnisation des accidents au travail (CSSIAT)  1-800-442-9776</p> <p>Les sources comprennent Statistique Canada; le Rapport statistique se trouve au www.statcan.ca ou auprès de l'Institut canadien d'information sur la santé, www.cihi.ca</p> <p>MADD Canada www.madd.ca</p>
<p>Observation : Évaluer la qualité de la conception et de la promotion du projet sur la sécurité.</p> <p>Évaluation écrite Décrire les activités courantes des élèves et établir le lien avec les risques et les méthodes de prévention de ces accidents.</p> <p>Contrat personnel : Les élèves doivent créer des contrats précisant les mesures personnelles qu'ils vont prendre afin de promouvoir la sécurité et prévenir les accidents et les maladies à la maison, à l'école ou dans leur collectivité. Évaluer les contrats et donner une rétroaction.</p> <p>Health Issues 9, Teacher's Resource Guide</p>	<p>Videos: <i>Kidszone 3 Super Safety</i> 704246VH, 20 min, 1992</p> <p><i>What Should You Do? Deciding What's Right.</i> 704544VH, 27 min, 1992</p> <p><i>Problem Solving</i> 703794VH, 9 min, 1981</p> <p>À bas les bactéries Disponible santé publique auprès de 506-444-3161 www.canfightbac.org </p> <p>Programme des choix pour la vie  Activities – Sections D,E,F,G; Commission de la santé, de la sécurité et de l'indemnisation des accidents au travail (CSSIAT) 1-800-442-9776 MADD Canada, www.madd.ca</p> <p>Health Issues 9, Student Book </p> <p>Healthy Issues 9, Teacher's Resource Guide </p>


8^e année – B. Bien-être personnel

Résultats d'apprentissage	SUGGESTIONS D'APPRENTISSAGE ET D'ENSEIGNEMENT
<p>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</p> <p>B1) nommer les stratégies favorisant leur bien-être</p>	<p>Les élèves complètent la Roue du bien-être (Annexe 8.2) et la comparent à leurs résultats de l'année précédente se trouvant dans leur « L'avenir et moi : planification d'un portfolio professionnel et scolaire ». Les élèves passent en revue les objectifs précédents et établissent de nouveaux objectifs afin d'améliorer leur bien-être. Les élèves discutent des stratégies qui leur permettront d'évaluer et de maintenir leur bien-être durant toute leur vie. Intégrer un moment « humour » servant à démontrer la contribution de l'humour au bien-être. Une blague du jour convient à ce groupe d'âge. <i>Les élèves peuvent remettre des blagues que l'enseignant lira. Sélectionner les blagues qui conviennent et qui sont de bon goût.</i></p> <p>En dyades, les élèves trouvent un exemple de problème de santé qui peut être causé par une mauvaise hygiène de vie et présentent leurs résultats à la classe (p. ex., les maladies cardiaques, le diabète, le cancer, l'ostéoporose, les maladies gastrointestinales, la haute pression, l'anémie causée par des carences en fer et la carie dentaire.) <i>Les élèves peuvent créer une présentation visuelle de leur recherche.</i></p> <p>Journée de la santé de la 8^e année. Les élèves organisent une journée de la santé à laquelle participeront des conférenciers invités et des groupes communautaires (p. ex., infirmière, diététiste, entraîneur personnel, physiothérapeute, ergothérapeute, massothérapeute, chiropraticien, éducateur en matière de santé). Cette journée mettra l'accent sur des activités interactives portant sur divers sujets de santé. (Il est important de veiller à ce qu'aucun groupe commercial ou de médecine alternative ne soient présents à ces activités.) <i>Les élèves peuvent s'inscrire à une présentation de leur choix; les séances peuvent avoir lieu simultanément.</i></p> <p>L'annexe 8.4 comporte d'autres activités de la Roue du bien-être.</p> <p> Programme de développement personnel et de planification de carrière</p>
<p>B2) nommer les facteurs qui améliorent la santé et ceux qui causent des maladies</p>	<p>Demandez aux élèves de former des équipes de trois. Créez des personnages fictifs, décrivez ces personnages et élaborer un horaire de trois jours pour une personne qui est : pressée par le temps et débordée; inactive; équilibrée.</p> <p>Le profil doit inclure des caractéristiques qui correspondent à chaque aspect du bien-être (physique, mental, émotionnel, social et spirituel). Demandez aux groupes de présenter les profils devant la classe et de discuter des façons dont le personnage fictif améliore sa santé ou lui nuit. Demandez aux élèves de tenir un jeu de rôles où ils seront consultants et devront trouver des solutions pour améliorer l'hygiène de vie de chaque personnage décrit dans les profils.</p>
<p>B3) nommer les facteurs de stress dans la vie des élèves et les stratégies pour lutter contre le stress</p>	<p>Les élèves notent individuellement et de façon anonyme plusieurs des facteurs de stress qui font partie de leur vie. L'enseignant les ramasse et les remet aux élèves en les distribuant au hasard. Les facteurs de stress de l'ensemble du groupe sont inscrits sur un tableau à feuilles mobiles. Les élèves donnent des suggestions pour réduire le stress et l'enseignant offre d'autres suggestions. Les élèves évaluent les méthodes utilisées pendant une semaine d'école pour combattre le stress.</p> <p>Passez en revue le document de cours « Le stress et les adolescents » (Annexe 8.5).</p> <p>Faites compléter le Test de stress (Annexe 8.6) et remplir la feuille de réponse et de notation.</p>



8^e année – B. Bien-être personnel

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Les élèves insèrent la feuille de la roue du bien-être qu'ils ont remplie dans le « L'avenir et moi : planification d'un portfolio professionnel et scolaire ».</p> <p>Évaluer le projet de recherche.</p> <p>Les élèves remplissent une grille SVA au sujet de la présentation à laquelle ils ont assisté à la foire de la santé. (Annexe 8.3)</p>	<p>Roue du bien-être (Annexe 8.2)</p> <p>Définitions des domaines du bien-être personnel (Annexe 8.2)</p> <p>Health Issues 9, pp.38-41 Health Issues 9 Teacher's Resource Guide, pp. 46-48</p> <p>Tableau SVA (Annexe 8.3)</p> <p>Société canadienne du cancer www.cancer.ca</p> <p>Fondation des maladies du cœur www.heartandstroke.ca</p>
<p>Évaluer les profils des personnages fictifs de sorte que les caractéristiques reflètent chaque aspect du bien-être.</p> <p>Observer les jeux de rôles.</p>	<p>Health Issues 8, pp. 7-12 </p> <p>Health Issues 9 Teacher's Resource Guide, pp.26-30 </p>
<p>Évaluer les connaissances des élèves par rapport au stress, aux facteurs de stress et aux moyens de combattre le stress.</p>	<p>Video: <i>Stress and You</i> 704589VH, 24 mins, 1994</p> <p>Kids Help Phone 1-800-668-6868 Chimo Help Line 1-800-667-5005</p> <p>Health Issues 9, pp. 3-15 Health Issues 9 Teacher's Resource Guide, pp.22-26 </p>

8^e année – C. Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)

<p align="center">Résultats d'apprentissage</p>	<p align="center">Suggestions d'apprentissage et d'enseignement</p>
<p>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</p> <p>C1) comprendre ce qu'est une dépendance et comme elle peut pousser une personne à faire des choix qui sont nuisibles pour sa santé ou qui la détruit</p> <p><i>Précisions</i> Faire connaître les conséquences ou les risques associés à une dépendance.</p>	<p>♥ Effectuez une entrevue avec un ancien fumeur qui a eu de la difficulté à arrêter.</p> <p>♥ Invitez un conférencier qui fait partie de groupes comme Adolescents contre l'ivresse au volant (TADD), Les mères contre l'alcool au volant (MADD Canada), A1-Anon, Alateen, la Société canadienne du cancer ou un jeune dont un membre de sa famille ou un ami est mort du cancer du poumon.</p> <p>Discutez avec les élèves des comportements et conséquences que peuvent vivre des élèves aux prises avec un problème de dépendance. Comparez les idées des élèves avec les comportements identifiés dans la liste « Signes et symptômes de toxicomanie et de dépendance ». (Annexe 8.7)</p> <p>Déterminez de quelles manières les dépendances affectent la santé physique et émotionnelle (p. ex., les relations interpersonnelles au sein de la famille et à l'extérieur).</p> <p><i>Il existe une corrélation entre la consommation d'alcool à un jeune âge et l'augmentation du risque d'alcoolisme. Discutez des risques de surconsommation d'alcool (intoxication alcoolique) et des mesures à prendre lorsqu'un ami est en danger. (Les adolescents se sentent souvent invulnérables et ne se rendent pas compte que les comportements de dépendance ne sont pas toujours apparents au début).</i></p> <p><i>La dépendance à la nicotine peut commencer très tôt et même lorsqu'une personne ne fume pas quotidiennement. Il est rare que des adultes non-fumeurs commencent à fumer. Les jeunes représentent le seul nouveau marché pour l'industrie du tabac. Puisque les fumeurs abandonnent la cigarette ou meurent, l'industrie du tabac a donc besoin que des jeunes développent une dépendance pour pouvoir continuer à faire des affaires et des profits.</i></p> <p><i>Machine Mad: Technology Isn't Always What it's Cracked Up To Be.</i> (Questions de santé 9, Guide de l'enseignant, p. 26-28)</p>
<p>C2) mettre en pratique la prise de décisions positives en relation avec soi et avec les autres</p>	<p>Regardez une émission de télévision populaire dans laquelle un personnage doit prendre une décision et incitez les élèves à trouver différentes solutions qui pourraient aider le personnage à faire le bon choix. Si l'enseignant préfère une approche transdisciplinaire, les élèves peuvent également se servir d'un personnage de roman qu'ils étudient dans leur cours de langue.</p> <p>Les élèves peuvent aussi écrire et jouer une pièce de théâtre dont l'histoire est basée sur une prise de décisions positives.</p> <p>Demandez aux élèves de remplir des fiches en inscrivant des situations qu'ils (ou quelqu'un d'autre) ont rencontrées et où ils ont eu à prendre une décision. Présentez un scénario où sont utilisées des compétences de prise de décisions. (Compétences de prise de décisions, Annexe 8.8) Utilisez le processus de techniques de résolution de problèmes Q.Q.E.E.; demandez aux élèves d'énumérer et d'évaluer les décisions. (Annexe 8.8)</p> <p align="center">  Programme de développement personnel et de planification de carrière </p>

8^e année – C. Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Entrevue : Les élèves doivent effectuer une auto-évaluation, réfléchir et évaluer leurs camarades à l'aide des listes de notation ou en décrivant simplement les points importants.</p> <p>Conférence élèves/enseignants</p> <p>Rédaction d'un journal dans lequel les élèves inscrivent leurs réflexions</p> <p>Health Issues 9, Teacher's Resource Guide</p>	<p>La sensibilisation aux dépendences www.gnb.ca/0378/poster-f.asp</p> <p>Portage New Brunswick Treatment Centre – Guest Speakers available Phone: (506) 839-1200</p> <p>Teen Health, 1, Ch. 8 ISBN 0-02-651774-4</p> <p><i>Your Life: Your Choice – An Educational Resource for Teaching Young Teens About Alcohol –</i> www.schoolnet.ca/alcohol/e/mainmenu/</p> <p>Videos: “Smoking The Burning Truth” 705976, 12 min., 1999</p> <p>“Smoking Truth or Dare” 705971, 29 min., 1998</p> <p>“My Pot Video” 706152 , 15 min., 1997</p> <p>Health Issues 9, Student Book </p> <p>Health Issues 9, Teacher's Resource Guide </p>
<p>Rédaction d'un journal dans lequel les élèves inscrivent leurs réflexions</p> <ul style="list-style-type: none"> Évaluer les jeux de rôles 	<p>La sensibilisation aux dépendences www.gnb.ca/0378/poster-f.asp</p> <p>Portage New Brunswick Treatment Centre – Guest Speakers available Phone: (506) 839-1200</p> <p><i>Your Life: Your Choice – An Educational Resource for Teaching Young Teens About Alcohol –</i> www.schoolnet.ca/alcohol/e/mainmenu/</p> <p>Video: “My Pot Video” 706152 , 15 min., 1997</p>

8^e année – C. Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)

<p align="center">Résultats d'apprentissage</p>	<p align="center">Suggestions d'apprentissage et d'enseignement</p>
<p>C3) s'identifier et se valoriser en tant que modèle de comportement positif</p> <p><i>Précisions</i> avec les frères et sœurs ou d'autres personnes de l'école, comme les entraîneurs et les gardiennes</p>	<p>Définissez ce qu'est un modèle de comportement.</p> <p>Incitez les élèves à donner leurs idées dans le cadre d'une séance de remue-méninges afin de les aider à devenir de meilleurs modèles de comportement pour leurs pairs et leurs frères et sœurs.</p> <p>Faites découvrir aux élèves, à l'aide de discussions, les personnes qui ont eu une influence sur eux lorsqu'ils étaient plus jeunes et même les personnes qui ont une influence sur eux en ce moment. Comment les modèles de comportement influencent-ils les décisions que prendront les élèves au cours de leur vie? Demandez aux élèves de former des équipes et de créer le réseau de personnes sur lesquelles ils pourraient avoir une influence. Demandez aux élèves d'inscrire dans un journal les comportements qu'ils devraient changer pour ne pas avoir une influence négative sur les autres.</p> <p>Incitez les élèves à réfléchir sur la question suivante : « S'ils pouvaient choisir un conseil (p. ex. un comportement) qu'ils pourraient transmettre à un ami plus jeune ou à leurs frères et sœurs et qu'ils auraient dû écouter à cet âge, que serait-il et pourquoi? »</p> <p>Il se peut que les élèves aient besoin d'exemples quant à la façon de contribuer à la collectivité. Discutez des satisfactions personnelles qu'apporte le bénévolat.</p>
<p>C4) reconnaître que la plupart des adolescents ne prennent pas part à des comportements ou à des activités nuisibles pour la santé</p>	<p>Les élèves et les professeurs créent une base de données pour les élèves de 8^e année de l'école. On demande aux élèves de répondre aux questions suivantes de façon anonyme :</p> <p>Avez-vous fumé une cigarette au cours des deux dernières semaines? O/N</p> <p>Avez-vous consommé de l'alcool au cours des deux dernières semaines? O/N</p> <p>Avez-vous fait usage de substance illégale au cours des deux dernières semaines? O/N</p> <p>Sur les _____ élèves de 8^e année de cette école, estimer combien fument? _____</p> <p>consomment de l'alcool? _____</p> <p>font usage de substances illégales? _____</p> <p>Les réponses sont totalisées pour calculer le pourcentage d'élèves qui ne fument pas, ne boivent pas et ne font pas usage de substances illégales. <i>Les élèves doivent reconnaître que la plupart des adolescents ne prennent pas part à des comportements nuisibles pour la santé. Le sondage montrera probablement que la majorité des élèves n'utilisent pas ces substances. Les élèves doivent être encouragés à se valoriser et à valoriser leurs décisions saines. Il est important que les élèves se rendent compte qu'ils sont des modèles de comportement pour les plus jeunes élèves, leurs frères et sœurs, les enfants qu'ils gardent, etc.</i></p>

8^e année – C. Usage, mauvais usage et abus de substances (faire ressortir l'importance des connaissances médiatiques)

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Tenir un journal dans lequel les élèves inscrivent leurs réflexions.</p> <p>Évaluer le réseau de relations et le journal des élèves.</p> <p>Rédiger une histoire à propos de leur propre modèle positif.</p>	<p>www.volunteer.ca</p> <p>Invités [par exemple, Le maire, l'entraîneur, le directeur un parent, un athlète, vedette de la radio/télé].</p>
<p>Évaluer le travail des élèves avec la participation de toute la classe et créer un dépliant qui illustre les résultats du sondage, les dangers associés aux comportements décrits et les stratégies qui permettraient de les éviter. Faire circuler le dépliant dans toute l'école.</p>	<p>Site-web du Santé Canada http://www.hc-sc.gc.ca</p> <p>Tobacco Control Program Locator 3506C Ottawa, Ontario K1A 0K9</p> <p>Video: ♥ <i>The Truth About Drinking</i>, 705973, 30 min., 1998</p>




8^e année – D. Croissance et développement physique

Résultats d'apprentissage	Suggestions d'apprentissage et d'enseignement
<p>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</p> <p>D1) comprendre le rôle des médias dans l'établissement de sentiments et d'attitudes par rapport à soi-même et par rapport aux relations avec les autres, y compris la fréquentation et la décision d'avoir des relations sexuelles</p> <p><i>Précisions</i> Expliquer que l'éducation sexuelle commence à la maison. Examiner de l'information provenant d'autres sources (p. ex., les camarades, la collectivité, le monde). Examiner l'influence exercée par la télévision, la publicité, la musique et les magazines/livres portant sur la prise de décisions et l'activité sexuelle.</p>	<p>Voir annexe 8.9 <i>Conseils d'enseignement concernant les renseignements relatifs au volet Croissance et développement physique</i></p> <p>Demandez aux élèves d'analyser une vidéo de chanson ou de musique ou une émission de télévision afin de déterminer si le message qu'il comporte est positif ou négatif d'un point de vue sexuel (que le message soit directement ou indirectement associé au sexe). Les élèves inscrivent les questions ci-après sur une feuille d'activité : 1) Est-ce qu'on parle directement ou indirectement de sexe? Donnez un exemple. 2) Est-il question de sexe avant le mariage ou est-ce que c'est encouragé d'une manière quelconque? Expliquez. 3) Est-il question de sexe dans un contexte de relation amoureuse ou est-ce qu'il n'est pas du tout question d'amour? Expliquez ou donnez un exemple. 4) Quel est le message qui se dégage de cette chanson ou de cette émission? 5) Ce message donne-t-il une image positive ou négative des relations amoureuses? Pourquoi? Expliquez. 6) Quel effet le message a-t-il sur votre perception du corps de la femme? Quel effet le message a-t-il sur votre perception du corps de l'homme? 7) L'opinion que vous avez de vous-même a-t-il un effet sur vos décisions en matière d'activité sexuelle? Après avoir complété la feuille d'activité, les élèves discutent et comparent leurs résultats.</p> <p>* Vous pouvez faire jouer une chanson ou présenter une vidéo pendant que les élèves lisent la feuille de la chanson ou de la vidéo, ou, présenter une émission de télévision pendant que les élèves inscrivent leurs réponses sur la feuille de questions. Sinon, vous pouvez donner cette activité comme devoir à faire à la maison avec l'aide des parents (ils pourront ainsi choisir la chanson ou la vidéo) et ensuite en discuter en classe. Paroles de chanson : positives ou négatives? (Annexe 8.10)</p> <p>Autres activités : « Analyse de la valeur de la télévision », « Évaluation de la télévision » et « Quelles sont mes valeurs ». (Annexe 8.11)</p> <p>Le sexe en publicité : Les élèves découpent des publicités où le « sexe » est utilisé pour vendre un produit (p. ex., annonces de parfum, de vêtements, de lotion solaire). Les élèves inscrivent les questions ci-après sur une feuille d'activité : 1) Quel est le produit vendu? 2) Décrivez l'environnement physique (le décor) de l'annonce, s'il y a lieu. 3) Décrivez les personnes dans l'annonce. 4) Donne-t-on des renseignements au sujet de ce produit? Si oui, lesquels? 5) Quel est le message ou l'image que le publicitaire essaie de communiquer par cette annonce? 6) Selon le publicitaire, qu'est-ce que ce produit pourrait vous apporter? 7) Selon vous, pourquoi a-t-on utilisé le sexe pour vendre ce produit?</p> <p>« Le comportement sexuel dans notre culture » (Annexe 8.12) Les élèves nomment les messages culturels qui contribuent à une dévalorisation de son estime de soi et de l'image que l'on se fait de son corps.</p>




8^e année – D. Croissance et développement physique

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Travail individuel ou en équipe : Évaluer les feuilles de travail des élèves.</p> <p>Tests et jeux-questionnaires</p> <p>Dossier de l'élève : Feuilles de travail, histoires, etc.</p> <p>Présentation : Discuter avec le groupe en quoi les médias influencent l'établissement des sentiments et des attitudes par rapport à la fréquentation et à la décision d'avoir des relations sexuelles.</p> <p>Débat : Aspects positifs et négatifs des messages sexuels dans les publicités</p> <p>Projet : Analyse des médias : écrire une composition sur les messages positifs et négatifs relatifs au sexe auxquels nous sommes exposés par la publicité, les chansons, les vidéos et la télé.</p> <p>Écrit : Évaluer les récits et les compositions.</p> <p>Points de participation : Évaluer la contribution des élèves pendant les activités de remue-méninges.</p>	<p>Site-web : www.masexualite.ca/ Destiné aux enseignants seulement</p> <p>Vague par vague site-web : www.mwaves.org/french/index.htm</p> <p>It's Up to Me/C'est à moi de choisir Building Healthy Relationships Coalition Against Abuse in Relationships PO Box 1660, Moncton, NB, E1C 9X5</p>

8^e année – D. Croissance et développement physique

Résultats d'apprentissage	Suggestions d'apprentissage et d'enseignement
<p>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</p> <p>D2) comprendre les choix et se rendre compte des conséquences et des responsabilités à long terme ainsi qu'à court terme que comporte la décision d'avoir des relations sexuelles</p> <p><i>Précisions</i> Définir l'activité sexuelle. Peu importe les choix que l'on fait, il y a toujours des conséquences. Tenir compte des facteurs qui peuvent influencer les décisions d'une personne ou ses choix et réfléchir aux conséquences associées à l'activité sexuelle : la grossesse (la décision de garder le bébé, l'adoption et l'avortement), les ITS, la contraception/contrôle des naissances (abstinence, l'utilisation du condom ou autres méthodes de planification familiale).</p> <p>L'abstinence veut dire que l'on ne prend pas part à des activités sexuelles. Les définitions peuvent varier de personne en personne. Certaines personnes peuvent s'abstenir de toute forme d'activité sexuelle, tandis que d'autres décident de ne pas prendre part à des activités sexuelles qui mènent à un échange de fluides corporels; ce genre d'activité comprend le sexe oral, le sexe vaginal, le sexe anal et toute activité qui permet le contact direct entre deux personnes de la peau des parties génitales. (Un glossaire de termes se trouve dans le volet Ressources pour l'enseignant)</p>	<p>En vieillissant, nous devons prendre des décisions au sujet de nos relations, comme celle de passer plus de temps avec un partenaire. Animez une discussion en classe au sujet de l'activité sexuelle (p. ex., la pulsion sexuelle, les rendez-vous amoureux, les relations amoureuses). Animez une séance de remue-méninges afin de relever les facteurs essentiels au maintien de la vie (besoins humains fondamentaux) – la soif (le besoin de boire de l'eau), la faim (le besoin de consommer de la nourriture), la procréation (le besoin sexuel associé à l'instinct, aux hormones et à la capacité de réagir à l'environnement et aux situations). Discutez des pulsions fondamentales de l'être humain. Que se passerait-il si elles n'existaient pas? Comment contrôlons-nous nos désirs et pourquoi devons-nous faire preuve d'autocontrôle? Demandez aux élèves de rédiger une histoire sur ce que serait la vie si plus aucun autre enfant ne naissait. (Qu'arriverait-il à la population? Serait-il nécessaire de continuer à fabriquer des produits pour enfants? Pourquoi les enfants sont-ils importants pour les familles et le monde? Explorez le sujet de l'extinction des espèces.)</p> <p>Tenez une séance de remue-méninges au sujet des facteurs qui contribuent à influencer les choix et les décisions d'une personne en matière de sexualité : la curiosité, la popularité, la contestation, la gêne de dire non, le besoin d'être aimé, l'alcool et les drogues, le besoin d'indépendance, vouloir favoriser une relation interpersonnelle, etc. Autre activité possible; la feuille d'exercice « Attendre avant d'avoir une relation sexuelle vs Décider d'avoir une relation sexuelle ». (Annexe 8.13)</p> <p>Demandez aux élèves de trouver des moyens d'exprimer leurs sentiments directement, à l'aide des feuilles d'activité « Actions et comportements » et « Valeurs et actions ». (Annexe 8.14)</p> <p>Complétez l'activité intitulée « Trop jeune pour prendre des décisions ». </p> <p>Discutez de la grossesse chez les adolescentes et des solutions de rechange – « C'est ta décision (Grossesse chez les adolescentes et options) ». (Annexe 8.15)</p> <p>Analysez les valeurs associées aux relations interpersonnelles et à la sexualité : « Les valeurs ont droit de vote » ♥ et « Mon opinion ». (Annexe 8.16)</p> <p><i>Nota : Ces exercices peuvent servir d'entrée en matière pour discuter d'orientation sexuelle.</i></p> <p>Complétez l'activité de sélection des Cartes de contrôle des naissances. </p> <p>Choix et conséquences : divisez la classe en petits groupes. Remettez à chaque groupe une feuille de tableau à feuilles mobiles et un marqueur. Demandez aux élèves de diviser la feuille en trois colonnes : 1) Conséquences de l'activité sexuelle, 2) Conséquences positives et négatives, 3) Moyens d'éviter les conséquences négatives. Demandez aux groupes de faire une séance de remue-méninges et inscrivez toutes les conséquences qu'ils peuvent trouver en rapport à l'activité sexuelle. Les élèves inscrivent s'il s'agit d'une bonne conséquence ou d'une mauvaise conséquence. Enfin, rédigez la liste de tous les moyens d'éviter les conséquences négatives, et ce, pour chaque conséquence.</p> <p>Les élèves forment des petits groupes et identifient les risques associés à une activité/relation sexuelle précoce grâce à l'exercice « Réfléchir aux conséquences de l'activité sexuelle (relations) précoce ». (Annexe 8.17)</p> <p><i>Voir page 108 pour des renseignements légaux.</i></p> <p>Incitez les élèves à soulever des questions d'ordre général associés aux ITS : transmission, effets (symptômes), traitement, ressources communautaires et prévention.</p> <p>Expliquez les différentes méthodes de contraception et demander ensuite aux élèves de répondre aux questions de contrôle des parties intitulées Méthode de prévention de la grossesse et Prévention des ITS (Annexe 8.18).</p> <p>Questionnaire sur les ITS, Recherche sur les ITS, Exercice sur les ITS et Objection au port du condom (Annexe 8.19)</p> <p>Demandez aux élèves de compléter l'activité intitulée Pour la prévention des ITS. ♥ </p> <p>Grossesse et options ♥ (Annexe 8.20)</p> <p>Sexe, drogue et alcool (Annexe 8.21)</p>

8^e année – D. Croissance et développement physique

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Travail individuel ou en équipe : Évaluer les feuilles de travail des élèves</p> <p>Test et contrôles</p> <p>Affiches ou brochures : Créer une affiche ou une brochure sur les techniques de refus appropriées, une ITS, une méthode de contraception ou sur un autre sujet.</p> <p>Dossier de l'élève : Feuilles de travail, histoires, etc.</p> <p>Écrit : Évaluer les récits et les compositions.</p> <p>Notes de participation : Évaluer la contribution des élèves pendant les activités de remue-méninges.</p>	<p>Communiquez avec le personnel du Centre régional de la santé sexuelle</p> <p>Education for Sexuality and HIV/AIDS (Meeks, Heit & Burt) ISBN 0-9630009-2-6</p> <p>Human Sexuality: Responsible Life Choices (Ryder & Smith) ISBN 1-56637-455-3</p> <p>Site-web : www.masexualite.ca Destiné aux enseignants seulement</p> <p>Videos: "Chlamydia: A Silent Epidemic" by Phizer and available at all Sexual Health Clinics</p> <p>"The Truth about Sex" 706685 VH, 30 min., 2000</p> <p>"It's Your Choice Preventing Pregnancy and STD's" 800193 VHS, 29 min, 1996 "Don't Kid Yourself" 704920, 17 min, 1996</p> <p>Vague par vague site-web : www.mwaves.org/french/index.htm</p> <p>Dépliants de SIDA NB www.aidsnb.com</p> <p>It's Up to Me/C'est à moi de choisir Building Healthy Relationships Coalition Against Abuse in Relationships PO Box 1660, Moncton, NB, E1C 9X5</p> <p>Services de la santé et communautaires du Nouveau-Brunswick – Dépliant sur les services d'adoption</p> <p>Decisions...Too Young </p> <p>Birth Control Card Sort </p> <p>Stand Up for STI Prevention ♥ </p>

8^e année – D. Croissance et développement physique

Résultats d'apprentissage	Suggestions d'apprentissage et d'enseignement
<p><i>À la fin de la 8^e année, les élèves devront être en mesure de :</i></p> <p>D3) discuter des questions concernant l'orientation sexuelle</p> <p><i>Précisions</i> Définir les termes homosexualité, gai, lesbienne, hétérosexualité, bisexualité (bisexual, bisexuelle), transgenre, bispiritualité et orientation sexuelle.</p>	<p>♥ Tous les élèves de la classe se rassemblent en un seul groupe pour compléter l'activité « Jeu du porc-épic ». Cette activité permettra aux élèves d'identifier des éléments de l'identité sexuelle ainsi que les points les plus importants à leurs yeux. (Annexe 8.22)</p> <p>Les élèves prennent part à une activité de « visualisation ». Cette activité donne aux élèves l'occasion de discuter et de mettre en question les privilèges des hétérosexuels. (Annexe 8.23)</p> <p>Présentez les Faits et chiffres sur les jeunes lesbiennes, homosexuels et bisexuels (Annexe 8.24) et Atmosphère à l'école. (Annexe 8.25)</p> <p><i>Un glossaire de trouve à la section <u>Ressources pour les enseignants</u> à la fin de ce document.</i></p>

8^e année – D. Croissance et développement physique

Suggestions d'évaluation	Resources
<p>Travail individuel ou en équipe : Évaluer les feuilles de travail des élèves.</p> <p>Test et contrôles</p> <p>Dossier de l'élève : Feuilles de travail, histoires, etc.</p> <p>Écrit : Évaluer les récits et les compositions.</p> <p>Notes de participation : Évaluer la contribution des élèves pendant les activités de remue-méninges.</p>	<p>Communiquez avec le personnel du Centre régional de la santé sexuelle</p> <p>Education for Sexuality and HIV/AIDS (Meeks, Heit & Burt) ISBN 0-9630009-2-6</p> <p>Human Sexuality: Responsible Life Choices (Ryder & Smith) ISBN 1-56637-455-3</p> <p>Website: http://www.sexualityandu.ca/ Teacher's site only</p> <p>Apercevoir l'arc-en-ciel : Les enseignants parlent de la bisexualité, l'homosexualité, le transgendérisme et la bispirtualité Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (ISBN 0-88989-340-3)</p>

8^e année – Annexes

FORMULER – PARTAGER – ÉCOUTER – CRÉER

RÉFLÉCHIR... 90 SECONDES

L'enseignant pose la question à toute la classe. La question est inscrite sur un tableau à feuilles mobiles avant que l'activité commence. Les élèves doivent répondre aux questions par puces. L'enseignant s'assure que les élèves travaillent individuellement et inscrivent leurs propres réponses.

À DEUX... 90 SECONDES

L'enseignant demande aux élèves de se lever, de prendre leurs feuilles, puis de trouver un autre élève avec qui partager leurs réponses. Les élèves partagent leurs réponses avec cet autre élève. Ils sont libres d'ajouter de nouvelles idées à mesure qu'ils partagent leurs réponses.

À QUATRE... 4 MINUTES

L'enseignant demande aux élèves de combiner les équipes de deux en équipes de quatre et de trouver sept idées de réponse à la question initiale. Au cours de cette activité, les élèves doivent consulter toutes les personnes de leur équipe. Ils mettent en commun leurs idées et trouvent sept réponses qu'ils inscrivent sur une feuille de tableau à feuilles mobiles.

PARTAGER... 4 MINUTES

L'enseignant fixe toutes les feuilles sur un mur. Il nomme une personne qui sera responsable d'écrire sur les feuilles à l'aide du marqueur et explique à la classe qu'ils doivent trouver les « points communs » sur toutes les feuilles ou la majorité d'entre elles.

Au fur et à mesure que le groupe identifie les « points communs », la personne responsable coche ces points et l'enseignant crée un « sommaire » sur le tableau à feuilles mobiles. Chaque « point commun » relevé par le groupe est inscrit dans le sommaire du tableau. Attribuez des codes de couleur au sommaire, en fonction des différents volets du programme d'éducation sanitaire.

ROUE DU BIEN-ÊTRE

Objectif : Les élèves doivent évaluer leur bien-être personnel.
Les élèves doivent se fixer des objectifs qui leur permettent d'améliorer les aspects de leur bien-être qui posent problèmes.

Tous les élèves de 6^e, 7^e et 8^e année doivent remplir la roue du bien-être. Cette activité doit être placée dans le « L'avenir et moi : planification d'un portfolio professionnel et scolaire » afin que les élèves puissent comparer leurs réponses d'année en année. Les élèves pourront évaluer leurs objectifs afin de déterminer s'ils ont réussi à atteindre un équilibre de santé correspondant à leur roue de bien-être.

Instructions : Répondez aux questions suivantes et inscrivez la note à la fin de chaque section. Colorez la section de la roue qui correspond à la note que vous avez obtenue.

1. Physique

Je suis actif au moins 30 à 60 minutes par jour.	Oui___	Non___
Je consomme des fruits et des légumes frais et j'inclus à chaque jour des fibres dans ma diète.	Oui___	Non___
Je déjeune chaque matin.	Oui___	Non___
Je bois au moins 4 à 6 verres d'eau par jour.	Oui___	Non___
Je dors suffisamment pour me sentir reposé et en forme.	Oui___	Non___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total_____

2. Social

Je m'entends bien avec ma famille.	Oui___	Non___
Je construis et j'entretiens des amitiés solides.	Oui___	Non___
J'aide les personnes en difficulté.	Oui___	Non___
J'ai des amis qui appuient un style de vie positif.	Oui___	Non___
Mon comportement reflète une attitude positive.	Oui___	Non___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____
Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total_____

3. Émotionnel

Je possède un bon sens de l'humour. Oui___ Non___
 Mon sommeil est réparateur et suffisant. Oui___ Non___
 Je sais comment exprimer mes sentiments de
 manière convenable. Oui___ Non___
 Je repose mon corps et mon esprit sans l'aide de drogues. Oui___ Non___
 Je me sens bien dans ma peau. Oui___ Non___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____

Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

4. Intellectuel

J'aime apprendre de nouveaux concepts et de
 nouvelles habiletés. Oui___ Non___
 J'écoute la radio, je regarde la télévision et je lis
 les journaux pour me tenir au courant des
 événements de l'actualité. Oui___ Non___
 Je lis six livres et plus par année. Oui___ Non___
 J'aime connaître le point de vue des autres. Oui___ Non___
 Je sais que l'apprentissage dure toute une vie. Oui___ Non___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____

Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

5. Spirituel

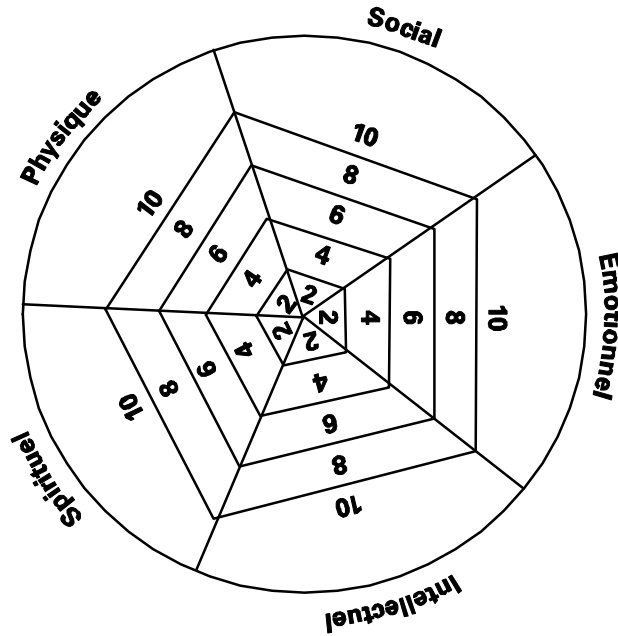
Je prends du temps pour réfléchir, m'interroger ou
 écrire sur ma vie et son sens (prière, méditation,
 journal intime). Oui___ Non___
 Je fais partie de quelque chose de plus grand que moi.
 Je suis conscient que mes actions ont des conséquences
 sur moi et sur tous ceux qui m'entourent. Oui___ Non___
 Mes croyances démontrent un respect pour moi-même
 ainsi que pour les autres. Oui___ Non___
 J'aime le plein air et les joies de la nature (solitude, énergie,
 plaisirs des sens). Oui___ Non___
 Je suis optimiste. Oui___ Non___

Nombre de réponses affirmatives _____ x 2 = _____

Nombre de réponses négatives _____ x 0 = _____

Total _____

Demandez aux élèves de colorer la section de la roue qui correspond à leur pointage. Est-ce que la roue est équilibrée? Quels sont les points à améliorer? L'objectif est d'être le plus près possible de 10 dans tous les domaines du bien-être.



Établissement des objectifs

Est-ce que votre roue du bien-être est équilibrée? L'objectif est d'être le plus près possible de 10 dans tous les domaines du bien-être.

Y a-t-il des domaines qui doivent être améliorés en ce qui concerne votre bien-être?

Cette année, je m'améliorerai dans le domaine _____.

J'y arriverai en

DÉFINITIONS DES DOMAINES DU BIEN-ÊTRE PERSONNEL

Le bien-être est un état d'être qui comprend les dimensions physique, sociale, intellectuelle et spirituelle de la vie qui, lorsque le travail est fait en harmonie, conduisent à un sentiment de satisfaction et de bien-être.

La dimension physique comprend l'activité physique, une saine alimentation, un sommeil réparateur ainsi que d'autres habitudes de vie saines.

La dimension sociale est axée sur l'interdépendance d'une personne avec les autres et avec la nature.

La dimension émotionnelle reflète le degré de positivisme et d'enthousiasme qu'une personne ressent face à elle-même et face à la vie.

La dimension intellectuelle reflète le degré d'engagement d'une personne pour les activités mentales créatives et stimulantes pour l'esprit qui contribuent à son apprentissage continu.

La dimension spirituelle reflète l'engagement d'une personne à chercher un but et une signification à la vie, guidée par les valeurs qu'elle a reçues de sa famille et de ses leçons de vie. Une personne spirituelle est une personne en harmonie avec la nature et toutes ses créations.

Note à l'enseignant : Il se peut que certains élèves associent leurs croyances religieuses avec la spiritualité. Pour d'autres, la spiritualité est un terme général qui encourage les principes d'harmonie, de respect, d'interdépendance et d'équilibre.

TABLEAU SVA

Nom : _____

Date : _____

Ce que nous savons	Ce que nous voulons savoir	Ce que nous avons appris

ACTIVITÉS FAVORISANT LE BIEN-ÊTRE

Ces activités pourraient être organisées par le conseil étudiant, en consultation avec le personnel d'éducation physique, afin de promouvoir un style de vie actif.

- Danse thématique sur l'heure du dîner – Cette activité met l'accent sur la danse active libre. Voyons qui pourra danser pendant vingt minutes sans s'arrêter.
- Journée du mode de vie sain – Inviter des conférenciers à l'école pour discuter avec les élèves de divers sujets préconisant un mode de vie sain : une nutritionniste, une infirmière, une diététiste, un entraîneur personnel, un acupuncteur, un massothérapeute, un secouriste en premiers soins et en réanimation cardio-respiratoire.
- Organiser un groupe de marche énergétique sur l'heure du dîner (à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école).
- Organiser un club pour les élèves démontrant des habiletés sportives – Il ne s'agit pas d'équipes sportives mais bien de clubs pour aider les élèves à développer des habiletés.

LE STRESS ET LES ADOLESCENTS



Qu'est-ce que le STRESS?

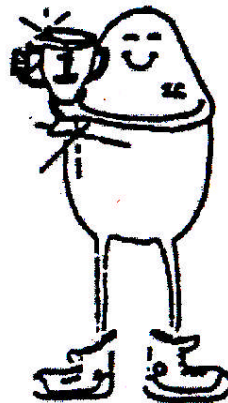
La façon dont notre corps réagit aux changements. Ces changements découlent de sentiments, de situations et de personnes. Par exemple, changer d'école est un changement qui peut provoquer un stress.

Pensez à des changements que vous avez subis ou que vous subirez.

Facteurs de stress

Ce qui provoque un stress s'appelle un facteur de stress. Par exemple :

- changer d'école
- le divorce ou la séparation des parents
- gagner un prix
- passer un examen
- la mort d'un parent
- être malade



Qu'est-ce qu'un facteur de stress pour vous?
Est-ce que tout stress est mauvais pour vous? Non!

La plupart des gens associent le stress à une inquiétude, à une tension et à la pression, mais tout stress n'est pas mauvais. Un certain niveau de stress peut être agréable, excitant et stimulant. Nous avons besoin de stress dans notre vie sans quoi elle serait monotone. Par exemple, Mark se sent toujours un peu nerveux juste avant une course. Ce stress aide Mark à rester alerte et bien préparé. Pouvez-vous penser à une situation où le stress vous a aidé à rester alerte et bien préparé?

Quelles sont les causes d'un bon stress, d'un mauvais stress?



I love dancing!
Good Stress



Not me!
Bad Stress

Nos pensées, sentiments et croyances face à une situation peuvent faire en sorte que le stress soit bon (agréable) ou mauvais (désagréable). Par exemple, Nicole apprend de sa mère qu'ils vont déménager dans une nouvelle ville. Déménager est un facteur de stress qui provoquera automatiquement un certain stress à Nicole puisqu'il s'agit d'un « changement ».

Si Nicole est enthousiaste et heureuse de déménager, on parlera alors d'un bon facteur de stress pour elle. D'un autre côté, si Nicole est triste et inquiète à l'idée de déménager, on parlera alors d'un mauvais facteur de stress.

Des situations qui nous rendent heureux, enthousiastes, ou nous étonnent, ainsi de suite, peuvent être perçues comme de bons facteurs de stress, et des situations qui nous rendent triste, inquiet ou en colère, par exemple, sont de mauvais facteurs de stress.

Qu'est-ce qu'un bon facteur de stress (p. ex. : heureux, enthousiaste) pour vous?

Qu'est-ce qu'un mauvais facteur de stress (p. ex. : triste, inquiet) pour vous?

Est-ce que trop de stress est mauvais?

Trop de stress peut avoir des effets nocifs sur notre corps, notre état d'esprit et nos sentiments. La façon dont vous contrôlez votre stress joue un rôle important sur votre santé. Lorsque le stress devient trop frustrant et dure sur de longues périodes de temps, il peut se changer en sentiment de détresse nuisible. Reconnaître les signes avant-coureurs du stress et agir en conséquence peut améliorer votre qualité de vie. Si, très souvent, vous remarquez que vous êtes stressé...

ATTENTION!

CERTAINS SIGNES DE STRESS

Physique (corps) :

Maux de tête
Nervosité
Éruptions cutanées
Douleurs à l'estomac
Rythme cardiaque rapide
Transpiration
Envie d'uriner plus fréquente

Mental (état d'esprit) :

Manque de concentration
Perte de mémoire
Baisse du rendement scolaire
Incapacité à étudier
Insouciance

Émotionnel (sentiments) :

Ennui
Accès de colère
Cauchemars
Tristesse/dépression
Peur
Repli sur soi
Agressivité



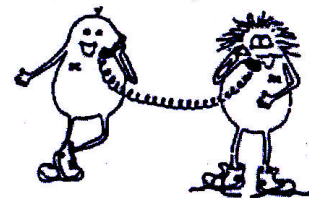
Qu'est-ce qu'un signe de stress pour vous?

De quelle façon dosez-vous le stress dans votre vie?

Soyez conscient des signes de stress dans votre vie. Si vous éprouvez des signes de stress, suivez les conseils qui suivent afin d'éviter un excès de stress (détresse). Puisque le stress nous suivra tout au long de notre vie, il est important de connaître certaines façons positives de lutter contre le stress.

Méthodes de lutte contre un excès de stress

- Respirez profondément/faites des exercices de respiration profonde
- Surveillez vos pensées/soyez positif
- Trouvez le temps de vous détendre et de vous calmer
- Priez ou lisez un ouvrage qui suscite l'inspiration/méditer
- Visualisez ce que vous désirez voir se produire
- Appliquez des points de pression pour calmer les maux de tête
- Parlez de vos problèmes avec un ami ou un conseiller
- Ne vous attardez pas sur vos faiblesses
- Soyez fiers de vos réalisations
- Faites de l'exercice tous les jours
- Faites des exercices de relaxation musculaire
- Préparez-vous pour les examens à l'avance
- Prenez des collations et des repas nutritifs
- Faites une chose à la fois
- Fixez-vous des objectifs réalistes
- Cessez de vous inquiéter pour des choses qui ne se produiront probablement jamais
- Apprenez de vos erreurs
- Pardonnez-vous et pardonnez aux autres
- Impliquez-vous dans des activités que vous aimez
- Gardez-vous du temps pour vous amuser
- Rendez service aux autres
- Servez-vous des quatre étapes suivantes pour résoudre un problème :
 1. faites un remue-méninges pour trouver des solutions
 2. pensez aux conséquences
 3. choisissez une solution
 4. évaluez vos choix



Test de stress ♥

par Su Nottingham

Les adolescents se sentent constamment stressés. Tous remarquent les symptômes : irritabilité, sentiments d'infériorité, fatigue excessive, quêtes incessantes pour atteindre la perfection, compulsions à vouloir gagner à tout prix, manque de préparation, impatience, incapacité à s'organiser – et la liste continue. La vie peut être terriblement difficile pour les adolescents qui vivent de tels stress – et pour les gens qui partagent leur vie! La première étape pour aider les adolescents à contrôler leur stress est de les aider à cerner et à admettre leurs niveaux de stress et les causes de celui-ci.

La majorité des tests de stress mesure les stress que subissent les adultes et sont donc très peu utiles pour tester les adolescents. Le test qui suit mesure les stress des adolescents ayant pour cause la famille, l'école, les amis, la réflexion quant à l'avenir et même ceux émanant de leur fort intérieur. Ce test traditionnel « papier et crayon » a été adapté pour la classe afin qu'il soit dynamique et amusant.

Test de stress interactif pour adolescent

But :

- Évaluer le niveau de stress des élèves du secondaire.
- Permettre les interactions et les déplacements dans la salle de classe.

Mise en œuvre :

- Reproduisez la feuille de réponses et donnez une copie à chaque élève.
- Demandez à chaque élève de prédire un niveau de stress individuel (élevé, moyen, bas) et d'écrire sa prédiction sur la ligne prévue à cet effet.
- Reproduisez les pages et découpez les questions individuelles. Donnez une question à chaque élève. Chaque élève est ensuite nommé « spécialiste » de la question qui lui a été attribuée.
- Expliquez que certaines des questions attribuées peuvent être difficiles à comprendre au début, et donc, offrez d'aider à fournir des explications sur les questions à tous ceux qui en ont besoin.

- Une fois que les élèves auront bien compris le sens de leur question, demandez-leur de répondre eux-mêmes à leur question sur leur feuille de pointage.
- Dites à toute la classe combien de questions ont été attribuées et expliquez maintenant que chaque élève doit rencontrer chacun des spécialistes pour connaître les questions et ensuite écrire ses réponses sur sa feuille de pointage. (« Chacun des trente-quatre spécialistes de la classe a une question différente. Je vous demande tous de rendre visite à chacun des spécialistes qui vous posera une question à laquelle vous répondrez sur votre feuille de pointage. »)
- Les élèves circulent dans la classe, cherchant les spécialistes qui ont une question. Lorsqu'un élève s'approche, chaque spécialiste pose la question qui lui a été attribuée et l'explique plus en détail si on le lui demande. (« Voici la question numéro 7 : te sens-tu déprimé ou malheureux? »). L'élève répond ensuite à la question à l'endroit prévu à cet effet sur sa feuille de pointage.
- Dites aux élèves qu'ils pourront retourner à leur place lorsqu'on leur aura posé toutes les questions et qu'ils y auront répondu.
- Complétez le test en lisant à voix haute les questions non attribuées ou en demandant aux élèves de lire les cartes qui restent.
- Reproduisez la feuille de pointage et donnez une copie à chaque élève (ou affichez la feuille à l'aide d'un rétroprojecteur) et demandez aux élèves de compiler leur pointage.
- Lisez et discutez des résultats.

Conseils d'enseignement

- *Après une période de temps raisonnable, ou après que plusieurs élèves soient retournés à leur place, demandez à tous les élèves de retourner à leur place. Demandez si un élève n'a pu répondre à une des questions ou s'il est nécessaire qu'une question soit répétée. Dites tout haut les numéros demandés pour que les spécialistes concernés lisent leur question au groupe.*
- *Afin d'aider les élèves-spécialistes qui ont des difficultés en lecture, demandez-leur de lire leur question aux élèves plutôt que de simplement la montrer. Donnez aux spécialistes qui ont des difficultés en lecture des questions faciles à lire ou lisez-leur les questions.*

<p>1. Au cours des trois derniers mois, combien de fois as-tu ressenti une forte tension, un stress intense ou une pression considérable?</p>	<p>6. Ressens-tu de la douleur au cou, au dos ou aux bras non liée à l'exercice physique?</p>	<p>11. Te sens-tu abattu par la dépression? (Sens-tu qu'il n'y a pas d'espoir pour l'avenir?)</p>
<p>2. As-tu un des symptômes suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> • rythme cardiaque accéléré/étourdissements, • mains ou pieds terriblement froids, • respiration superficielle ou accélérée, • rougir/ronger ses ongles, • corps agité ou syndrome des fourmis dans les jambes, • le trac, • incapacité à dormir/fatigue? 	<p>7. Te sens-tu déprimé ou malheureux?</p>	<p>12. Penses-tu à ce que tu aurais dû faire mais n'as pas fait?</p>
<p>3. Souffres-tu de maux de tête ou d'indigestions?</p>	<p>8. Es-tu inquiet?</p>	<p>13. Penses-tu à des choses que tu as faites mais que tu n'aurais pas dû faire?</p>
<p>4. As-tu des crises de larmes ou as-tu envie de pleurer?</p>	<p>9. Te sens-tu angoissé sans savoir pourquoi?</p>	<p>14. As-tu de la difficulté à te concentrer sur tes travaux scolaires?</p>
<p>5. Fais-tu des cauchemars qui reviennent sans cesse?</p>	<p>10. Es-tu nerveux ou impatient avec tes parents ou d'autres membres de ta famille?</p>	<p>15. Lorsqu'on te critique, est-ce que ça te rend inquiet ou maussade?</p>

<p>16. T'inquiètes-tu de ce que les autres pensent?</p>	<p>21. Dernièrement, trouves-tu que tu es plus irritable et te chicanes-tu plus souvent que d'habitude?</p>	<p>26. Dans l'ensemble, es-tu content de ton apparence?</p>
<p>17. T'ennuies-tu souvent?</p>	<p>22. Es-tu aussi populaire auprès de tes amis que tu le souhaiterais?</p>	<p>27. As-tu des problèmes avec l'un ou l'autre de tes professeurs?</p>
<p>18. Ressens-tu de l'envie ou du ressentiment lorsque quelqu'un a quelque chose que tu n'as pas?</p>	<p>23. Réussis-tu aussi bien à l'école que tu le voudrais?</p>	<p>28. T'inquiètes-tu parfois que tes amis pourraient se retourner contre toi?</p>
<p>19. Te chicanes-tu avec ton petit ami ou ta petite amie?</p>	<p>24. Crois-tu pouvoir te montrer à la hauteur des attentes de tes parents?</p>	<p>29. As-tu assez d'argent de poche pour répondre à tes besoins? (Tes besoins raisonnables et non toutes tes envies!)</p>
<p>20. Y a-t-il des conflits graves entre tes parents?</p>	<p>25. Sens-tu que tes parents comprennent tes problèmes et qu'ils te soutiennent?</p>	<p>30. As-tu remarqué une habitude quelconque dernièrement qui est devenue excessive?</p>

<p>31. Es-tu très exigeant envers toi-même?</p>	<p>36. Te sens-tu exclu lors de réunions sociales?</p>	<p>41. As-tu récemment déménagé ou changé d'école ou de quartier?</p>
<p>32. Crois-tu que les règles établies par tes parents sont justes?</p>	<p>37. Est-ce qu'il t'arrive souvent de prendre du retard dans tes travaux scolaires?</p>	<p>42. Au cours des trois derniers mois, as-tu été rejeté par ton (ou ta) petit(e) ami(e)?</p>
<p>33. Tes parents te critiquent-ils sans cesse?</p>	<p>38. Es-tu tendu ou sur la défensive lorsque tu es près d'une personne séduisante de ton âge?</p>	<p>43. À quel point est-ce difficile pour toi de dire « non »?</p>
<p>34. Tes relations amoureuses te causent-elles de graves inquiétudes?</p>	<p>39. Au cours de la dernière année, est-ce que toi ou un membre de ta famille avez subi une maladie ou une blessure grave?</p>	<p>44. Dernièrement, est-ce que tes résultats scolaires ont soudainement chuté?</p>
<p>35. Est-ce que l'un ou l'autre de tes frères ou sœurs est excessivement compétitif avec toi?</p>	<p>40. Te sens-tu contraint par tes pairs à faire des choses en sachant très bien que tu ne devrais pas les faire?</p>	<p>45. T'arrive-t-il souvent de tomber malade après avoir ressenti un trouble émotif?</p>

FEUILLE DE POINTAGE DU TEST DE STRESS

Pour chaque question, encercle la note sous la lettre que tu auras choisie comme réponse. Écris ensuite ta note sur ta feuille de réponses.

Question	A	B	C	D	O	N	Ta note :
1.	7	4	1	0	21.	4	0
2.	7	4	1	0	22.	0	3
3.	6	3	1	0	23.	0	4
4.	5	2	1	0	24.	0	5
5.	6	3	1	0	25.	0	5
6.	4	2	0	0	26.	0	4
7.	7	3	1	0	27.	3	0
8.	6	3	1	0	28.	4	0
9.	6	3	1	0	29.	0	3
10.	5	2	0	0	30.	5	0
11.	7	3	1	0	31.	4	0
12.	4	2	0	0	32.	0	3
13.	4	2	0	0	33.	4	0
14.	4	2	0	0	34.	5	0
15.	4	2	0	0	35.	3	0
16.	4	2	0	0	36.	4	0
17.	4	2	0	0	37.	3	0
18.	4	2	0	0	38.	3	0
19.	5	3	1	0	39.	6	0
20.	5	3	1	0	40.	5	0
					41.	3	0
					42.	4	0
					43.	3	0
					44.	4	0
					45.	5	0

Ta note :

Ta note reflète le nombre de facteurs de stress que tu vis et la façon dont tu réagis à ceux-ci ou les contrôles.

116 à 302. Une note de cet ordre indique que tes problèmes sont plus nombreux que tes plaisirs et que tu es soumis, à l'heure actuelle, à un grand niveau de stress. Il ne fait aucun doute que tu es déjà conscient de tes problèmes et, à juste titre, que tu es inquiet. Jusqu'à ce que tu aies repris le contrôle sur ta vie, tu devrais faire tout ce que tu peux pour éviter le plus possible les situations tendues. Revois le questionnaire pour cerner les causes principales de ton stress. Essaie de développer des façons plus efficaces de faire face aux relations humaines difficiles et aux circonstances pénibles. Pense à obtenir l'aide d'un professionnel quelconque. Parfois, seulement quelques heures de counseling peuvent être salutaires.

62 à 115. Une note de cet ordre signifie que le degré de stress dans ta vie est modéré, c.-à-d. que tu assumes très bien tes frustrations. Toutefois, parce qu'à l'occasion tu as de la difficulté à contrôler les effets que le stress a sur toi, tu devrais envisager de nouvelles façons de surmonter les déceptions.

0 à 61. Une note de cet ordre indique que ton niveau de stress est relativement bas. Ainsi, malgré des inquiétudes et des préoccupations mineures, tu n'as pas de problèmes graves. Tu as une bonne capacité d'adaptation et tu es capable de faire face aux situations qui, temporairement, t'énervent.

SIGNES ET SYMPTÔMES DE TOXICOMANIE ET DE DÉPENDENCE

1. Augmentation des quantités d'alcool ou de drogues consommées.
2. Problèmes avec les parents, l'école ou la police.
3. Changements marqués de l'humeur lors de la consommation d'alcool ou de drogues.
4. Refus d'admettre qu'il y a un problème.
5. Malhonnêteté avec les pairs quant à la consommation d'alcool ou de drogues.
6. Échec des tentatives pour arrêter ou diminuer la consommation.
7. Fréquentation de jeunes qui sont connus pour leur consommation abusive d'alcool et de drogues.
8. Excuses fréquentes pour justifier la consommation d'alcool ou de drogues.
9. Protection de la réserve.
10. Faible image de soi.
11. Gueule de bois ou trip qui tourne mal.
12. Détérioration des résultats scolaires.
13. Voler de l'argent.
14. Consommation de drogues drogues/d'alcool seul.
15. Perte de contrôle lors de la consommation d'alcool ou de drogues.
16. Problèmes de santé – baisse d'énergie et de l'endurance, plus de hauts et de bas émotionnels.
17. Pensées ou comportements suicidaires.
18. Amitiés deviennent tendues – perte d'amis, du petit (ou de la petite) ami(e).
19. Comportement violent après s'être drogué ou soûlé.
20. La drogue devient une préoccupation, tu y penses tout le temps.
21. Augmentation de la fréquence de la consommation.
22. Augmentation de la tolérance.
23. Perte de mémoire.
24. Consommation de drogues le matin.
25. Ne pas tenir ses promesses souvent.
26. Attitude défensive lors de confrontations.

Compétences de prise de décision

La vie est un processus continue de prises de décisions. Les personnes qui désirent avoir un meilleur contrôle sur leur vie et améliorer leur mode de vie doivent aborder la vie de façon réfléchie et non au hasard. Le fait d'utiliser un processus de prise de décisions peut aider à servir de plan d'action lorsqu'on fait face à un problème ou à une décision.

Processus de prise de décisions

1. Définir clairement le problème.
2. Établir des critères personnels (ce qui est important pour soi).
3. Énumérer les possibilités.
4. Évaluer les possibilités en fonction des critères.
5. Prendre une décision.
6. Imaginer un plan d'action pour mettre en œuvre la décision.
7. Réviser et évaluer la décision et la modifier s'il est possible, nécessaire ou approprié.

Processus de résolution de problèmes Q.Q.E.E.

Il est conseillé d'utiliser une liste de contrôle pour résoudre des problèmes, tout comme un médecin qui utilise une liste de contrôle pour examiner ses patients ou un mécanicien pour inspecter des autos. Cette liste de contrôle est appelée le processus Q.Q.E.N. Chacune des quatre lettres correspond à la signification décrite ci-dessous :

- | | |
|---|--|
| Q – Que voulez-vous vraiment? | Réussir mon examen de math. |
| Q – Qu'allez-vous faire pour y arriver? | Écouter en classe et faire mes exercices à l'école et à la maison. |
| E – Est-ce que ça fonctionne? | Oui. |
| E – Élaborer un nouveau plan, au besoin. | Je peux décider de faire de nouveaux plans qui pourraient m'aider à mieux réussir. |

CONSEILS D'ENSEIGNEMENT

Mettez en pratique vos aptitudes d'animateur

- Réagissez positivement aux questions.
- Soyez attentif à la communication non verbale.
- Si le sujet est trop délicat, demandez l'aide de spécialistes au sein des ressources de la collectivité ou de l'école.
- Utilisez l'humour pour dissiper la gêne et créer un climat agréable.
- Soyez concentré sur les élèves.
- Écoutez.
- Demandez aux élèves ce qu'ils veulent apprendre.
- Faites preuve de patience.
- Encouragez la confiance en soi et les compétences de prise de décisions.
- Tenez compte des différents styles d'apprentissage.
- Soyez vous-même.

Utilisez des stratégies d'enseignement interactif pour vous adapter aux différents styles d'apprentissage

- Jeux de rôles
- Conférenciers invités
- Éducateurs de pairs
- Discussion en groupe avec des conférenciers des services communautaires
- Tenue de journal, atelier d'écriture, poésie
- Écrire un courrier du cœur
- Boîte de questions anonymes
- Concevoir des affiches, brochures, graffitis, etc.
- Remue-méninges et exercices de réflexion
- Jeux-questionnaires
- Exercices pratiques
- Débats
- Théâtre, chansons ou vidéos
- Histoires
- Événements de l'actualité (discuter, débattre, écrire sur des articles de journaux ou de magazines, émissions de télé, films)
- Expériences
- Arbres de décision
- Entrevues
- Sondages
- Études de cas
- Enseignement fondé sur la réalité (p. ex. Imaginez comment serait votre vie si vous étiez parent-adolescent.)
- Jeux
- Discussion libre

Soyez ouvert aux questions des élèves

- Respectez les opinions, les valeurs et les sentiments des élèves.
- Remettez en question les pratiques malsaines et dangereuses.
- Utilisez un genre neutre et un langage inclusif du masculin et du féminin (p. ex. partenaire au lieu de copain ou copine).
- Avouez que vous ne connaissez pas la réponse et engagez-vous à la trouver.
- Permettez aux jeunes de passer leur tour lors de discussions sur des questions délicates.
- Savoir où et quand diriger les élèves pour qu'ils obtiennent de l'aide.

PAROLES DE CHANSON : POSITIVES OU NÉGATIVES?

Directives : Choisir une chanson qui sera lue ou jouée et répondre aux questions suivantes.

Titre de la chanson : _____

Interprète : _____

De quoi la chanson traite-t-elle?

1. Décrire la nature de la communication entre les deux personnes. Est-ce que l'atmosphère est propice aux concessions et au respect, ou la communication se fait-elle à sens unique?

2. La relation en question est-elle saine ou malsaine? À votre avis, pourquoi?

3. Décrire les caractéristiques de la femme dont il est question dans la chanson (s'il y en a une). Ces caractéristiques sont-elles des stéréotypes de la femme? Que pensez-vous de ces stéréotypes? Quel est le rôle des stéréotypes dans les relations?

4. Décrire les caractéristiques de l'homme dont il est question dans la chanson (s'il y en a un). Ces caractéristiques sont-elles des stéréotypes de l'homme? Que pensez-vous de ces stéréotypes? Quel est le rôle des stéréotypes dans les relations?

5. Est-ce que les paroles portent à croire que les problèmes sont résolus au moyen de la violence?
 - a) Si tel est le cas, pourquoi ce type de violence semble-t-il correct dans une chanson?
 - b) Existe-t-il des solutions plus saines pour régler les problèmes?

ANALYSE DES VALEURS VÉHICULÉES PAR LA TÉLÉVISION

Objectif : Les élèves doivent décrire comment les médias dépeignent et influencent nos valeurs.

Structure : Activité individuelle suivie d'une discussion de groupe.

Durée : 10 minutes

Matériel didactique : Document « Analyse des valeurs véhiculées par la télévision »

Nota : Selon le groupe, il se peut que vous ayez à définir certains termes contenus dans le document (p. ex. respect).

Procédure

1. **Distribuer** le document.
2. **Expliquer** que cette activité donne la chance aux élèves d'explorer l'influence qu'ont les médias sur le développement et l'affirmation des valeurs personnelles.
3. **Conclure** en mettant l'accent sur le fait que le développement de nos valeurs et de notre comportement ne se fait pas dans un vide social : les médias peuvent influencer notre perception et notre comportement. Bien qu'il soit possible qu'une partie de nos valeurs soient transmises par notre famille, nos amis, notre école, notre culture et notre religion, les médias peuvent les renforcer, les déformer ou contredire ce que nous avons appris. Par exemple, les médias, en particulier la télé, présentent parfois un manque de respect envers les personnes, des abus de nature sexuelle, de la violence et des stéréotypes.

(Adapté de la : Conférence des Évêques de l'Ontario (1992) *Fully Alive Grade 6*. Don Mills: Collier Macmillan Canada. Publication autorisée par Pearson Education Canada.)

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

ANALYSE DES VALEURS VÉHICULÉES PAR LA TÉLÉVISION

1. Choisir une émission de télévision qui met l'accent sur :

L'honnêteté _____

La malhonnêteté _____

La beauté _____

La richesse _____

La violence _____

Le non-respect des autres _____

Le pouvoir _____

Le respect des personnes _____

L'engagement _____

Le respect de la propriété _____

Les relations sexuelles occasionnelles _____

La fidélité au sein du mariage ou l'engagement à vie _____

2. À côté du nom de l'émission, ajouter un signe plus (+) ou un signe moins (-) pour indiquer s'il s'agit d'exemples négatifs ou positifs.
3. Choisir deux exemples (un positif et un négatif) et décrire un événement qui illustre la valeur représentée par la situation. Utiliser le verso de la feuille pour inscrire les réponses. Discuter des réponses avec tout le groupe.

ÉVALUATION DE LA TÉLÉVISION

- Objectif :** Les élèves choisiront des messages télévisés liés à l'image corporelle, à la sexualité et à la violence sexuelle.
- Structure :** Tout le groupe.
- Durée :** 45 minutes
- Matériel didactique :** Document « Liste de contrôle pour l'évaluation de la télévision et des films », téléviseur et magnétoscope Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir

Préparation

Enregistrer dix ou quinze minutes d'une émission de télévision qui est populaire auprès du groupe. Il serait peut-être utile de demander aux élèves de faire des propositions concernant les émissions de télévision populaires ou même de demander à un élève d'enregistrer l'émission (dans ce cas, il est important de visionner l'émission avant de la présenter).

Se familiariser avec le sujet à l'aide du document *Comment la télévision et les films dépeignent la sexualité : Renseignements généraux pour les éducateurs*.

Procédure

1. **Demander** aux élèves de répondre aux questions suivantes :
 - Qu'entend-on par « médias »?
 - Quels sont les différents médias?

2. **Présenter** cette activité à l'aide d'une introduction semblable à celle-ci : « L'un des changements les plus importants de notre société depuis les années 20 a été l'arrivée de la télévision. La télévision et les caméras vidéo pour ordinateurs nous permettent de voir les événements au moment même où ils se déroulent n'importe où dans le monde. Il y a cent ans, ce sont les journaux et les magazines qui transmettaient les nouvelles des jours ou des semaines après qu'un événement avait eu lieu. L'influence de la télévision est assez manifeste dans de nombreux domaines tels que les campagnes politiques, les événements sportifs et l'actualité (prises d'otages, poursuites de voitures et meurtres en direct). Il y a eu beaucoup de débats sur les effets négatifs que peut avoir la télévision sur les habitudes de lecture et la conversation. Aujourd'hui, nous examinerons l'influence de la télévision sur notre façon de percevoir « l'image corporelle », « la sexualité » et la « violence sexuelle ».

Demander aux élèves s'ils pensent que les émissions de télé et les personnes qui en font partie représentent la « réalité ». Demander ensuite aux élèves de décrire certaines choses qui ne font pas partie de la « réalité ». Inviter les élèves à se prononcer sur ce qu'ils examineraient s'ils devaient évaluer leur émission de télé préférée par rapport aux messages sur les hommes, les femmes et les relations qu'elle véhicule. Incrire les réponses au tableau. Dire aux élèves qu'ils recevront une autre liste de contrôle d'évaluation de la télévision sur laquelle ils retrouveront beaucoup des critères (ou tous, ou certains) recherchés.

3. **Distribuer** le document « Liste de contrôle pour l'évaluation de la télévision et des films » et ouvrir une **discussion** sur le sujet.

4. **Visionner** la vidéo. Les élèves peuvent écrire sur la liste de contrôle pendant le visionnement de l'extrait, mais il faut également leur laisser du temps pour terminer après la vidéo.
5. **Discuter** de l'émission à l'aide de la liste de contrôle des élèves. Commencer avec des questions générales telles que « Alors, qu'en pensez-vous? » ou « Est-ce que quelque chose vous a surpris? » Demander à plusieurs élèves de partager leur « analyse finale ».
6. Conclure la leçon avec une discussion sur les questions suivantes :
 - Certains psychologues soutiennent que plus l'information est présentée fréquemment, plus les personnes sont susceptibles de l'assimiler (elle fera partie de la manière de penser et de se comporter des gens). Que signifie cette théorie du point de vue de l'image corporelle, de la sexualité et de la violence sexuelle?
 - Comment la télévision peut-elle représenter la sexualité et l'image corporelle de façon plus saine tout en étant distrayante? Que pouvez-vous faire pour mettre ces théories en pratique?

Extension

- Diviser les élèves en équipes; chaque équipe évaluera une émission pendant trois ou quatre semaines. Distribuer des listes de contrôle supplémentaires à cette fin. Après la période d'évaluation, demander aux équipes de présenter les résultats de leur évaluation aux autres équipes.
- Une autre façon d'évaluer la sexualité et l'image corporelle dans les médias est de choisir différents types de programmes. Par exemple, les dessins animés pour enfants, les feuilletons, les films, les vidéoclips et les comédies de situation permettent tous de relever des messages liés à la sexualité et à l'image corporelle. On peut effectuer des comparaisons entre les différentes catégories ou au sein même d'une catégorie.

(Adapté avec l'autorisation de : Cyprian, Judy, McLaughlin, Katherine et Quint, Glenn (1994) Sexual Violence in Teenage Lives: A Prevention Curriculum. Planned Parenthood New England. Pour obtenir plus d'information ou une copie de ce programme, veuillez composer le 1 800 488-9638.)

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

COMMENT LA TÉLÉVISION ET LES FILMS DÉPEIGNENT LA SEXUALITÉ : RENSEIGNEMENTS GÉNÉRAUX POUR LES ÉDUCATEURS

Image corporelle et apparence

L'apparence des personnages représente qui ils sont et la façon dont ils veulent être perçus. Un personnage peut devenir un modèle pour les téléspectateurs et nombre d'entre eux chercheront à avoir le même « style » ou rechercheront ce style chez leurs partenaires. Le charme d'un personnage est souvent lié à sa beauté et à son style vestimentaire.

Réfléchir aux questions suivantes :

Que peut-on déduire de l'apparence et du corps des personnages à propos de qui ils sont et de la façon dont ils veulent être perçus? Comment le maniérisme et l'habillement des vedettes influencent-ils la façon dont nous nous voyons et dont le monde nous perçoit? Est-ce que les parties du corps et le physique servent à la vente de produits commerciaux? Comment? Est-ce qu'on se moque des personnes qui ont un certain type physique?

Expression émotionnelle

Une discussion honnête et ouverte sur ce que nous ressentons est habituellement signe d'une relation saine; cependant, de nombreuses émissions populaires s'acharnent à montrer la manipulation émotionnelle et les supercheries. Les modèles et les exemples de relations ne sont pas nécessairement positifs. Le ton de voix, le langage corporel et les contacts physiques peuvent être de nature aimante ou exploitante.

Réfléchir aux questions suivantes :

Comment les personnages montrent-ils les sentiments qu'ils ressentent pour les autres? Se touchent-ils avec amour? Se touchent-ils de façon exploitante (s'utilisent-ils égoïstement les uns les autres pour répondre seulement à leurs besoins)? Discutent-ils de leurs vrais sentiments ou s'attendent-ils à ce que les autres lisent dans leurs pensées?

Relations amoureuses

Dans les films et à la télé, les personnages se rencontrent dans des circonstances étranges; leur relation progresse souvent à un rythme époustouflant. Parfois, ils ne semblent absolument pas faits l'un pour l'autre.

Réfléchir aux questions suivantes :

Est-ce que ces personnes sont « faites » l'une pour l'autre? Cette relation est-elle réaliste? Qui prend les décisions dans le couple? Comment le respect est-il démontré?

Rôle assigné à chacun des sexes

Les personnages féminins et masculins sont souvent limités aux rôles stéréotypés ou à l'image comique d'une personne qui va à l'encontre de ces stéréotypes. Trop souvent, on ne permet pas aux personnages féminins d'être intelligents et forts tandis qu'il n'est pas permis aux personnages masculins d'être sensibles et affectueux.

Réfléchir aux questions suivantes :

Les personnages féminins et masculins sont-ils limités à certains comportements ou activités en raison de leur sexe? Permet-on aux femmes d'être aussi intelligentes et accomplies que les hommes? Sont-elles des « garces » si tout leur réussit? Les hommes peuvent-ils être aussi sensibles et affectueux que les femmes? Est-il possible que les deux sexes soient à la fois forts physiquement et émotionnellement?

Comportement sexuel et conséquences

Étant donné qu'il est pratiquement impossible d'être témoin des interactions intimes d'une famille ou d'amis, les médias sont souvent notre seule source de modèles de communication (ou de non-communication). À la télévision, on fait rarement mention des conséquences émotionnelles et physiques du comportement des personnages. Ce qui fait suite au comportement sexuel a tendance à être simpliste ou arrangé.

Réfléchir aux questions suivantes :

Les personnages discutent-ils avant d'agir selon leurs désirs sexuels? Discutent-ils des conséquences possibles? Le résultat de leur comportement est-il réaliste? Quel âge ont les personnages qui se trouvent dans des situations sexuelles?

Image de la violence

Lorsqu'on évalue la violence dans les médias, il faut tenir compte des quatre aspects suivants :

1. Pour résoudre les conflits, on a plus souvent recours à la violence qu'à la discussion et aux compromis.
2. La violence est souvent perçue comme une méthode acceptable en ce qui a trait à l'acquisition du pouvoir personnel. Certaines personnes pensent que les personnages comme « Rambo » ont un attrait particulier pour ceux qui ont une vie non structurée et incertaine et qui croient que les choses « hors de leur contrôle » ont une incidence sur leur vie. Selon une théorie, les personnes qui se sentent isolées et qui ont l'impression qu'elles n'ont aucune influence sur la société peuvent, indirectement, acquérir une sensation de pouvoir en regardant des films dans lesquels les héros et les héroïnes gagnent le contrôle par la violence. Il existe peu de films dans lesquels les conflits sont résolus pacifiquement. Nombre de personnages sont des personnes pacifiques jusqu'à ce qu'elles aient recours à la violence après avoir été poussées hors de leurs limites.
3. Nous sommes désensibilisés aux effets de la violence car nous en voyons tellement à la télévision et dans les films.
4. On nous montre rarement le lien entre la violence et la souffrance des victimes et de leur famille ou les sanctions sociales et légales à l'égard des contrevenants.

Réfléchir aux questions suivantes :

Les conflits sont-ils réglés de façon pacifique? Fait-on l'apologie de la violence? Qui gagne les conflits résolus par la violence? La personne victorieuse est-elle punie par un système judiciaire ou social?

Le lien entre le sexe et la violence

L'un des pires aspects des médias est le lien qu'ils établissent souvent entre le sexe et la violence. Certains vidéoclips nous montrent des femmes attachées, physiquement menacées ou frappées. Il existe des émissions de télévision où les personnages sont amoureux de la personne qui les a violés. Ou encore, des émissions nous présentent une équipe de détectives composée d'un homme et d'une femme qui tuent le méchant et qui se félicitent en s'embrassant longuement, au-dessus du corps, pistolet toujours en main. De nombreux films d'horreur contiennent des femmes séduisantes, nues, qui se trouvent dans des situations vulnérables où elles se font frapper au couteau.

Réfléchir aux questions suivantes :

La violence joue-t-elle un rôle dans les relations sexuelles ou érotiques? Qui en est la victime et qui en est l'auteur?

Source :

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

LISTE DE CONTRÔLE POUR L'ÉVALUATION DE LA TÉLÉVISION ET DES FILMS

L'évaluation de la manière dont les films et la télévision traitent de la sexualité et de la violence sexuelle n'est pas une tâche facile. Voici quelques points à observer.

Image corporelle et apparence

L'apparence d'un personnage peut en dire long sur le personnage lui-même. On n'a qu'à penser aux héros et héroïnes de la majorité des émissions de télé et des films. Décrire leur apparence. Un personnage peut devenir un modèle pour les téléspectateurs et nombre d'entre eux chercheront à avoir le même « style » ou rechercheront ce style chez leurs partenaires.

Expression émotionnelle

Une discussion honnête et ouverte sur ce que nous ressentons est habituellement signe d'une relation saine; cependant, de nombreuses émissions populaires s'acharnent à montrer la manipulation émotionnelle et les supercheries. Nommer quelques exemples.

Relations amoureuses

Dans les films et à la télé, les personnages se rencontrent dans des circonstances étranges; leur relation progresse souvent à un rythme époustouflant. Parfois, ils ne semblent absolument pas faits l'un pour l'autre. Nommer quelques exemples.

Rôle des sexes

Trop souvent, on ne permet pas aux personnages féminins d'être intelligents et forts tandis qu'il n'est pas permis aux personnages masculins d'être sensibles et affectueux. Nommer quelques exemples.

Comportement sexuel et conséquences

On fait rarement mention des conséquences émotionnelles et physiques du comportement des personnages. Nommer quelques exemples.

Image de la violence

Lorsqu'on évalue la violence dans les médias, il faut tenir compte des quatre aspects suivants :

1. Pour résoudre les conflits, on a plus souvent recours à la violence qu'à la discussion et aux compromis. Nommer quelques exemples.
2. La violence est souvent perçue comme une méthode acceptable en ce qui a trait à l'acquisition du pouvoir personnel. Nommer quelques exemples.
3. Nous sommes désensibilisés aux effets de la violence car nous en voyons tellement à la télévision et dans les films.
4. On nous montre rarement le lien entre la violence et la souffrance des victimes et de leur famille ou les sanctions sociales et légales à l'égard des contrevenants.

Le lien entre le sexe et la violence

L'un des pires aspects des médias est le lien qu'ils établissent souvent entre le sexe et la violence. Nommer quelques exemples.

UTILISER LA LISTE DE CONTRÔLE SUIVANTE POUR ÉVALUER UN FILM OU UNE ÉMISSION DE TÉLÉVISION EN PARTICULIER

	Oui	Non
1. L'apparence ou la taille d'un personnage révèle-t-il quelque chose à son sujet?	_____	_____
2. Les personnages discutent-ils de leurs vrais sentiments?	_____	_____
3. Les relations sont-elles rendues de façon réaliste?	_____	_____
4. Est-ce l'homme qui prend les décisions dans le couple?	_____	_____
5. Est-ce la femme qui prend les décisions dans le couple?	_____	_____
6. Les personnages masculins et féminins sont-ils stéréotypés?	_____	_____
7. Les personnages discutent-ils avant d'agir selon leurs désirs sexuels (p. ex. utiliser le condom)?	_____	_____
8. Les personnages discutent-ils des conséquences possibles de la relation sexuelle (p. ex. ITS, grossesse)?	_____	_____
9. Les conflits sont-ils réglés de façon pacifique?	_____	_____
10. Accorde-t-on plus de valeur à la violence ou à la gentillesse?	_____	_____
11. Les hommes remportent-ils les conflits résolus par la violence?	_____	_____
12. Les femmes remportent-elles les conflits résolus par la violence?	_____	_____
13. La violence joue-t-elle un rôle dans les relations sexuelles?	_____	_____
14. Les hommes sont-ils les victimes dans ces relations sexuelles?	_____	_____
15. Les femmes sont-elles les victimes dans ces relations sexuelles?	_____	_____

Analyse finale :

Quelles conclusions pouvons-nous tirer de cette émission ou de ce film du point de vue de la sexualité?

Source :

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

QUELLES SONT MES VALEURS?

Objectif : Les élèves doivent déterminer leurs valeurs et en discuter.

Structure : Activité sous la supervision d'un adulte.

Durée : 15 minutes en classe.

Matériel didactique : Document de cours « Quelles sont mes valeurs »?

Nota : Il se peut que certains jeunes soient peu enclins à faire ce devoir avec leurs parents ou leur tuteur. Donner la permission de faire le devoir avec un autre adulte en qui ils ont confiance.

Procédure

1. **Expliquer** qu'il est plus facile de faire face aux pressions si nous connaissons ce qui est important pour nous – ou nos valeurs.
2. **Demander aux élèves** d'apporter la section participant à la maison et de remplir le document « Quelles sont mes valeurs »?
3. Une fois que tout le monde a rempli individuellement la feuille de travail, dire aux élèves de **demander à une personne plus âgée** à qui ils font confiance de remplir le document.
4. Afin de respecter la vie privée des élèves, demander aux élèves de **remettre** seulement la partie « Déclaration d'exécution » lorsque le devoir est terminé.
5. À titre de suivi, poser les **questions à débattre** suivantes :
 - Comment vous sentiez-vous lorsque vous avez fait cette activité? Était-ce facile ou difficile?
 - Qu'avez-vous appris à votre sujet? au sujet de l'adulte choisi?
6. Conclure l'activité en soulignant l'utilité de consulter des personnes en qui nous avons confiance et qui sont importantes à nos yeux lorsque nous voulons mieux comprendre nos valeurs et prendre des décisions.

(Adapté avec l'autorisation de : Patriquin, Ruthie (1995) Can We Talk? Amherst: Cumberland County Family Planning.)
 Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive.

QUELLES SONT MES VALEURS?

Élèves : Encerclez le chiffre qui correspond à l'importance accordée à chaque valeur.

Adulte : Encadrez le chiffre qui correspond à l'importance que vous aimeriez que l'élève accorde à ces valeurs.

	Très important	Un peu important	Pas important
1. Être honnête	1	2	3
2. Me sentir bien dans ma peau	1	2	3
3. Être heureux	1	2	3
4. Prendre soin des autres	1	2	3
5. Faire ce que mes parents croient être juste	1	2	3
6. S'amuser	1	2	3
7. Être populaire	1	2	3
8. Bien paraître	1	2	3
9. Être bien habillé	1	2	3
10. Être bon en sports	1	2	3
11. Avoir un copain ou une copine	1	2	3
12. Avoir accès à une bonne éducation	1	2	3
13. Être responsable de mes actions	1	2	3
14. Bien m'entendre avec mes parents	1	2	3
15. Défendre un ami qui se fait harceler	1	2	3

(Découpez cette partie seulement et la remettre à l'enseignant)

Nous avons terminé le questionnaire *Quelles sont mes valeurs?* Devoir

Élève

Parent/tuteur/adulte de confiance

COMPOTEMENTS SEXUELS DANS NOTRE CULTURE

- Objectif :** Les élèves devront étudier la sexualité en définissant et en cernant les comportements sexuels au sein de notre culture.
- Structure :** Devoir suivi d'une activité en classe.
- Durée :** 20 minutes (en classe).
- Matériel didactique :** Document « Comportements sexuels dans notre culture »; tableau à feuilles mobiles et marqueurs.

Préparation

Quelques jours avant que cette activité ne soit enseignée, présentez le sujet en discutant de la façon dont la sexualité fait partie de notre culture et comment, à certains moments, nous ne nous rendons pas compte à quel point nous sommes exposés, tous les jours, à des images et des messages à caractère sexuel en regardant la télévision, en lisant des publicités, en écoutant de la musique ou en observant les gens autour de nous. Demandez aux élèves de remplir le document de cours « Comportements sexuels dans notre culture » (qui leur demande de dresser une liste de tous les messages sociaux à caractère sexuel qu'ils observeront dans les prochaines 24 heures et d'indiquer le moment et l'endroit où ils ont vu ce comportement). Planifiez l'activité qui suit à l'échéance du devoir.

Procédure

1. Dites aux élèves qu'ils vont discuter du thème qui leur a été assigné. Demandez-leur de sortir le devoir qui leur demandait d'observer et de répertorier des messages sociaux à caractère sexuel.
2. Divisez les élèves en groupes de quatre à six et donnez à chaque groupe une page de papier conférence et des marqueurs. Demandez-leur de dresser une liste de tous les comportements sexuels qu'ils auront observés et de préciser le contexte associé à ces derniers. Demandez-leur d'écrire cette information sur le papier conférence.
3. Une fois leur liste terminée, demandez-leur de l'afficher sur le mur. Accordez quelques minutes aux élèves pour qu'ils puissent lire la liste dressée par les autres groupes. Dirigez la discussion en demandant à chaque groupe de répondre aux questions suivantes :
 - Quels comportements vous ont surpris?
 - Selon vous, quels autres comportements à caractère sexuel sont absents de cette liste?
 - Quels comportements sont associés à la reproduction?
 - Lesquels sont associés au plaisir?
 - Quels comportements vous ont mis mal à l'aise?
 - Comment vous sentez-vous par rapport au caractère public des comportements?
 - Selon vous, à quel âge est-il convenable d'avoir de tels comportements? (Nourrisson, 8 ans, 14 ans, 16 ans, 20 ans, 50 ans, etc.)
 - Quelqu'un a-t-il noté des personnes âgées, des personnes handicapées ou des couples homosexuels dans son devoir?
 - Quelqu'un a-t-il noté des hommes se donnant des marques d'affection?

Les **points importants** à retenir de cette discussion sont les suivants :

- La sexualité nous entoure, elle est omniprésente.
 - L'expression d'un comportement sexuel répond à divers objectifs (pour l'amour, le plaisir ou la procréation; pour vendre un produit; aux fins d'exploitation; etc.). Un comportement sexuel peut avoir plus d'un objectif (le plaisir et la procréation par exemple).
 - Il existe un grand éventail de comportements (s'étreindre, se démontrer de l'affection, se tenir la main) appelés « comportements sexuels ».
 - Soulignez que les personnes handicapées, les personnes âgées et les couples homosexuels ne sont souvent pas considérés comme des êtres sexués. Relevez les stéréotypes associés au comportement sexuel.
4. **Concluez** en soulignant à quel point il est important que chaque personne comprenne ses propres valeurs puisqu'elles se rapportent aux comportements sexuels adéquats adoptés à des âges différents, en public et en privé.

(Adapté avec la permission de : SIECUS (1998) Filling the Gaps – Hard to Teach Topics in Sexuality Education. New York: Auteur. Pour obtenir de plus amples renseignements ou une copie de ce programme, veuillez consulter le site www.siecus.org).

COMPORTEMENTS SEXUELS DANS NOTRE CULTURE

Directives :

Dans la première colonne, dressez la liste de tous les comportements sexuels que vous observerez dans les 24 prochaines heures (p. ex., en regardant la télévision, en lisant des publicités, en écoutant de la musique ou en observant les gens autour de vous). Dans la deuxième colonne, faites la liste des endroits et des moments où vous avez observé chacun des comportements.

Comportements sexuels observés	Endroits et moments où le comportement a été observé
Un homme et une femme s'embrassant.	À la sortie d'un restaurant; en revenant à pied de l'école.

ATTENDRE AVANT D'AVOIR UNE RELATION SEXUELLE PAR RAPPORT À DÉCIDER D'AVOIR UNE RELATION SEXUELLE DISCUSSION DE GROUPE

Objectif :	Les élèves doivent dresser la liste des raisons pour lesquelles les jeunes décident d'attendre avant d'avoir une relation sexuelle ou décident d'en avoir.
Structure :	Tout le groupe.
Durée :	20 minutes
Matériel didactique :	Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir

Nota : Cette manière de présenter les choses permet aux élèves de réfléchir aux valeurs de l'abstinence et leur offre l'occasion de pouvoir clarifier leurs propres valeurs à l'égard de ce sujet. Le fait de demander aux élèves de considérer pourquoi un jeune choisirait une option plutôt qu'une autre les place dans une position « d'observateur objectif », ils ne sont donc pas obligés de partager leurs croyances personnelles ou leurs opinions.

Nota : Il est possible de réaliser cette activité en groupe ou de diviser la classe en petits groupes de discussion. Les petits groupes devront désigner une personne qui prendra les réponses en note et une autre pour avertir le groupe lorsqu'il sera temps de regrouper la classe. Il est possible de discuter de chaque réponse au fur et à mesure qu'elles sont soulevées et de prolonger l'activité en amenant les élèves à décider eux-mêmes des raisons qui sont « assez bonnes » pour avoir des relations sexuelles.

Procédure

Utiliser le tableau noir ou le tableau à feuilles mobiles pour esquisser un tableau simple, tel qu'illustré ci-après. Les élèves tiennent une séance de remue-méninges sur les raisons pour lesquelles les jeunes choisissent d'attendre avant d'avoir des relations sexuelles et ensuite, sur les raisons pour lesquelles ils attendent d'avoir des relations sexuelles. Voici des exemples de réponses.

Raisons pour lesquelles les jeunes choisissent d'attendre avant d'avoir des relations sexuelles...

- Croyances religieuses ou culturelles
- Pas prêt
- Ne veut pas cacher quelque chose à ses parents
- Éviter la culpabilité, la peur et la déception
- Ne pas s'inquiéter des ITS ou de la grossesse (car l'abstinence est la seule méthode efficace à 100 % pour la prévention des ITS et de la grossesse)
- Plus de temps à consacrer aux amis et aux autres activités
- Plus de temps pour laisser grandir la relation
- Préoccupation quant à la réputation
- Croyance personnelle selon laquelle les relations sexuelles font seulement partie d'un certain type de relation
- Croire qu'avoir des relations sexuelles trop tôt peut être mauvais pour une relation (à l'égard d'un partenaire, des amis ou des parents)
- A déjà eu une relation sexuelle et a décidé qu'elle n'était pas prête pour une relation qui comprendrait les relations sexuelles (en raison des points susmentionnés : ce n'est pas parce qu'une personne a dit « oui » une fois qu'elle dira « oui » de nouveau)

Raisons pour lesquelles les jeunes choisissent d'avoir des relations sexuelles...

- « Hormones », désir, curiosité
- Pour prouver notre amour à notre partenaire
- Ressentir de la pression de la part du partenaire ou d'autres personnes
- Pression « sociale », avoir l'impression que tout le monde le fait et de ne pas être normal parce qu'on ne le fait pas
- Vouloir se sentir aimé et désiré
- Plaisir
- Amener quelqu'un à nous aimer pour ne pas que la relation se termine
- Influence de l'alcool et des drogues
- Ne pas savoir dire « non », juste « faire comme tout le monde »
- Les deux partenaires sont vraiment en amour et veulent l'exprimer de cette façon
- Les personnes qui se questionnent sur leur orientation sexuelle peuvent avoir des relations sexuelles pour tenter de « déterminer » si elles sont attirées par des partenaires du même sexe ou du sexe opposé

(Adapté avec l'autorisation de : Region of Ottawa-Carleton (2000) Ottawa-Carleton school-Based Sexual Health Program. Auteur : Ottawa.)

ACTIONS ET COMPORTEMENTS

Donner un exemple pour chaque type de comportement dans les situations suivantes :

	PASSIF	AGRESSIF	DÉTERMINÉ
1. Une personne que vous ne connaissez pas veut vous reconduire à la maison après une fête mouvementée.			
2. Une personne qui ne vous intéresse pas veut sortir avec vous.			
3. La personne avec qui vous sortez veut aller plus loin que vous ne le désirez.			
4. Vous êtes victime de harcèlement sexuel.			
5. Vous ne voulez pas avoir de relations sexuelles sans contraceptifs.			
6. La personne avec qui vous voulez sortir dit que vous n'êtes pas assez séduisant.			

VALEURS ET ACTIONS

Lire la situation suivante :

Pat et Chris sortent ensemble depuis un certain temps. Ils s'aiment beaucoup. Ce soir, ils sont seuls pour la première fois depuis plusieurs semaines.

Pat croit qu'il n'y a rien de mal à ce que deux personnes qui s'aiment bien aient des relations sexuelles et désire réellement avoir des relations sexuelles avec Chris.

Chris croit que le moment doit sembler propice aux deux personnes et veut attendre. Pat et Chris croient qu'il est important de tenir compte des sentiments des deux, mais ont chacun de fortes opinions sur ce sujet.

Dans une situation idéale, les valeurs de chaque personne seraient reflétées par leurs actions. Cependant, il est rare qu'une situation soit idéale.

Considérer les valeurs de Pat et de Chris. Décrire, en un paragraphe, ce qui pourrait arriver dans cette situation si :

1. une personne est confuse en ce qui a trait à ses valeurs. (Discuter des deux points de vue.)
2. une décision est prise très rapidement.
3. une décision est prise sous pression.
4. les deux personnes sont ivres.
5. les actions reflètent les valeurs.

C'EST TA DÉCISION
(GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES ET OPTIONS)

Concept et description : Si un couple décide d'avoir des relations sexuelles non protégées et qu'une grossesse s'ensuit, il existe plusieurs options.

Objectif : Les élèves doivent considérer les options qui existent en cas de grossesse chez l'adolescente.

Matériel didactique : Feuille *Grossesse chez les adolescentes et options*
Stylo ou crayon

Directives :

1. Distribuer la feuille *Grossesse chez les adolescentes et options*
2. Demander aux élèves de discuter des choix possibles dans le cas de parents non mariés. Discuter des avantages et des inconvénients.
3. Demander aux élèves de remplir la feuille selon leurs croyances personnelles et de se préparer pour une discussion générale.

Variation : Demander aux élèves de discuter de leurs choix.

GROSSESSE CHEZ LES ADOLESCENTES ET OPTIONS

1. Garder le bébé : mariage

AVANTAGES _____

INCONVÉNIENTS _____

2. Garder le bébé : non marié

AVANTAGES _____

INCONVÉNIENTS _____

3. Avoir le bébé : adoption

AVANTAGES _____

INCONVÉNIENTS _____

4. Avortement

AVANTAGES _____

INCONVÉNIENTS _____

LES VALEURS ONT DROIT DE VOTE ?

- Objectif :** Les élèves exploreront leurs valeurs par rapport aux relations et à la sexualité.
- Structure :** Tout le groupe.
- Durée :** 45 minutes
- Matériel didactique :** La liste « Énoncés de valeurs », du ruban masque, trois écriteaux : **D'ACCORD, EN DÉSACCORD, INDÉCIS**

Nota : Si tous les élèves se trouvent sous le même écriteau, explorer l'option qui n'a pas été choisie. Au besoin, fournir des croyances relatives à ce point de vue. Dire aux élèves qu'ils peuvent tirer profit de connaître tous les points de vue et qu'ils seront mieux préparés à répondre lorsque quelqu'un remettra leurs valeurs en question.

Procédure

- Afficher les trois écriteaux** dans la salle en laissant assez d'espace pour que les élèves se regroupent sous ceux-ci. Les écriteaux peuvent être placés de sorte que les élèves puissent exprimer leur point de vue sur un continuum; par exemple, quelqu'un qui est « indécis » mais penche vers « d'accord » pourrait se placer dans un endroit entre ces deux écriteaux de façon à illustrer la force de son opinion.
- Choisir** de six à huit énoncés de la liste « Énoncés de valeurs ». *Les énoncés sont des hypothèses et deviennent de plus en plus difficiles. L'enseignant, dirigé par sa connaissance des sensibilités des élèves, applique une certaine discrétion dans le choix des énoncés dont les élèves discuteront.*
- Expliquer** aux élèves que cet exercice a été conçu en vue de l'exploration des valeurs personnelles et donner les directives suivantes :
 - Je vais vous lire plusieurs énoncés, un à la fois. La plupart de ces énoncés portent sur les relations, les fréquentations et le comportement sexuel.
 - Allez vous placer sous l'écriteau qui représente votre réponse à l'énoncé : **D'ACCORD, INDÉCIS, EN DÉSACCORD.**
 - Lorsque tout le monde se trouvera à l'endroit désiré, je demanderai à des volontaires d'expliquer leur choix.
- Lire le premier énoncé** et demander à tous les élèves d'exprimer leur position en se plaçant sous l'écriteau correspondant. Demander à des volontaires d'expliquer pourquoi ils ont choisi de se placer là où ils sont. Féliciter les élèves qui ont le courage d'être seuls sous un écriteau.
- Lorsque tout a été discuté sur le premier énoncé, **passer au suivant**. Le rythme est important; ne pas étirer les discussions, mais s'assurer que la plupart des points de vue ont été entendus.
- Conclure avec les **questions à débattre** suivantes :
 - À quel point était-ce facile de prendre position sur ces valeurs?
 - Quels énoncés ont été les plus difficiles pour vous? Pourquoi?
 - Si vos parents devaient prendre position au sujet de ces valeurs, leur vote serait-il similaire à celui du groupe ou différent?
 - Combien d'entre vous ont déjà abordé ces sujets avec vos parents?
 - Qu'arrive-t-il lorsque les valeurs de votre famille diffèrent de vos valeurs ou de celles de vos amis? (Encourager les élèves à discuter de ces énoncés de valeurs avec leurs parents.)
 - Nommez une chose que vous avez apprise grâce à cette activité à propos de vos valeurs personnelles. À propos des valeurs du groupe?
- Conclure** en soulignant à quel point la compréhension de nos valeurs et de ce qui est important à nos yeux, même lorsqu'elles diffèrent de la majorité, est une partie intégrante de la prise de décisions et de la promotion de comportements sains.

ÉNONCÉS DE VALEURS

1. Les élèves de 7^e et 8^e année devraient avoir le droit de faire des fêtes à la maison sans surveillance adulte.
2. La plupart des jeunes de 13 ans sont trop jeunes pour « sortir » avec quelqu'un seuls (sans groupe ni adultes).
3. Une personne qui se présente à l'école vêtue de façon sexy veut se faire harceler sexuellement.
4. On peut faire des commentaires sur les parties du corps d'une personne, sauf si cette dernière n'aime pas ça.
5. Les jeunes gays, lesbiennes et bisexuels devraient avoir le droit d'être accompagnés de leur partenaire de même sexe aux soirées dansantes et aux autres cérémonies mondaines.
6. Deux personnes de races différentes peuvent se fréquenter sans problème.
7. Lorsqu'une fille sort avec un garçon, c'est elle qui est responsable de ne pas laisser les choses aller trop loin relativement au sexe.
8. Les garçons doivent utiliser le condom seulement lorsqu'ils ont des relations sexuelles avec quelqu'un qui a eu de nombreux partenaires sexuels.
9. Il est irresponsable qu'un adolescent ait des relations sexuelles sans se protéger contre la grossesse et les ITS.
10. Convaincre quelqu'un d'avoir des relations sexuelles avant que cette personne ne soit prête signifie profiter injustement de cette dernière.
11. Avoir des relations sexuelles avec une personne qui n'est pas vraiment importante pour nous est inacceptable.
12. Une fille qui garde des condoms dans son sac à main est probablement une fille « facile ».
13. Ne pas avoir de relations sexuelles est le meilleur choix que peuvent faire les adolescents.
14. Si un garçon et une fille ont des relations sexuelles et que cette dernière tombe enceinte, le couple devrait se marier.
15. Les adolescents sont trop jeunes pour être de bons parents.
16. Il devrait y avoir plus de restrictions en ce qui concerne les images, le langage et la sollicitation de nature sexuelle sur Internet.
17. Les pères adolescents devraient être obligés de payer une pension alimentaire pour enfants.
18. Lorsqu'une femme fait face à une grossesse non désirée, elle devrait avoir le droit de choisir l'avortement.

(Adapté de : WILSON, Pamela M. (1999) *Our Whole Lives: Sexuality Education for Grades 7-9*. Boston: Unitarian Universalist Association. Publication autorisée par Unitarian Universalist Association.)

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

MON OPINION

- Objectif :** Les élèves doivent déterminer leurs valeurs en ce qui a trait à l'expression sexuelle.
- Structure :** Activité avec un adulte de confiance.
- Durée :** 15 minutes (en classe).
- Matériel didactique :** Documents de cours « Mon opinion » (un pour l'élève et un pour l'adulte)

Nota : Il se peut que certains jeunes soient peu enclins à faire ce devoir avec leurs parents ou leur tuteur. Donner la permission de faire le devoir avec un autre adulte en qui ils ont confiance.

Procédure

1. Distribuer les documents « Mon opinion ». **Expliquer** que le devoir porte sur les valeurs. L'activité nécessite la participation de l'élève et d'un adulte en qui l'élève a confiance. Il y a deux feuilles à remplir. Les élèves et les adultes doivent discuter de l'activité après avoir rempli leur feuille.
2. Afin de respecter la vie privée des élèves, demander aux élèves de **remettre** seulement la partie « Déclaration d'exécution » lorsque le devoir est terminé.
3. **Conclure** l'activité avec une discussion portant sur les questions suivantes :
 - À quel point était-ce facile ou difficile de faire cette activité?
 - Dans quelle mesure vos réponses étaient-elles différentes de celles de votre adulte?
 - Qu'avez-vous appris de cette activité?
 - Les réponses de l'adulte auraient-elles été différentes si l'adolescent en question avait 13 ans? 19 ans?
 - Cette activité influencera-t-elle vos choix? Comment?

MON OPINION

Mon opinion

Directives : Veuillez inscrire vos idées dans les espaces prévus à cet effet. Discuter ensuite de vos réponses avec un adulte de confiance.

1. Que pensez-vous des adolescents qui regardent des films réservés aux adultes ou qui lisent des revues pornographiques?

2. Que pensez-vous des adolescents qui portent des vêtements révélateurs?

3. Que pensez-vous de l'emploi des jurons et de l'argot chez les adolescents?

4. Que pensez-vous de l'activité sexuelle chez les adolescents?

5. Aimeriez-vous poser d'autres questions à un adulte sur la façon dont s'habillent, parlent ou agissent les adolescents?

(Découper et remettre cette partie seulement)

Nous avons terminé le devoir *Mon opinion*.

Élève

Parent/tuteur/adulte de confiance

Commentaires de l'adulte: Veuillez noter tout commentaire que vous désirez à propos de cette activité.

MON OPINION

Opinion de l'adulte

Directives : Veuillez inscrire vos idées sur les sujets présentés dans les espaces prévus à cet effet. Sentez-vous à l'aise d'en discuter avec l'élève.

1. Que pensez-vous des adolescents qui regardent des films réservés aux adultes ou qui lisent des revues pornographiques?

2. Que pensez-vous des adolescents qui portent des vêtements révélateurs?

3. Que pensez-vous de l'emploi des jurons et de l'argot chez les adolescents?

4. Que pensez-vous de l'activité sexuelle chez les adolescents?

5. Aimeriez-vous poser d'autres questions à un adolescent sur la façon dont s'habillent, parlent ou agissent les adolescents?

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

RÉFLÉCHIR AUX CONSÉQUENCES DE L'ACTIVITÉ SEXUELLE (RELATIONS) PRÉCOCE

- Objectif :** Les élèves doivent déterminer les risques que comporte l'activité sexuelle (relations) précoce.
- Structure :** En petits groupes
- Durée :** 20 minutes
- Matériel didactique :** Document « Penser aux conséquences de l'activité sexuelle (relations) précoce », tableau noir ou tableau à feuilles mobiles

Procédure

1. **Diviser** le groupe en petits groupes de 5 ou 6. Remettre un document à chaque groupe et demander au groupe de choisir un secrétaire.
2. **Demander** aux groupes d'effectuer un remue-méninges et de nommer les conséquences de l'activité sexuelle (relations) précoce (p. ex. avoir des relations sexuelles vaginales ou anales ou avoir des relations sexuelles orales) :
 - sur le physique (santé);
 - les conséquences émotionnelles (y compris les relations avec les amis, les parents et les partenaires) pour les jeunes de leur âge;
 - sur ce qui peut être fait pour diminuer le risque des conséquences.
3. Une fois que les groupes ont terminé leur feuille de travail, demander à des volontaires de partager leurs résultats. Inscrire les réponses au tableau noir ou sur le tableau à feuilles mobiles. **Discuter** des réponses et les développer au fur et à mesure. D'autres questions peuvent être soulevées si les élèves ne l'ont pas fait. Voici des questions dont vous pouvez discuter :

Conséquences physiques de l'activité sexuelle (relations) précoces

- Risque plus élevé de grossesse.
- Risque plus élevé de contracter une ITS (infection transmise sexuellement) et de complications connexes (p. ex. infertilité).
- Risque plus élevé de contracter le VIH.
- Risque plus élevé chez les femmes de développer un cancer du col de l'utérus (vu la possibilité de partenaires sexuels multiples; le col de l'utérus est plus vulnérable durant la puberté).

Conséquences émotionnelles et relations :

- La réputation peut être entachée. (Serait-elle ternie de la même façon pour les garçons et les filles?)
- Sentiment de culpabilité (ne pas révéler cette information à ses parents).
- Risque de porter atteinte à la relation avec le partenaire ou la changer.
- La relation peut ne pas se développer davantage; il est possible que les partenaires se sentent très mal à l'aise.
- Il se peut que les partenaires n'aient pas pris le temps de développer des liens affectifs étroits l'un envers l'autre.
- Les amis peuvent être en désaccord.
- Les préoccupations liées à la grossesse et aux ITS peuvent prendre le temps et l'énergie habituellement consacrés à d'autres activités.
- Peut ressentir de la pression ou du ressentiment dans la relation.
- Peut avoir un effet négatif sur l'estime de soi, particulièrement si la personne se sent « utilisée ».
- Peut regretter.
- Il se peut que la personne ait plus de difficulté à s'en sortir après une séparation.
- Conséquence sur l'image corporelle.

Ce qui peut être fait pour diminuer le risque des conséquences :

- S'abstenir d'avoir des relations sexuelles.
 - Utiliser le condom et des moyens de contraception efficaces.
 - S'engager dans des activités sexuelles qui ne comportent pas autant de risques (s'embrasser, se câliner).
4. **Conclure** en discutant des risques émotionnels et physiques que comportent le fait d'être actif sexuellement ou d'avoir des relations sexuelles précoces. Il est important de connaître ces conséquences ainsi que les stratégies pour réduire le risque de ces conséquences avant de s'engager dans des relations sexuelles. Rappeler aux élèves que la majorité des jeunes de leur âge n'ont pas de relations sexuelles. Selon l'Étude sur les jeunes Canadiens face au SIDA (1988), seulement 12 % des garçons de 7^e année ont eu des relations sexuelles au moins une fois et 8 % chez les filles.

(Adapté avec l'autorisation de : Region of Ottawa-Carleton (2000)
Ottawa-Carleton School-Based Sexual Health Program.
Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive.

RÉFLÉCHIR AUX CONSÉQUENCES DE L'ACTIVITÉ SEXUELLE (RELATIONS) PRÉCOCE

Conséquences physiques	
+	-

Conséquences émotionnelles et effets sur les relations (avec les amis, les parents et les partenaires)	
+	-

À votre avis, qu'est-ce qui peut être fait pour diminuer le risque des conséquences?	
+	-

QUESTIONNAIRE SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DE LA GROSSESSE ET DES ITS

Vrai ou faux...

- ___ 1. Si vous avez moins de 16 ans, vous avez besoin de la permission de vos parents pour prendre la pilule.
- ___ 2. Les condoms peuvent être utilisés avec des lubrifiants à base d'eau.
- ___ 3. Utilisés seuls, les spermicides constituent une méthode efficace de contraception.
- ___ 4. Les contraceptifs oraux (pilule) devraient être pris à la même heure tous les jours.
- ___ 5. Les injections de Depo-Provera se font tous les six mois.
- ___ 6. Les spermicides offrent une protection efficace contre le virus du SIDA.
- ___ 7. Une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports vaginaux durant ses menstruations.
- ___ 8. On doit faire sortir l'air de l'extrémité du condom avant de le mettre.
- ___ 9. On peut contracté une ITS lors de relations bucco-génitales non protégées.
- ___ 10. Le retrait constitue un moyen efficace de contraception.
- ___ 11. Les contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain) peuvent être pris jusqu'à trois jours après un rapport vaginal non protégé.
- ___ 12. Les douches vaginales représentent un moyen efficace de contraception.
- ___ 13. Un condom peut être utilisé plus d'une fois.
- ___ 14. L'abstinence est efficace à 100 % pour prévenir les risques de grossesse et d'ITS.
- ___ 15. On peut obtenir du Depo-Provera auprès d'un médecin.

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

QUESTIONNAIRE SUR LES MÉTHODES DE PRÉVENTION DE LA GROSSESSE ET DES ITS

- Objectif :** Les élèves doivent trouver des méthodes efficaces de prévention de la grossesse et des ITS.
- Structure :** Activité individuelle
- Durée :** 20 minutes
- Matériel didactique :** Document de cours « Jeux-questionnaire sur les méthodes de prévention de la grossesse et des ITS »

Nota : Ce questionnaire peut servir d'exercice à faire avant ou après un contrôle.

Corrigé

- 1. Si vous avez moins de 16 ans, vous avez besoin de la permission de vos parents pour prendre la pilule.**
FAUX. La loi canadienne n'impose pas d'âge minimum pour prescrire des contraceptifs et n'oblige aucunement les jeunes à informer leurs parents qu'ils en prennent.
- 2. Les condoms peuvent être utilisés avec des lubrifiants à base d'eau.**
VRAI. Les lubrifiants à base d'huile ou de pétrole (p. ex. : Vaseline ou lotion pour les mains) peuvent endommager le condom.
- 3. Utilisés seuls, les spermicides constituent une méthode efficace de contraception.**
FAUX. Toutefois, utilisés avec des condoms, ils sont efficaces à 98 %.
- 4. Les contraceptifs oraux (pilule) devraient être pris à la même heure tous les jours.**
VRAI. La pilule sera d'autant plus efficace si elle est prise environ à la même heure tous les jours.
- 5. Les injections de Depo-Provera se font tous les six mois.**
FAUX. Les injections de Depo-Provera se font tous les trois mois.
- 6. Les spermicides offrent une protection efficace contre le virus du sida.**
FAUX. Ce sont les condoms qui offrent la meilleure protection contre la transmission du VIH. Cependant, le seul moyen de se protéger à 100 % contre le VIH est de s'abstenir et de ne pas s'engager dans des activités à hauts risques.
- 7. Une femme peut tomber enceinte si elle a des rapports vaginaux durant ses menstruations.**
VRAI. Il est peu probable qu'une femme tombe enceinte pendant ses menstruations. Toutefois, certaines femmes ayant un cycle menstruel plus court commencent l'ovulation avant le 14^e jour, et le sperme peut survivre entre 4 et 7 jours dans le corps de la femme.

8. On doit sortir de l'air de l'extrémité du condom avant de le mettre.

VRAI. Cela évite les risques de fissure.

9. On peut contracter une ITS lors de relations bucco-génitales non protégées.

VRAI. L'abstinence est la meilleure façon d'éviter les ITS. Si vous avez une relation sexuelle bucco-génitale, l'utilisation d'un condom non lubrifié ou une protection génitale (*oral dam*, voir glossaire) à chaque fois est le comportement le plus important qui permet de vous protéger contre les ITS.

10. Le retrait constitue un moyen efficace de contraception.

FAUX. Le retrait n'est pas une méthode fiable.

11. Les contraceptifs d'urgence (pilule du lendemain) peuvent être pris jusqu'à trois jours après un rapport vaginal non protégé.

VRAI. Toutefois, ils seront d'autant plus efficaces s'ils sont pris tôt.

12. Les douches vaginales représentent un moyen efficace de contraception.

FAUX. Les douches vaginales ne sont absolument pas efficaces.

13. Un condom peut être utilisé plus d'une fois.

FAUX. Un condom ne peut être utilisé qu'une seule fois et devrait être immédiatement jeté après usage.

14. L'abstinence est efficace à 100 % pour prévenir les risques de grossesse et d'ITS.

VRAI.

15. On peut obtenir du Depo-Provera auprès d'un médecin.

VRAI. Le Depo-Provera doit être prescrit par un médecin dans une clinique ou un cabinet.

Méthodes de prévention de la grossesse					
MÉTHODE	Comment fonctionne-t-elle?	À quel point est-elle efficace?	Où pouvez-vous l'obtenir? Est-elle dispendieuse?	Pourquoi choisir cette méthode?	Pourquoi pas?
Abstinence					
Condoms et spermicide					
Contraceptif d'urgence					

	Comment fonctionne-t-elle?	À quel point est-elle efficace?	Où pouvez-vous l'obtenir? Est-elle dispendieuse?	Pourquoi choisir cette méthode?	Pourquoi pas?
Contraceptif oral					
Retrait					
Depo-Provera					
Méthode du calendrier/ méthode sympto-thermique (Continence périodique)					

Pour une meilleure protection, on recommande une méthode de contraception supplémentaire.

<i>Méthode</i>	<i>Fiabilité</i>	<i>Description et fonctionnement</i>	<i>Avantages</i>	<i>Inconvénients</i>
Abstinence	100 %	Vous ne pouvez pas tomber enceinte si vous n'avez pas de relations sexuelles.	Vous êtes protégé contre les infections transmises sexuellement et le VIH.	Certains adolescents ne souhaitent pas s'abstenir d'avoir des relations sexuelles.
Norplant	99 % ou plus	Six gélules souples d'hormones de la grosseur d'une allumette implantées sous la peau de votre bras par un médecin. Les hormones secrétées épaississent la glaire cervicale empêchant le sperme d'atteindre l'ovule. Pourrait aussi empêcher la production d'ovules par les ovaires.	Très efficace et simple à utiliser. Durée de 5 ans. Est tout indiqué pour les femmes souhaitant profiter d'un délai avant une autre grossesse. Est retiré par un fournisseur de soins de santé. Sécuritaire pour les mères qui allaitent.	Opération mineure pour implanter et retirer la gélule. Le paiement complet pour l'intervention est exigé au moment de l'implantation des gélules. Ainsi, le coût initial est élevé mais les gélules restent en place pendant cinq ans. Pourrait causer des changements dans les règles tels que des petites pertes de sang ou des règles irrégulières. Vous n'êtes pas protégé contre les maladies transmises sexuellement et le VIH. Effets secondaires possibles : gain de poids, maux de tête ou humeur changeante.
Depo-Provera (AMPR)	99 % ou plus	Une injection (hormone) est administrée tous les trois mois pour prévenir la production d'ovules par les ovaires. Modifie également la muqueuse utérine (utérus). Vous devrez recourir à une autre méthode contraceptive les deux premières semaines pour éviter une grossesse. Disponible chez un fournisseur de soins de santé.	Sécuritaire, efficace et simple à utiliser. Vous n'aurez généralement pas vos règles pendant la durée du traitement. Sécuritaire pour les mères qui allaitent.	Cause généralement des saignements irréguliers. Effets secondaires possibles : gain de poids, maux de tête ou humeur changeante. Vous n'êtes pas protégés contre les infections transmises sexuellement et le VIH. Des inquiétudes apparaissent par rapport au métabolisme osseux et au risque d'ostéoporose en vieillissant.
Contraceptifs oraux	97 à 99 % si vous n'oubliez jamais une pilule	Hormones prises oralement chaque jour qui empêchent les ovaires de produire des ovules. Vous devez obtenir une ordonnance chez un fournisseur de soins de santé.	Très efficace, sécuritaire et simple à utiliser. On suggère aux mères qui allaitent la mini-pilule à base de progestine puisqu'elle risque moins de nuire à la production de lait. Vous pourriez vouloir avoir recours à une autre méthode contraceptive jusqu'à ce que l'allaitement soit bien établi (en général, six à huit semaines après l'accouchement).	La pilule doit être prise plus ou moins à la même heure chaque jour pour prévenir une grossesse. Effets secondaires possibles : gain de poids, maux de tête et humeur changeante. Vous n'êtes pas protégé contre les infections transmises sexuellement et le VIH.

DIU	97 %	Un fournisseur de soins de santé introduit un petit dispositif, mince, flexible et en forme de T à l'intérieur de l'utérus pour prévenir une grossesse. Une ficelle attachée au dispositif dépasse du col de l'utérus. Ainsi, la femme peut la sentir à l'intérieur de son vagin. Cette ficelle qui dépasse permet de s'assurer que le dispositif est en place.	Sécuritaire, efficace et simple à utiliser. Efficace pour huit ans ou plus. Peut être retiré par un fournisseur de soins de santé quand vous voudrez tomber enceinte.	Pourrait augmenter les crampes durant les règles. Ne constitue pas un bon choix pour les femmes plus sujettes aux infections transmises sexuellement. Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement ni contre le VIH et peut même favoriser le développement de problèmes liés à ces maladies.
Condom	88 % et jusqu'à 96 % si correctement utilisé chaque fois avec un spermicide en mousse	Protection faite en latex ou en caoutchouc qui épouse étroitement le pénis. Recueille le sperme. Fiabilité accrue si la femme utilise en plus un spermicide en mousse, en gelée ou en crème.	Doit être placé sur le pénis en érection et être retiré après l'orgasme. Peut être acheté dans la plupart des pharmacies et est peu coûteux. Peut offrir une certaine protection contre les infections transmises sexuellement et le VIH.	Doit être mis immédiatement avant de faire l'amour. Peut facilement se déchirer si manipulé sans précaution. Peut amoindrir les sensations sexuelles de l'homme. Une irritation du pénis est possible lorsque le condom est utilisé avec des spermicides en mousse, en gelée ou en crème. Offre une protection contre les maladies transmises sexuellement et le VIH.
Diaphragme ou cape cervicale	82 % et jusqu'à 94 % si utilisé avec précaution chaque fois	Petite coupelle en caoutchouc qui s'insère dans le vagin sur le col (ouverture) de l'utérus. Il est préférable de l'utiliser avec un spermicide. Vous devrez voir un fournisseur de soins de santé pour l'ajustement du diaphragme.	Pourra être mis en place deux heures avant une relation sexuelle. À utiliser seulement pendant les relations sexuelles.	Peut être salissant et doit demeurer en place six à huit heures après une relation sexuelle. L'utilisation de mousses, de gelées ou de crèmes peut causer des irritations au vagin ou au col de l'utérus.
Méthode sympto-thermique (planification naturelle de la famille, continence périodique).	80 %	Chaque jour, la femme est attentive à des signes physiologiques pour déterminer ses périodes fertiles : observation de la glaire cervicale, de la température corporelle et du calendrier. Les femmes doivent noter sur un graphique ces signes pendant quelques mois pour prédire plus précisément leurs périodes fertiles et non fertiles.	Sans médicaments. Il est facile de se procurer un calendrier et un thermomètre et de dresser un diagramme.	Il faudra du temps et de la pratique pour comprendre le sens des diagrammes quotidiens. Il est possible d'éviter une grossesse en s'abstenant de rapports sexuels durant les périodes fertiles. Ne protège pas contre les infections transmises sexuellement et le VIH.

Taux de grossesses d'adolescentes (15 – 19) au Nouveau-Brunswick par comté 1991-2001

Taux par 1000 adolescentes

Comté	1991	1992	1993	1994	1995	1996	1997	1998	1999	2000	2001
Albert	21.9	36.2	19.6	28.3	24.0	23.9	18.1	34.5	17.6	28.6	22.0
Carleton	49.8	54.9	38.2	49.5	37.0	41.3	41.2	44.2	32.2	36.3	20.5
Charlotte	40.3	46.0	59.7	62.4	59.7	39.8	40.5	34.2	34.6	31.8	27.7
Gloucester	23.8	28.5	22.0	26.7	26.4	24.3	24.1	27.8	24.7	24.5	22.9
Kent	35.1	39.8	31.8	50.9	44.6	37.6	29.9	41.0	28.0	26.3	39.1
Kings	26.9	34.0	33.1	24.9	24.6	22.3	18.1	22.0	20.1	13.7	17.8
Madawaska	24.7	21.8	21.9	20.3	22.3	16.8	15.6	18.1	13.9	20.8	18.2
Northumberland	45.2	39.5	42.5	37.8	37.5	32.4	29.7	33.9	37.0	22.2	32.7
Queens	30.7	51.8	38.4	30.6	42.2	35.4	27.2	27.3	44.7	50.0	29.7
Restigouche	27.3	43.6	36.3	38.1	36.7	28.6	23.7	38.6	21.9	18.4	23.7
Saint John	49.1	52.7	56.2	53.9	51.6	48.2	47.7	44.2	41.8	31.5	29.5
Sunbury	50.4	43.4	45.6	45.9	50.2	47.9	45.9	41.0	31.9	47.2	35.5
Victoria	37.9	56.1	37.1	30.6	56.6	41.4	45.1	31.4	32.0	39.2	27.1
Westmorland	43.8	38.9	39.4	44.0	40.8	33.7	31.0	37.8	31.5	27.2	24.4
York	48.4	51.8	54.2	47.7	46.0	40.6	39.8	39.6	35.9	37.3	32.5
Nouveau-Brunswick	37.6	41.0	38.5	39.1	38.4	33.3	31.1	34.4	29.7	27.9	26.3

* Le total comprend les naissances vivantes et les mortalités des résidents du N.-B. qui ont eu lieu à l'extérieur du N.-B.

Sources : Statistiques de l'état civil, MSSC, Agence des statistiques du N.-B. (Estimations de population – 25 janvier 2001) et SAP (SGIFH), MSSC

Note : Le calcul du taux de grossesses chez les adolescentes comprend la compilation des éléments suivants :

- Naissances vivantes inscrites pour les femmes de 19 ans et moins.
- Avortements thérapeutiques légaux pour les femmes âgées de 19 ans et moins dans les hôpitaux agréés du N.-B. (qui ont eu lieu dans des hôpitaux agréés selon la Loi sur l'avortement de 1969).
- Mortinatalités enregistrées pour les femmes âgées de 19 ans et moins suite à une gestation d'au moins 20 semaines
- Femmes âgées de 15 à 19 ans au moment de la grossesse (plutôt que de moment de la conception)

Ne sont pas inclus dans le calcul :

- Avortements thérapeutiques qui ont eu lieu dans des cliniques à l'extérieur de la province.
- Avortements spontanés ou autres pertes fœtales.

Préparé par la Direction de Planification et Services de l'Assurance-maladie, Ministère de la Santé et du Bien-être du N.-B.

Les renseignements ci-dessous permettent une comparaison entre les taux de grossesses des adolescentes au Nouveau-Brunswick et ceux du Canada en entier.

Les différences entre les données du tableau ci-dessus et du tableau ci-dessous sont dues au fait que Statistique Canada (voir tableau ci-dessous) peut inclure les avortements faits dans les cliniques privées et à l'extérieur de la province.

Taux de grossesses d'adolescentes (15 - 19 ans)

Année							1997	1998	1999	2000	2001
Canada							42.8	42.4	40.1	38.0	36.1
Nouveau-Brunswick							34.6	37.8	35.0	33.3	30.2

Source : Statistique Canada, compte du 26 mai 2004

QUESTIONNAIRE SUR LES ITS

Objectif : Les élèves devront donner des explications sur la prévention, la transmission, les symptômes et le traitement de diverses ITS.

Structure : Activité individuelle

Durée : 20 minutes

Documents : Document « Questionnaire sur les ITS »

Nota : On peut faire ce jeu-questionnaire en groupe (oralement) ou individuellement (par écrit). Il peut servir de pré-test ou de post-test.

CORRIGÉ

1. Une personne peut avoir une ITS et ne pas le savoir. **VRAI**
2. Il est normal pour les femmes d'avoir un certain écoulement vaginal. **VRAI**
3. Après avoir contracté une ITS et une fois guéri, vous ne pouvez pas l'attraper de nouveau. **FAUX**
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel. **VRAI**
5. L'infection à la chlamydia et la gonorrhée peuvent être la cause de maladies pelviennes inflammatoires. **VRAI**
6. Une femme enceinte qui a une ITS peut la transmettre à son bébé. **VRAI**
7. Si on attend assez longtemps, la plupart des ITS disparaissent sans traitement. **FAUX**
8. Les ITS qui ne sont pas traitées rapidement peuvent être une cause de stérilité. **VRAI**
9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS. **FAUX**
10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS. **VRAI**
11. Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez pas attraper une ITS. **FAUX**
12. L'infection à la chlamydia est la plus commune des ITS. **VRAI**
13. Une femme ayant des relations sexuelles devrait se soumettre, annuellement, à un test de Papanicolaou (pap test) par son médecin. **VRAI**
14. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS?
Aller dans un centre de santé sexuelle ou dans un cabinet de médecin pour un examen médical.
15. Comment pouvez-vous éviter de contracter une ITS?
S'abstenir des relations sexuelles.
Avoir des activités sexuelles qui ne comportent pas autant de risques.
Utiliser un condom chaque fois que vous avez une relation sexuelle.
Se faire vacciner contre l'hépatite B.
Refuser de partager les seringues.

(Adaptation autorisée de : Fédération pour le planning des naissances au Canada (2001) *Au-delà de l'essentiel : guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive*. Auteur : Ottawa.)

QUESTIONNAIRE SUR LES ITS

Vrai ou faux?

1. Une personne peut avoir une ITS et ne pas le savoir.
2. Il est normal pour les femmes d'avoir un certain écoulement vaginal.
3. Après avoir contracté une ITS et une fois guéri, vous ne pouvez pas l'attraper de nouveau.
4. Le VIH est surtout présent dans le sperme, le sang, les sécrétions vaginales et le lait maternel.
5. L'infection à la chlamydia et la gonorrhée peuvent être la cause de maladies pelviennes inflammatoires.
6. Une femme enceinte qui a une ITS peut la transmettre à son bébé.
7. Si on attend assez longtemps, la plupart des ITS disparaissent sans traitement.
8. Les ITS qui ne sont pas traitées rapidement peuvent être une cause de stérilité.
9. Les contraceptifs oraux offrent une excellente protection contre les ITS.
10. Les condoms peuvent aider à prévenir la transmission des ITS.
11. Si vous connaissez votre partenaire, vous ne pouvez pas attraper une ITS.
12. L'infection à la chlamydia est la plus commune des ITS.
13. Une femme ayant des relations sexuelles devrait se soumettre, annuellement, à un test de Papanicolaou (pap test) par son médecin.

Questions à réponses courtes

14. Quel conseil donneriez-vous à quelqu'un qui pense avoir une ITS?

15. Comment pouvez-vous éviter de contracter une ITS?

RECHERCHE SUR LES ITS

- Objectif :** Les élèves doivent identifier les ITS les plus communes et les décrire.
- Structure :** En petits groupes
- Durée :** 30 minutes et une période de classe pour les présentations.
- Matériel didactique :** Le document « Recherche sur les ITS », le corrigé du document « Recherche sur les ITS », un tableau à feuilles mobiles ou un tableau noir.

Procédure

1. Répartissez les élèves en huit groupes. Distribuez le document « Recherche sur les ITS » à chaque groupe. Chaque groupe effectuera une recherche sur une des ITS suivantes pour ensuite la présenter à la classe : la chlamydia, la gonorrhée, le papillomavirus, l'herpès, la syphilis, le virus de l'immunodéficience humaine (VIH), l'hépatite (B et C) et les infections vaginales (aux levures, la vaginite et la trichomonose).
2. Expliquez le devoir de groupe :
 - Remplissez la feuille de travail en vous servant d'Internet, de la documentation de la bibliothèque ou des fiches de renseignements/brochures (communiquez avec le Centre de santé sexuelle de votre région, le ministère de la Santé et du Mieux-être ou une société affiliée à la Fédération pour le planning des naissances pour obtenir des copies).
 - Préparez une présentation sur une des ITS pour la classe.
3. Demandez aux groupes de donner leur présentation.
4. Discutez des devoirs de chaque groupe : Demandez aux élèves :
 - Quels sont certains des symptômes communs des ITS?
 - Comment les ITS sont-elles transmises?
 - Est-ce que certaines de ces infections ont le même traitement?
 - Quels sont certains des traitements courants?
 - Quelle généralisation peut-on faire quant à la prévention de la transmission des ITS?
5. Concluez en soulignant que l'abstinence est la seule méthode de prévention efficace à 100 % contre les ITS. Avoir des activités sexuelles qui ne comportent pas autant de risques diminue également ceux-ci. Si vous avez des relations sexuelles, il est important d'utiliser un condom chaque fois, sans exception.

Extension

Demandez à chaque petit groupe de faire une affiche, un dépliant ou une fiche de renseignements en se servant des renseignements recueillis à partir du document de cours « Recherche sur les ITS ». Afin d'augmenter la sensibilisation des gens, ces articles pourront être exposés et distribués, surtout durant la semaine de la sensibilisation aux ITS et au VIH.

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

Corrigé

Recherche sur les ITS

ITS	Symptômes	Transmission	Effets	Traitement	Prévention
Chlamydia (bactérie)	Souvent aucun symptôme. Écoulement des organes génitaux. Sensation de brûlure et de douleur au moment d'uriner. Douleur pelvienne pendant les relations sexuelles. Saignements vaginaux inhabituels.	Relations sexuelles vaginales, orales ou anales non protégées.	Peut entraîner la stérilité et des maladies pelviennes inflammatoires.	Peut être guérie à l'aide d'antibiotiques.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Gonorrhée (bactérie)	Souvent aucun symptôme. Écoulement des organes génitaux. Sensation de brûlure et de douleur au moment d'uriner. Douleur pelvienne pendant les relations sexuelles. Douleur accrue pendant les règles.	Relations sexuelles vaginales, orales ou anales non protégées.	Peut entraîner la stérilité et des maladies pelviennes inflammatoires.	Peut être guérie à l'aide d'antibiotiques.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Papillomavirus (virus)	Souvent aucun symptôme. Les symptômes peuvent parfois prendre des années à se manifester. Changements au niveau du col de l'utérus. Verrues qui ressemblent à un chou-fleur.	Contact direct avec la peau, ou la muqueuse vaginale ou rectale.	Risque accru de développer un cancer du col de l'utérus. Possibilité que d'autres verrues apparaissent.	Ne peut être guéri. Les symptômes sont traités avec l'azote liquide, le laser ou les médicaments.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque. Test de Papanicolaou (pap test) régulièrement.
Herpès (virus)	La période d'incubation peut durer des années. Symptômes semblables à ceux de la grippe. Petites ampoules douloureuses sur les organes génitaux ou la bouche (boutons de fièvre).	Contact direct avec la peau.	Les ampoules peuvent réapparaître.	Ne peut être guéri. Les symptômes sont traités par pharmacothérapie.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Hépatites B et C (virus)	Souvent aucun symptôme. Symptômes semblables à ceux de la grippe. Jaunisse	Relations sexuelles non protégées. Partage des seringues. Transmission de la mère à son enfant.	Maladie du foie. Cancer du foie.	Ne peut être guéri. Il arrive que le virus disparaisse de lui-même. Médicaments antiviraux contre l'hépatite C.	Vaccination contre l'hépatite B. S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque. Ne pas partager les seringues ou tout autre matériel associé à l'utilisation des drogues. Ne pas partager les brosses à dents ou les rasoirs. Précautions universelles.
Syphilis (virus)	Souvent aucun symptôme. 1 ^{er} stade : aucune douleur, plaie ouverte sur la bouche ou les organes génitaux (disparaîtra). 2 ^e stade : éruption cutanée, symptômes semblables à ceux de la grippe. 3 ^e stade : dommages aux organes vitaux.	Relations sexuelles vaginales, orales ou anales non protégées. Transmission de la mère à son enfant.	Si le virus n'est pas traité, il peut être la cause de dommages au cœur, au foie, au cerveau et aux yeux.	Peut se guérir par des injections de pénicilline.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque.
Infections vaginales (aux levures, vaginite, trichomonose) (bactérie)	Parfois sans symptôme. Femmes : odeurs ou écoulement vaginal inhabituels; démangeaisons vaginales et rougeurs; sensation de brûlure lorsque la personne urine; douleur lors des relations sexuelles. Hommes : peuvent avoir des démangeaisons ou une éruption cutanée sur le pénis.	Peuvent parfois se transmettre par les relations sexuelles mais certaines infections ne le seront pas (p. ex. prise d'antibiotiques).		Peuvent se guérir à l'aide d'antibiotiques et des antifongiques.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque. S'essuyer de l'avant vers l'arrière. Ne pas se soumettre à des douches vaginales. Porter des sous-vêtements en coton.
Virus de l'immunodéficience humaine (VIH) (virus)	Souvent aucun symptôme. Sensations semblables à la grippe, perte de poids inexpliquée, sueurs nocturnes, diarrhée persistante.	Relations sexuelles vaginales, orales ou anales non protégées. Partage des seringues. Transmission de la mère à son enfant.	Peut mener au SIDA et à plusieurs maladies qui peuvent mettre la vie en danger.	Ne peut être guéri. Plusieurs médicaments sont disponibles pour traiter le virus.	S'abstenir d'avoir des relations sexuelles. L'utilisation de condoms réduit le risque. Ne pas partager les seringues ou tout autre matériel associé à l'utilisation des drogues. Précautions universelles.

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

NOTES SUR LES ITS

NOM : _____

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	EFFETS	TRAITEMENT	PRÉVENTION
Chlamydia					
Gonorrhée					
Papillomavirus (verrues génitales)					
Herpès					

NOTES SUR LES ITS

NOM : _____

ITS	SYMPTÔMES	TRANSMISSION	EFFETS	TRAITEMENT	PRÉVENTION
Hépatite					
Syphilis					
Infections vaginales					
VII					

EXPÉRIENCE SUR LES ITS ET LES MTS

Objectif – Montrer aux élèves comment les ITS et les MTS se transmettent facilement et rapidement lorsque des personnes prennent part à des relations sexuelles non protégées.

* Les élèves portent des lunettes de sécurité pendant toute la durée de l'expérience.

Procédure :

- L'enseignant remplit la moitié d'une tasse ou d'une éprouvette avec un liquide (de l'eau ou de l'eau distillée).
- L'un des contenants contient une ITS ou MTS fictive (hydroxide de sodium). *L'enseignant devra savoir lequel des contenants contient l'hydroxide de sodium et il peut étiqueter chaque contenant.*
- Les élèves choisissent, au hasard, un nombre entre 0 et 5, tiré d'une boîte préparée par l'enseignant. Ce nombre indiquera le nombre d'échanges que chaque élève devra faire (cela simule le nombre de partenaires sexuels). *L'enseignant devrait s'assurer qu'il y a un ou deux 0, quelques 1, plusieurs 2 et 3, et moins de 4 et 5.*
- Chaque élève échangera une petite quantité de liquide (environ la moitié) de son éprouvette avec un autre élève.
- Les élèves répètent l'étape précédente selon le nombre d'échanges qu'il doivent faire (entre 0 et 5); ils doivent effectuer les échanges avec un élève différent à chaque fois.
- On utilise un indicateur (une goutte de phénolphtaléine dans chaque éprouvette) pour déterminer si l'éprouvette de l'élève a contracté l'ITS ou la MTS fictive.
- Le rose indique que le résultat est positif. Votre éprouvette a une ITS ou une MTS.
- S'il n'y a pas de réaction, vous n'avez pas de ITS ou de MTS.

Résultats et discussion

1. Votre éprouvette a-t-elle contractée une ITS ou une MTS?
2. Combien d'élèves sont maintenant infectés?
3. Combien ne le sont pas? Combien d'échanges ont-ils faits?
4. Que serait-il arrivé si nous avions continué à échanger le liquide?
5. Pouviez-vous dire qui avait l'ITS ou la MTS en regardant l'éprouvette avant que l'indicateur n'ait été rajouté?
6. Comment auriez-vous pu vous protéger contre l'ITS ou la MTS?
7. Quelle est la principale leçon que vous avez tirée de cette expérience?

Nota : *Cette expérience est tout à fait aléatoire et il y a une possibilité que la transmission fictive ne soit pas très répandue. Cela pourrait arriver si, par exemple, la ITS se fait partager lors du premier échange entre deux élèves qui ne doivent entreprendre qu'un échange chacun (il y*

aurait donc seulement deux résultats positifs). Il est important, donc, que l'enseignant sache qui a reçu l'hydroxide de sodium. Il peut s'avérer nécessaire de répéter l'expérience.

OBJECTIONS AU PORT DU CONDOM

Objectif : Les élèves doivent trouver des façons de négocier l'utilisation du condom.

Structure : Activité individuelle

Durée : 20 minutes

Documents : Feuille de travail « Objections au port du condom »

Procédure

1. **Présenter** l'activité en disant que ce n'est pas tout le monde qui est actif sexuellement. Cependant, soit maintenant, soit à l'avenir, si un élève décide de devenir actif sexuellement, il y a des façons de contrer les objections que certaines personnes ont au port du condom.
2. **Distribuer** la feuille de travail « Objections au port du condom ». Demander aux élèves de lire la feuille de travail et d'inscrire la lettre qui, selon eux, correspond à chaque « opposition ». Si le temps le permet, les élèves peuvent dresser une liste personnelle d'oppositions ou de réponses à certaines oppositions.
3. Une fois que tous les élèves ont terminé leur feuille de travail, **demander** à des volontaires de partager leurs réponses avec la classe pour chaque objection. Demander si quelqu'un a trouvé d'autres oppositions ou réponses.
4. **Conclure** l'activité en soulignant qu'il est souvent utile d'anticiper les objections possibles d'un interlocuteur afin de communiquer de façon ferme et efficace.

(Adapté avec l'autorisation de : Social Program Evaluation Group (1994) *Compétences pour des relations saines.*
Auteur : Queen's University, Kingston)

OBJECTIONS AU PORT DU CONDOM

Lisez les oppositions qu'un partenaire pourrait mentionner au sujet du port de condom et lisez ensuite les réponses possibles ci-après. Inscrivez la lettre (ou les lettres) des réponses correspondant aux objections sur la ligne prévue à cette fin. Si le temps le permet, vous pouvez dresser une liste personnelle d'oppositions ou de réponses à certaines oppositions (au verso de la feuille).

Objections possibles :

1. Ne t'inquiète pas, je prends la pilule. _____
2. Je vais bien; je ne suis pas un coureur de jupons et je n'ai aucune infection. _____
3. Les condoms ne procurent pas de plaisir. Ce ne sera pas naturel. _____
4. Après avoir pris le temps de mettre un condom, on n'a plus le goût. _____
5. J'ai l'impression d'être stupide quand j'achète des condoms et que j'essaie de le cacher à mes parents. _____
6. Je serais gêné d'en utiliser. _____
7. C'est dégueulasse, les condoms; ils sont salissants; je les déteste. _____
8. Juste pour cette fois; on n'a presque jamais de relations sexuelles. _____
9. Je n'ai pas de condoms sur moi. _____
10. Ils coûtent trop cher. _____

RÉPONSES POSSIBLES AUX OBJECTIONS DU PARTENAIRE

- A. Je peux peut-être t'aider en gardant les condoms pour toi.
- B. Il suffit d'une fois pour tomber enceinte ou pour contracter une infection.
- C. J'aimerais quand même que nous utilisions un condom. Il nous protège tous les deux des infections que nous pourrions avoir sans le savoir.
- D. Nous pouvons avoir du plaisir sans relations sexuelles.
- E. Attendons un peu avant d'avoir des relations sexuelles, réglons nos différends avant.
- F. Nous pouvons les acheter ensemble.
- G. Les condoms peuvent nous rendre un peu mal à l'aise.
- H. Je vais chercher un condom, ça ne prendra que quelques minutes.
- I. Je peux t'aider à les payer ou on peut aller en chercher à la clinique, ils sont gratuits.
- J. Des millions de personnes sont infectées sans le savoir. N'est-il pas mieux de se protéger?
- K. Peut-être que nous ne sommes pas encore prêts à avoir des relations sexuelles si nous ne pouvons pas discuter de condoms.
- L. La gêne n'a jamais tué personne.
- M. Pour le temps que cela prend, nous pouvons conserver l'ambiance.

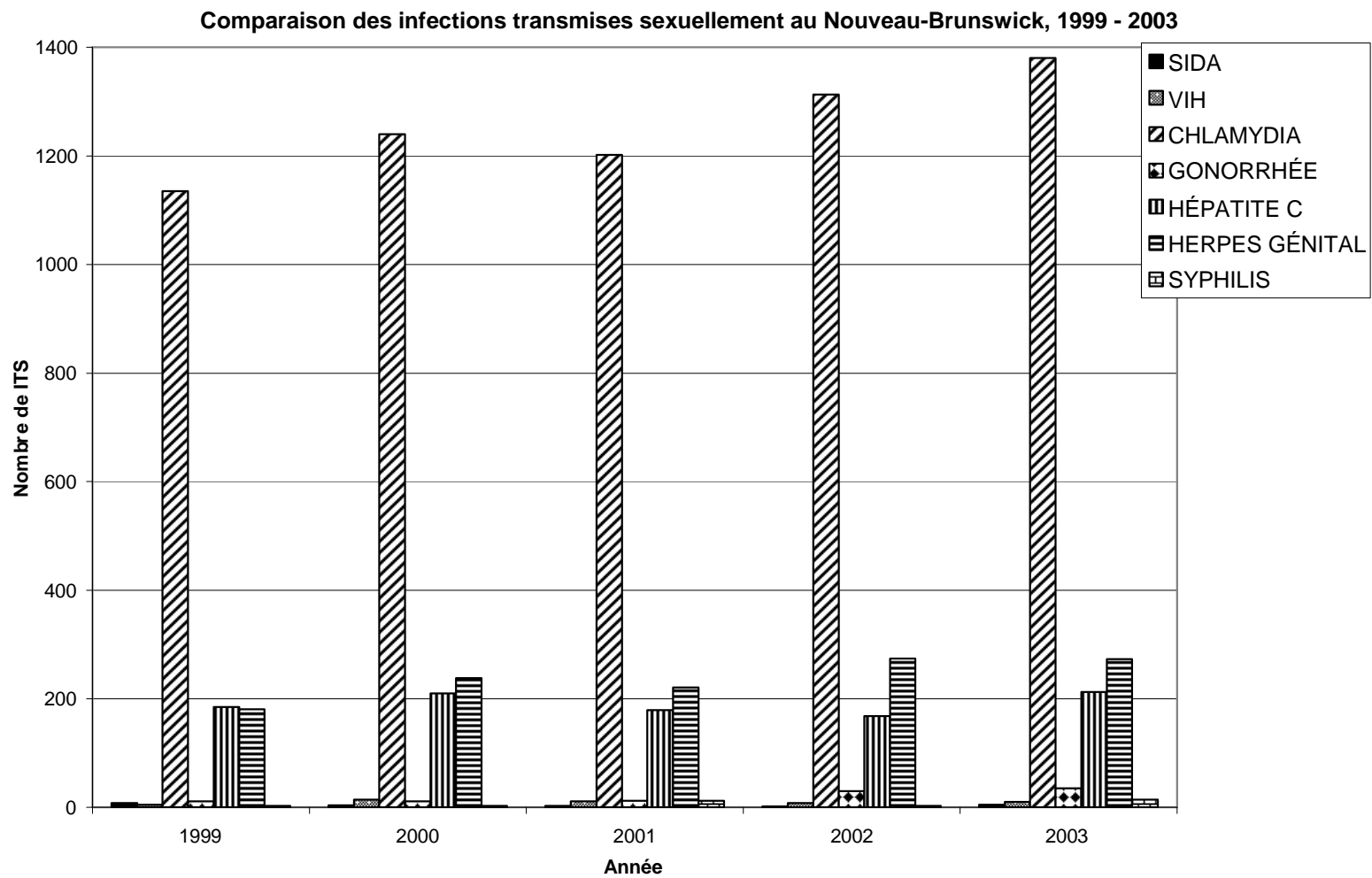
Pouvez-vous penser à d'autres oppositions que pourraient avoir certaines personnes?
Nommez-les et inscrivez la réponse possible.

Objection : _____

Réponse : _____

Objection : _____

Réponse : _____



Source : Ministère de la Santé et du Mieux-être, N.-B., Service provincial d'épidémiologie, le 7 février 2005

Nombre de cas de certaines Infections transmises sexuellement par groupe d'âge au Nouveau-Brunswick, 1999-2003

ANNÉE	MALADIE	GROUP D'ÂGE					Grand Total
		10-14	15-19	20-24	25-29	30+	
1999	SIDA	0	0	1	0	7	8
	CHLAMYDIA	8	407	513	137	70	1135
	GONORRHÉE	0	2	4	2	3	11
	HÉPATITE C	0	9	13	19	144	185
	HERPÈS GÉNITAL	1	35	43	33	69	181
	VIH	0	0	1	0	4	5
	SYPHYLLIS	0	0	0	0	3	3
1999 Total		9	453	575	191	300	1528
2000	SIDA	0	0	0	0	4	4
	CHLAMYDIA	13	407	554	177	89	1240
	GONORRHÉE	0	1	3	2	5	11
	HÉPATITE C	0	8	15	20	167	210
	HERPÈS GÉNITAL	1	43	63	44	87	238
	VIH	0	0	2	2	10	14
	SYPHYLLIS	0	0	0	0	3	3
2000 Total		14	459	637	245	365	1720
2001	SIDA	0	0	0	0	3	3
	CHLAMYDIA	6	398	559	145	94	1202
	GONORRHÉE	0	1	5	2	4	12
	HÉPATITE C	0	5	13	19	142	179
	HERPÈS GÉNITAL	1	30	59	37	94	221
	VIH	0	0	0	2	9	11
	SYPHYLLIS	0	0	0	0	12	12
2001 Total		7	434	636	205	358	1640
2002	SIDA	0	0	0	0	2	2
	CHLAMYDIA	6	419	589	192	107	1313
	GONORRHÉE	0	5	14	4	7	30
	HÉPATITE C	0	3	20	22	123	168
	HERPÈS GÉNITAL	2	49	77	44	102	274
	VIH	0	0	2	1	5	8
	SYPHYLLIS	0	0	0	0	3	3
2002 Total		8	476	702	263	349	1798
2003	SIDA	0	0	0	0	5	5
	CHLAMYDIA	9	444	606	205	116	1380
	GONORRHÉE	0	6	11	10	8	35
	HÉPATITE C	0	5	34	30	144	213
	HERPÈS GÉNITAL	3	52	68	39	111	273
	VIH	0	0	2	1	7	10
	SYPHYLLIS	0	0	1	1	12	14
2003 Total		12	507	722	286	403	1930
Grand Total		50	2329	3272	1190	1775	8616

Source: Ministère de la Santé et du Mieux-être, N.-B., Service provincial d'épidémiologie, le 7 février 2005

GROSSESSE ET OPTIONS ?

Quelques causes de grossesse

- Beaucoup de couples ne discutent pas de relations sexuelles, d'utilisation du condom, de contraception et de grossesse. Il est plus facile d'avoir des relations sexuelles que d'en parler. La publicité, la télévision, les films et les vidéos véhiculent des messages qui encouragent le sexe et l'idée que « ça arrive comme ça ». Il y a peu de messages liés au respect de soi et à la prise en main de nos actions.
- Les couples utilisent parfois des méthodes de contraception, mais ne les utilisent pas de façon constante ou adéquate toutes les fois. Même utilisées correctement, les méthodes de contraception ne sont pas infaillibles. Aucune méthode n'est efficace à 100 %.
- Une grossesse peut être le résultat d'une agression sexuelle ou de pression.
- Les contraceptifs ne sont pas facilement accessibles dans toutes les collectivités. Il se peut qu'une personne ne sache pas où ou comment s'en procurer ou encore elle peut s'inquiéter de l'aspect confidentiel ou du coût de l'achat.
- Les drogues et l'alcool affectent le jugement. Même un couple qui a l'intention d'utiliser un contraceptif peut « s'emporter » et avoir des relations sexuelles non planifiées ou oublier d'utiliser un contraceptif.
- Tout le monde veut être aimé et se sentir utile : certaines personnes croient qu'un bébé peut combler ce besoin.

Faits sur la grossesse chez les adolescentes

- 90 % des grossesses chez les adolescentes ne sont pas prévues.
- Une adolescente sur dix sera enceinte avant l'âge de 18 ans.
- Environ 50 % de ces adolescentes se feront avorter.
- Entre 85 % et 90 % des adolescentes qui ont leur enfant décident de l'élever.
- Plus de la moitié des adolescents qui élèvent leur enfant ne terminent pas l'école.
- Deux femmes sur trois qui ont un enfant pendant leur adolescence vivent dans la pauvreté toute leur vie.

Il existe trois options pour les femmes enceintes : ¹

- 1) Interrompre la grossesse au moyen d'un **avortement**.
- 2) Poursuivre la grossesse et placer l'enfant en **adoption**.
- 3) Poursuivre la grossesse et devenir **parent**.

Avortement

- L'avortement est légal au Canada.
- Un avortement est l'interruption d'une grossesse; l'embryon ou le fœtus est retiré de l'utérus de la femme.
- Plus l'avortement est pratiqué tôt, plus l'opération est sécuritaire et plus les possibilités de complication sont faibles. La plupart des avortements sont pratiqués au cours des 12 premières semaines de la grossesse.
- Les avortements pratiqués à un hôpital sont gratuits à condition d'avoir la carte d'assurance-maladie. Pour ce qui est des cliniques d'avortement, le coût varie : dans certaines cliniques l'avortement est gratuit, dans d'autres, le client doit payer une partie des coûts. Ce coût varie de province en province.
- Dans les hôpitaux, il se peut que le consentement d'un parent ou d'un tuteur soit exigé pour une adolescente de moins de 18 ans.

¹ Il peut être difficile de discuter de grossesse et de ses options. Les jeunes doivent obtenir de l'information sur toutes les options possibles. Il est donc important de présenter chaque option et d'en discuter de façon ouverte, adéquate et sans porter de jugement.

Adoption

- Il existe deux types d'adoption au Nouveau-Brunswick :
- 1. **Système d'adoption publique** : Le ministère des Services familiaux et communautaires place les enfants dans une famille adoptive. Les parents biologiques ont la possibilité de participer au choix des parents adoptifs. Le Ministère est légalement responsable de veiller à ce que les placements soient faits dans le meilleur intérêt de l'enfant et offre des services de soutien aux familles adoptives après l'adoption.
- 2. **Système d'adoption privé** : Les parents biologiques choisissent les parents adoptifs et ont la responsabilité légale de veiller à ce que le placement soit effectué dans le meilleur intérêt de l'enfant. Les services ne sont pas automatiquement offerts aux parents biologiques et adoptifs, ni aux enfants, dans le cas où il surgirait des problèmes liés à l'adoption.

Rôle parental

- Les parents ont la responsabilité légale de prodiguer des soins à leur enfant jusqu'à ce que ce dernier ait atteint l'âge de 16 ans.
- Il existe des ressources dans la collectivité pour aider les mères sur le plan de l'éducation, de la formation et du logement.
- Les mères peuvent avoir recours à l'assistance sociale si elles n'ont pas d'autres moyens de subsistance.
- Les mères ont droit à un soutien financier de la part du père de l'enfant, même si celui-ci n'est pas en contact avec l'enfant.
- Le père de l'enfant peut demander un droit de visite auprès de l'enfant, même s'il ne fournit pas de soutien financier.
- Les études démontrent que la plupart des adolescentes mères finissent par élever leur enfant seules.
- Quatre-vingt-dix pour cent des adolescentes qui ont un enfant décident de l'élever.

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

SEXE, DROGUES ET ALCOOL

- Les drogues et l'alcool diminuent votre capacité à prendre des décisions, vous pouvez donc avoir des relations sexuelles que vous n'auriez pas eues si vous aviez été sobre. Il se peut qu'on essaie de profiter de vous dans cette situation; des relations sexuelles sans le consentement d'une personne constituent une agression sexuelle.
- Si vous avez consommé de l'alcool ou de la drogue, il se peut que vous ayez des relations sexuelles non protégées, risquant ainsi de contracter des infections transmises sexuellement (ITS) et de tomber enceinte sans le vouloir. Si vous avez eu des relations sexuelles non protégées ou que vous ne vous souvenez plus de ce qui s'est produit, demandez à passer un examen de dépistage des ITS.
- Si vous partagez des aiguilles ou d'autre matériel associé à l'utilisation des drogues, vous êtes beaucoup plus à risque de contracter le VIH ou l'hépatite B. Les aiguilles doivent être propres pour être plus sécuritaires. Ne jamais partager le matériel!
- Les femmes enceintes qui consomment de l'alcool, des drogues ou du tabac risquent de faire subir des effets négatifs au fœtus.
- Certaines personnes peuvent être influencées par leurs pairs quant à l'utilisation de drogues ou d'alcool. Si vos amis exercent une pression sur vous, ils ne sont pas vraiment vos amis. Si vous ressentez de la pression de la part de votre partenaire, il ne s'agit pas d'une relation saine. Vous méritez mieux; trouvez des personnes qui vous respecteront!
- Certains jeunes gays, lesbiennes et bisexuels consomment des drogues et de l'alcool afin de faire face aux sentiments de solitude, de honte, de peur et de harcèlement. Il ne sera pas plus facile d'affirmer votre orientation sexuelle si vous consommez de l'alcool ou des drogues. Souvenez-vous que vous n'êtes pas seuls.
- **Conseils de sécurité :**
 - Choisissez l'abstinence.
 - Décidez de ne pas consommer des drogues et de l'alcool. Dans le cas contraire, fixez-vous des limites.
 - Soyez un ami! Les amis peuvent veiller les uns sur les autres.
 - Ne partagez jamais les aiguilles et le matériel associé à l'utilisation des drogues.
 - Si vous décidez d'avoir des relations sexuelles, faites-le de façon sécuritaire : n'échangez pas de fluides corporels comme le sperme, les sécrétions vaginales et le sang. Soyez préparé à l'aide de condoms en latex lubrifiés. Choisissez des activités moins risquées. Demandez plus d'information sur les pratiques sexuelles sans risque à votre médecin ou dans une clinique.
 - Afin d'éviter d'être la victime de la drogue du viol, ne buvez rien que vous n'avez pas ouvert vous-même et ne laissez jamais un verre sans surveillance. Ne buvez pas quelque chose qui paraît ou qui goûte bizarre.
- Les drogues et l'alcool peuvent diminuer notre inhibition, mais ils comportent beaucoup de risques. Si vous avez besoin de drogues et d'alcool pour avoir des relations sexuelles, vous n'êtes peut-être pas prêt à en avoir!

ÊTRE SOBRE = SÉCURITÉ

Adapté de : Planned Parenthood Metro Clinic, Halifax

LE JEU DU PORC-ÉPIC

- Objectif :** Les élèves doivent déterminer des éléments de l'identité sexuelle et cerner ceux qui sont les plus importants à leurs yeux.
- Structure :** Tout le groupe.
- Durée :** 20 minutes
- Matériel didactique :** Tableau à feuilles mobiles ou tableau noir

PROCÉDURE

1. **Dessiner** un cercle au tableau et l'appeler Identité sexuelle. Définir l'identité sexuelle comme la manière dont nous nous sentons et nous nous exprimons en tant qu'êtres sexués.

Il est important de souligner que :

- nous sommes tous des êtres sexués, que nous ayons des relations sexuelles ou non;
- un certain nombre de facteurs contribuent à former notre identité sexuelle.

2. **Demander** aux élèves de nommer ces facteurs. Tracer une ligne à partir du cercle pour chaque descripteur. Il se peut que les élèves aient besoin d'exemples ou de la définition des facteurs suivants pour engager la discussion.

- | | | |
|---|---------------|--|
| - sexe | - religion | - pensées, fantasmes |
| - genre | - expériences | - aptitudes sociales |
| - orientation sexuelle | - médias | - décisions en matière de reproduction |
| - culture | - relations | - santé sexuelle |
| - âge | - biologie | - image corporelle |
| - anomalie (physique, développementale) | - valeurs | - estime de soi |
| | - sentiments | |

3. **Demander** aux élèves de réfléchir au facteur qui constitue l'élément le plus important de leur identité sexuelle et ensuite celui qui est le moins important (certains éléments peuvent avoir une importance égale). Demander également aux élèves de réfléchir à la raison de leur choix.
4. **Poser** les questions suivantes :
 - Quel trait est le plus important pour vous? Le moins important?
 - Pensez-vous que vos facteurs changeront avec le temps? Pourquoi oui ou pourquoi non? »
5. **Conclure** en informant les élèves que chaque personne possède une gamme unique de « traits » qui forment leur identité sexuelle. Cette identité n'est pas fixe; elle change au fil des ans car vous vieillissez, vous vous développez, rencontrez de nouveaux amis et votre niveau d'implication sexuelle change. Mentionner aux élèves que la compréhension de leur identité sexuelle les aidera à prendre des décisions à propos de leur expression sexuelle.

Extension

Si les élèves ont de la difficulté à comprendre certains « traits », ajouter des activités au plan de leçon qui traiteront plus directement de ces questions.

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

VISUALISATION

Objectif : Les élèves discuteront et remettront en question les privilèges des hétérosexuels.

Structure : Tout le groupe.

Durée : 30 minutes

Matériel didactique : « Représentation mentale »

Procédure

1. **Demander** aux élèves de se détendre et d'écouter l'histoire.
2. **Lire** l'histoire du document.
3. **Demander** aux élèves de prendre quelques minutes pour réfléchir à l'histoire.
4. **Encourager** la discussion :
 - Que pensez-vous de cette histoire?
 - Était-elle réelle?
 - À quoi avez-vous songé et qu'avez-vous ressenti en écoutant l'histoire?
5. **Conclure** l'activité en soulignant que les gays, les lesbiennes, les transgenres et les bisexuels rencontrent certains problèmes dans notre société. Nous vivons dans une société inclusive et nous devons témoigner du respect à tout le monde.

Un glossaire se trouve à la section Ressources pour l'enseignant à la fin de ce document.

REPRÉSENTATION MENTALE

Vous vous réveillez par un beau matin de printemps. Vous prenez une douche, vous vous habillez et vous vous installez pour manger votre déjeuner. Vous regardez dehors et vous vous plaisez à regarder les tulipes et les jonquilles qui ont finalement commencé à pousser. C'est un jour d'école, mais contrairement aux autres jours, une fois dans votre vie, vous êtes hétérosexuel et vous vivez dans un monde gai, et vous faites partie de la minorité.

Vous ne vous sentez pas différent et vous vous demandez comment votre journée se déroulera. Vous feuillotez un magazine et écoutez la radio. C'est presque l'heure d'aller à l'école, mais attendez... une publicité du magazine capte votre attention. Deux femmes mannequins sont entrelacées, de façon sensuelle, annonçant des robes de chambre qui sont en solde à moitié prix. La bande dessinée de la page suivante raconte une mésaventure comique se déroulant dans une famille de deux hommes et de leur chien.

Vous écoutez la radio de nouveau qui diffuse une chanson accrocheuse sur l'amour entre deux femmes et la distance qui les sépare. La sonnette retentit et vous attrapez votre manteau. Votre ami est arrivé et c'est maintenant le temps de partir pour l'école.

Sur le chemin, vos amis discutent de leur dernier béguin pour une personne de même sexe. Cela semble normal : personne n'est surpris et la conversation continue. Vous aimeriez dire à vos amis ce que vous avez fait ce weekend et leur dire que vous avez rencontré une jolie personne du sexe opposé, mais vous avez un peu peur de leur réaction.

Quand vous arrivez à l'école, vous vous rendez à votre casier. À côté de vous se trouve un groupe d'élèves qui rit d'une blague sur les hétérosexuels. Vous partez, regrettant de n'avoir pu leur dire de se la fermer. En vous rendant à votre cours, quelques gars vous bousculent exprès et vous disent qu'ils détestent les hétérosexuels et que vous feriez mieux de vous tenir hors de leur chemin.

Vous vous rendez à votre cours et vous assoyez. Votre professeur demande à tout le monde de former des petits groupes. Aujourd'hui, vous discuterez des caractéristiques que posséderait votre partenaire de vie idéal. Vous vous sentez comme si vous étiez obligé de mentir. Vous ne pensez pas pouvoir dire au groupe que vous recherchiez quelqu'un du sexe opposé. Vous regardez par la fenêtre et la belle journée de printemps continue...

(Adapté avec la permission de : Mercier, Joanne et Claire, Carolyn (1996)
Anti-Homophobia Program. Calgary : Calgary Birth Control Association

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

FAITS ET CHIFFRES SUR LES JEUNES GAIS, LESBIENNES ET BISEXUELS

Les préoccupations en matière de santé et de sécurité chez les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels sont, en grande partie, les mêmes que celles des autres jeunes. Ces dernières comprennent l'acné, la puberté, les hormones et l'amitié. Cependant, il existe des questions relatives à la santé et des facteurs de risque qui touchent les gais, lesbiennes et bisexuels différemment des autres jeunes.

Prise de conscience

- Les jeunes gais disent s'être rendu compte qu'ils se sentaient différents entre 5 et 7 ans, mais n'ont pas associé ce sentiment à des questions de sexualité. (Treadway et Yoakum, 1992)
- L'âge moyen à laquelle les jeunes gais et lesbiennes se sont rendu compte que ces sentiments de « différence » étaient liés à leur orientation sexuelle est de 13 ans. (Sears, 1991)

Suicide

- Les suicides parmi les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels constituent 30 % des suicides chez les jeunes. (Gibson, 1989)
- Les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels sont quatorze fois plus susceptibles de faire des tentatives de suicide que les jeunes du même âge. (Bagley et Tremblay, 1997)
- Plus de 50 % des jeunes gais, lesbiennes et bisexuels ont des pensées suicidaires et entre 25 % et 50 % font une tentative de suicide. (Schneider, 1991)

Drogues et alcool

- Les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels connaissent de 3 à 5 fois plus de problèmes d'abus d'alcool et de drogues que les jeunes hétérosexuels : 68 % des jeunes gais consomment de l'alcool et 44 % consomment des drogues; 83 % des jeunes lesbiennes consomment de l'alcool et 56 % consomment des drogues. (Hunter, 1992)
- Les jeunes gais sont deux fois plus susceptibles de faire des excès de consommation d'alcool. (Vermont, 1998)

Isolement

- Parmi les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels, 80 % disent avoir vécu des problèmes d'isolement importants, y compris n'avoir personne à qui parler, se sentir à l'écart des jeunes de leur âge et de leur famille et ne pas avoir accès à de bons renseignements sur les questions relatives aux gais, lesbiennes et bisexuels. (Hetrick et Martin, 1987)

Famille

- La moitié des jeunes gais, lesbiennes et bisexuels disent avoir été rejetés par leurs parents. (Remafedi, 1987)
- Dix-neuf pour cent des hommes gais et 25 % des lesbiennes disent avoir été victimes de violence de la part des membres de leur famille à cause de leur orientation sexuelle. (Philadelphia, 1992)
- Entre 20 % et 40 % des jeunes sans abri s'identifient comme gai, lesbienne ou bisexuel. (Travers et Schneider, 1997)
- Jusqu'à 25 % des jeunes gais, lesbiennes et bisexuels dont les parents ont réagi de façon négative à leur orientation sexuelle sont reniés ou forcés de quitter le foyer familial. (Remafedi, 1987)

AMBIANCE À L'ÉCOLE

- 45 % des jeunes gais et 20 % des lesbiennes disent avoir été victimes de harcèlement verbal ou de violence physique en raison de leur orientation sexuelle connue dans l'école secondaire. (National Gay and Lesbian Task Force, 1984)
- Les jeunes gais, lesbiennes et bisexuels sont de deux à cinq fois plus susceptibles de s'absenter de l'école car ils ne se sentent pas en sécurité. (Vermont, 1998)
- 28 % des jeunes gais, lesbiennes et bisexuels abandonnent leurs études parce qu'ils sont victimes de harcèlement. (Remafedi, 1987)
- 97 % des élèves du secondaire disent avoir entendu des remarques homophobes de la part des jeunes de leur âge. (Massachusetts, 1993)
- 53 % des élèves disent avoir entendu des commentaires homophobes de la part du personnel de l'école. (Massachusetts, 1993)
- Les 2/3 des conseillers d'orientation entretiennent des sentiments négatifs envers les gais et lesbiennes. (Sears, 1992)
- Moins de 20 % des conseillers d'orientation ont reçu une formation pour répondre aux besoins des élèves gais et lesbiennes. (Sears, 1992)

(Adapté avec la permission de : Lesbian, Gay and Bisexual Youth Project (1999) Halifax.)
Source : Au-delà de l'essentiel : Guide-ressources sur l'éducation en matière de santé sexuelle et reproductive

**RESSOURCES
POUR L'ENSEIGNANT**

DOCUMENTS IMPRIMÉS POUR LES ENSEIGNANTS

Les documents cités ci-dessous sont, pour la majorité, des documents qui sont parus uniquement en anglais. Des recherches poussées ont été effectuées pour trouver des ressources en français qui pourraient appuyer le programme d'études, et ces recherches continuent. Le personnel enseignant dans les programmes d'immersion sera tenu au courant du titre de ressources identifiées.

Feuillet d'information de SIDA Nouveau-Brunswick
SIDA Nouveau-Brunswick www.aidsnb.com

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

Fédération pour le planning des naissances du Canada (2001)

Choices for Life

Commission de la santé, de la sécurité et de l'indemnisation des accidents au travail

Education for Sexuality and HIV/AIDS

Meeks, Linds; Heit, Philip; and Burt, John
Meeks Heit (1993) (ISBN 0-9630009-2-6)

Exploring Your Horizons: Career and Personal Planning

Misener, Butler
McGraw-Hill Ryerson, (1998) (220800)

À bas les BACtéries! Pour la salubrité des aliments, Information sur la salubrité des aliments pour les élèves de la 4^e à la 7^e année

Partenariat canadien pour la salubrité des aliments (2001)

Health Issues 7

Gillda Leitenberg, Éditeur
McGraw-Hill Ryerson (2002) (ISBN 0-07-091406-0)

Health Issues 7, Teacher's Resource Guide

Jaime Johansson
McGraw-Hill Ryerson (2003) (ISBN 0-07-091407-9)

Health Issues 8

Gillda Leitenberg, Éditeur
McGraw-Hill Ryerson (2002) (ISBN 0-07-091408-7)

Health Issues 8, Teacher's Resource Guide

Jaime Johansson
McGraw-Hill Ryerson (2003) (ISBN 0-07-091409-5)

Health Issues 9

Gilda Leitenberg, Éditeur
McGraw-Hill Ryerson (2002) (ISBN 0-07-091410-9)

Health Issues 7, Teacher's Resource Guide

Jaime Johansson
McGraw-Hill Ryerson (2003) (ISBN 0-07-091413-3)

Human Sexuality: Responsible Life Choices

Ryder, Verdene and Smith, Peggy B.
Goodheart-Wilcox Co. (2000) (ISBN 1-56637-455-3)

C'est à moi de choisir

Coalition contre l'abus dans les relations; 770, rue Main, 9^e étage, Moncton (N.-B.),
E1C 1E7, (506) 392-5120

Lignes directrices sur la sécurité en éducation physique au primaire

Ministère de l'Éducation du Nouveau-Brunswick (2002)
Niveau élémentaire et intermédiaire (830140)

Apercevoir l'arc-en-ciel : Les enseignants parlent de la bisexualité, l'homosexualité, le
transgendérisé et la bispiritualité

Fédération canadienne des enseignantes et des enseignants (ISBN 0-88989-340-3)

Skills for Adolescence

Lions Club International, Lions Quest (2001) (ISBN 1-56095-278-4)

Teen Health Course 1

Merki, Mary Bronson
Glencoe McGraw-Hill (1995) (ISBN 0-02-651774-4)

SITES WEB POUR LES ENSEIGNANTS

- SIDA Nouveau-Brunswick
www.aidsnb.com
- Body Sense
www.bodysense.ca/resources.html
- Calgary Health Region
www.teachingsexualhealth.ca
- Guide alimentaire canadien pour manger sainement
www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/food_guide_rainbow_f.html
- Guide d'activité physique canadien pour une vie active saine
<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>
- Société canadienne du cancer
www.cancer.ca
- Institut canadien d'information sur la santé
www.cihi.ca
- Coalition contre l'abus dans les relations (CCAR)
www.coalitionagainstabuse.com
- Les diététistes du Canada
www.dietitians.ca/french/frames.html
- Pleins feux sur l'intimidation
www.safeschools.gov.bc.ca
http://www.bced.gov.bc.ca/specialed/bullying_f.pdf
- Vivez sans fumée!
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>
<http://www.hc-sc.gc.ca/hecs-sesc/tabac/index.html>
- Santé Canada
www.media-awareness.ca
- Fondation des maladies du cœur
<http://ww2.heartandstroke.ca/Page.asp?PageID=903>
- Le Lait
www.lelait.ca/index.html

- MADD Canada
www.madd.ca/home_fr.html
- Vague par vague
www.mwaves.org
- New Brunswick Parents' Ideas About Sexual Health Education
<http://www.gnb.ca/0000/publications/ss/nbparentidea.pdf>
New Brunswick Teachers' Ideas About Sexual Health Education
<http://www.gnb.ca/0000/publications/ss/nbteachersidea.pdf>
New Brunswick Students' Ideas About Sexual Health Education
<http://www.gnb.ca/0000/publications/ss/studentsexeducation.pdf>
- Trousse sur l'étiquetage nutritionnel à l'intention des éducateurs
www.hc-sc.gc.ca
http://www.hc-sc.gc.ca/hpfb-dgpsa/onpp-bppn/labelling-etiquetage/toolkit_educators_f.html
- Sexual Information and Education Council of the United States
www.siecus.org
- Sexuality and You (site de référence pour les enseignants)
www.sexualityandu.ca
- Statistique Canada
www.statscan.ca
www.statscan.ca/francais/ads/82-003-XPf/index_f.htm
- Teaching Tools
<http://school.discovery.com/teachingtools/teachingtools.html>
- Bénévoles Canada
www.benevoles.ca/index-frn.php
- Météo Média
www.meteomedia.ca
- Tiens-toi debout
www.rescol.ca/alcool/f/accueil/

Glossaire

Abstinence	Décision volontaire de ne pas s'engager dans des activités sexuelles. La définition peut varier selon la personne. Certaines personnes s'abstiennent de toute forme d'activité sexuelle alors que d'autres décident de ne pas s'engager dans les activités sexuelles qui entraînent un échange de liquides corporels (p. ex. : sexe oral, pénétration vaginale, pénétration anale ou toute autre activité qui implique un contact cutané avec les parties génitales).
Bisexuel/ bisexuelle	Personne qui est attirée, sur les plans émotionnel et sexuel, par les hommes et les femmes.
Digue dentaire	Feuille de latex que l'on place sur l'anus ou le vagin pour éviter, pendant le sexe oral, l'échange de liquides corporels pouvant entraîner la transmission d'infections.
Gai	Dans le langage argotique, homme homosexuel. Ce terme peut aussi désigner une lesbienne.
Hétérosexuel/ hétérosexuelle	Personne qui est attirée, sur les plans émotionnel et sexuel, par les personnes du sexe opposé.
Homosexuel/ homosexuelle	Personne qui est attirée, sur les plans émotionnel et sexuel, par les personnes de son propre sexe.
Lesbienne	Femme qui est attirée, sur les plans émotionnel et sexuel, par les femmes.
Pénétration anale	Activité sexuelle pendant laquelle une personne insère son pénis dans l'anus d'une autre personne.
Personne bispirituelle	Personne autochtone qui est attirée, sur les plans émotionnel et sexuel, par les personnes de son propre sexe ou des deux sexes. Cette expression est vieillie, mais elle est de plus en plus utilisée par les autres.
Sexe oral	Activité sexuelle durant laquelle la bouche entre en contact avec les parties génitales ou l'anus d'une autre personne.
Transgenre	Personne qui sent que son identité sexuelle ne correspond pas à son anatomie (garçon qui a l'impression qu'il aurait dû être une fille ou fille qui a l'impression qu'elle aurait dû être un garçon).

État du droit

Activité sexuelle / infraction d'ordre sexuel	<i>Avoir des activités sexuelles avec une personne qui n'y a pas consenti est un crime appelé infraction d'ordre sexuel. Une activité sexuelle peut désigner de nombreuses choses comme, entres autres, toucher une autre personne, directement ou indirectement, avec une partie de son corps (comme les mains) ou avec un objet, à des fins sexuelles.</i>
Consentement	<i>Le terme « consentement » signifie que la personne participant à l'activité sexuelle a accepté volontairement d'y participer. Si une personne est accusée d'une infraction d'ordre sexuel, il se peut qu'elle invoque le consentement comme moyen de défense. Pour qu'il s'agisse d'une défense valable, le consentement à l'activité sexuelle doit être très évident. Il n'y a aucun consentement si une personne accepte de participer à l'activité sexuelle par force ou à cause de la coercition, de la peur, de mensonges, de menaces.</i>
Âge requis pour consentir à une activité sexuelle	<i>Le consentement n'est jamais valable comme moyen de défense si une des personnes participant à l'activité sexuelle est âgée de moins de quatorze ans, à part une petite exception. Le <u>Code criminel</u> déclare clairement que toucher une personne âgée de moins de quatorze ans à des fins sexuelles ou l'inciter à des contacts sexuels est une infraction d'ordre sexuel. L'expression « incitation à des contacts sexuels » signifie demander à une autre personne de se toucher ou de toucher un tiers à des fins d'ordre sexuel. Encore une fois, toucher désigne toucher, directement ou indirectement, avec une partie du corps ou avec un objet.</i>
Exception à l'âge requis pour consentir	<i>Voici la seule exception pour laquelle le consentement peut servir de défense contre une accusation criminelle pour infractions d'ordre sexuel concernant une personne âgée de moins de 14 ans (la partie plaignante) : la partie plaignante est âgée d'au moins douze ans et les trois conditions suivantes sont toutes présentes : 1) la personne accusée est âgée de douze ans ou plus mais de moins de seize ans; 2) la personne accusée est de moins de deux ans l'aîné de la partie plaignante; 3) la personne accusée n'est ni une personne en situation d'autorité ou de confiance vis-à-vis de la partie plaignante ni une personne à l'égard de laquelle celle-ci est en situation de dépendance. Cela signifie qu'une personne âgée de moins de douze ans ne peut jamais consentir à des activités sexuelles et qu'une personne âgée de moins de quatorze ans peut seulement consentir dans la situation susmentionnée.</i>
Adultes et personnes âgées de moins de 18 ans	<i>De plus, il s'agit d'une infraction criminelle si une personne adulte en situation d'autorité ou de confiance vis-à-vis de la personne âgée de moins de 18 ans participe avec elle à des activités sexuelles. Il en est de même si la personne âgée de moins de 18 ans est en situation de dépendance envers la personne adulte. La défense basée sur le consentement n'est jamais valable dans ces cas-là (p. 7).</i> <i>Les avocats recommandent également de donner une explication plus détaillée concernant le sens et l'importance du consentement aux activités sexuelles. De plus, ils pensent qu'il serait souhaitable d'expliquer que, même si une personne a donné son consentement au début, elle a le droit de changer d'avis à n'importe quel moment.</i> <i>Les avocats recommandent aussi que les enseignants informent clairement les élèves qu'on ne les encourage pas à participer à des activités sexuelles à un aussi jeune âge. [Pour plus de renseignements, voir l'article 31.1 de la <i>Loi sur l'éducation</i> et la Directive 701.]</i>