

A group of diverse elementary school children are shown outdoors, smiling and laughing. In the foreground, a young girl with dark curly hair is laughing heartily, showing her teeth. Behind her, a boy with light brown hair is smiling. To the left, another girl is partially visible, also smiling. The background is a soft-focus outdoor setting with trees and sunlight. The image is overlaid with a semi-transparent white diagonal band that contains the title text.

Promouvoir la santé des élèves

À L'ÉLÉMENTAIRE (2022)



Ministère de
l'Éducation et des
Services à la petite enfance

Table des matières

Introduction	4
Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires	5
Premières étapes	5
Signalement	6
Promouvoir la santé des élèves: Santé sexuelle	8
Comment en parler	8
Pratiques quotidiennes en classe	8
Suivi	8
Ressources à consulter	8
Thème : Consentement	9
Définition	9
Considérations générales	9
Stratégies pédagogiques	12
Répondre aux imprévus en classe	17
Thème : Science du corps – termes anatomiques	18
Considérations générales	18
Stratégies pédagogiques	19
Répondre aux imprévus en classe	19
Thème : Contacts physiques non dangereux et dangereux	20
Définition	20
Considérations générales	20
Stratégies pédagogiques	21
Répondre aux imprévus en classe	23
Thème : Sécurité Internet	25
Considérations générales	25
Stratégies pédagogiques	27
Divulgaration non consensuelle d'images intimes	29
Répondre aux imprévus en classe	29
Thème : Puberté	30
Considérations générales	30

Stratégies pédagogiques	30
Répondre aux imprévus en classe.....	32
Thème : Rapports sexuels protégés et ITS.....	32
Considérations générales	32
Stratégies pédagogiques	33
Répondre aux imprévus en classe.....	34
Ressources à consulter.....	35
Promouvoir la santé des élèves – Santé mentale	35
Comment en parler	35
Pratiques quotidiennes en classe	36
Suivi	37
Thème : Science du cerveau	37
Considérations générales	37
Stratégies pédagogiques	38
Répondre aux imprévus en classe.....	39
Thème : Intimidation	40
Considérations générales	40
Stratégies pédagogiques	43
Répondre aux imprévus en classe.....	45
Thème : Bien-être.....	46
Considérations générales	46
Stratégies pédagogiques	47
Répondre aux imprévus en classe.....	49
Ressources	50
Thèmes proposés de la maternelle à la 10 ^e année	51
Modèle de lettre à envoyer aux parents	57
Autres méthodes d'enseignement.....	58
Glossaire des termes clés.....	59

Introduction

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

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

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

Dans le cadre d'une approche globale de la santé et du bien-être des élèves, les enseignants sont encouragés à traiter l'éducation pour la santé comme une discipline ordinaire plutôt que comme un événement se produisant une fois par année. À l'heure actuelle, de nombreuses écoles se contentent de couvrir ces sujets importants en organisant des présentations par des éducateurs spécialistes en santé. Or, si cette démarche permet d'éviter

Bien-être de l'enseignant

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

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

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

certaines malaises associés à l'enseignement de ces sujets délicats, leur exploration en salle de classe par l'enseignant et ses élèves aide à lier un dialogue continu sur la santé. Au fil de l'année, à mesure que les élèves se familiarisent avec les sujets et qu'ils sont plus à l'aise d'en parler, ils arrivent à poser des questions auxquelles ils n'auraient pas de réponse satisfaisante dans le cadre d'une présentation ponctuelle.

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

Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires

Premières étapes

- Au lieu d'enseigner toutes les questions sanitaires sur une courte période, les répartir tout au long de l'année. (Un calendrier est proposé au chapitre [Ressources](#).)
- En septembre, envoyer aux parents et aux tuteurs une lettre décrivant les sujets que l'on se propose d'aborder pendant l'année. (Un modèle est proposé au chapitre [Ressources](#).)
 - Dans la mesure du possible, rencontrer les parents en personne pour répondre à toute question ou préoccupation éventuelle à propos des thèmes proposés. Parfois, il suffit de leur expliquer que le but premier du programme est de protéger et d'autonomiser les élèves.
 - Consulter le document *Alternative Delivery in the Physical and Health Education Curricula Policy* pour connaître les droits et les obligations des parents. Aucun élève n'est dispensé du programme d'éducation pour la santé.
- Intégrer une période de cours de santé dans la grille horaire normale et veiller à ce que cette période soit consacrée à l'enseignement de sujets liés à la santé mentale et à la santé sexuelle du début à la fin de l'année scolaire.
- Inclure dans les bulletins scolaires des remarques sur le programme d'études pour la santé afin de signaler l'importance de ces sujets.



- Trouver un collègue que l'enseignement en santé passionne et auquel on pourrait s'associer pour co-enseigner, collaborer ou se relayer.
- Si l'enseignement en éducation physique et santé est confié à un collègue, discuter des sujets abordés et s'organiser pour compléter l'information dans ses cours.
- Commencer par présenter l'ensemble des aspects de la santé (mentale, physique, sociale et sexuelle) et leurs interrelations.
- Les élèves n'ont pas tous le même niveau de connaissances sur ces sujets. Adapter le contenu selon leurs besoins, sans perdre de vue leur âge.
 - Estimer le niveau de la classe et revoir les contenus en conséquence (définition des genres, rapports sexuels, orientation, préjugés, dépression, anxiété).
- Tenir compte de la diversité parmi les élèves et adapter l'enseignement et les activités en conséquence. Il est important de trouver et de présenter des exemples qui sont pertinents pour les élèves sur le plan culturel. Par exemple :
 - Les élèves en apprentissage de la langue anglaise bénéficieront d'un vocabulaire simple et d'aides visuelles.
 - Les élèves touchés par un trouble du spectre autistique peuvent avoir besoin d'enseignement supplémentaire sur des sujets tels que les émotions, les signaux sociaux et le langage corporel.
- Être conscient des conséquences potentielles du racisme et de la discrimination sur la santé des élèves. Par exemple, le rapport « [In Plain Sight](#) » (en anglais) décrit comment l'accès inéquitable aux soins de santé et le racisme peuvent contribuer à la dégradation de la santé des personnes autochtones. L'expérience du racisme est associée, d'après les déclarations des intéressés, à des taux plus élevés de détresse, d'idées suicidaires et de consommation de substances psychoactives chez les membres des Premières Nations.
- Certaines leçons du programme de santé pourraient déclencher une réaction chez les élèves et enseignants ayant vécu un traumatisme. Prendre garde aux sujets difficiles, donner des avertissements préalables à la discussion de sujets délicats et porter attention à votre comportement et à celui des élèves pendant la leçon. Prévoir des mesures de sécurité pour les élèves qui auraient besoin de sortir de la salle de classe.
- Prévisionner les vidéos et autres contenus avant de les montrer aux élèves.
- Si possible, programmer ce cours avant une pause (récréation ou repas de midi) afin de se donner la possibilité de parler aux élèves en privé au besoin. Ne pas oublier son obligation de signaler certains problèmes.
- Si possible, programmer cette leçon avant une interruption dans les cours (récréation ou repas de midi) et non avant un congé prolongé (vacances de Noël, semaine de lecture, vacances d'été) pour donner aux élèves l'occasion de vous rencontrer en privé, et pour faire un suivi auprès d'un conseiller scolaire ou d'un autre professionnel au besoin. Ne pas oublier son obligation de signaler certains problèmes.

Signalement

- Si un élève pose une question ou dit quelque chose qui semble indiquer qu'il

est victime de violence ou de préjudice :

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

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

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

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

Si vous souhaitez en savoir plus sur les politiques et lois de la Colombie-Britannique concernant les victimes dans le système de justice pénale, veuillez consulter ce [site](#); vous y trouverez des renseignements en fonction de groupes d'âge particuliers, des [exemples de crimes](#) pour la province, et de l'information sur [l'agression sexuelle](#).

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

Promouvoir la santé des élèves — Santé sexuelle

Comment en parler

- Employer une terminologie et un langage inclusifs et épicènes et éviter tout jugement dans les discussions portant sur la santé sexuelle. Cela contribuera à donner un caractère de normalité à la conversation.
- Faire en sorte que l'espace respire le langage et l'attitude du consentement. (Se reporter au chapitre Thème – Consentement)

Pratiques quotidiennes en classe

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

Suivi

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

Ressources à consulter

- Le gouvernement de la Colombie-Britannique a recensé des termes et formulations inclusives (en anglais) importants afin de veiller à ce que la langue employée soit exempte de préjugés, de stéréotypes et d'opinions discriminatoires à l'égard de personnes ou de groupes particuliers.
 - Vous trouverez plus d'information (en anglais seulement) sur le sujet dans *Words Matter: Guidelines on Using Inclusive Language in the Workplace*
- Trans Care BC: Provincial Health Services Authority, autorité provinciale en matière de services de santé, a créé le document *Gender Inclusive Language* (en anglais seulement) pour favoriser la prestation de soins respectueux du genre au sein des services de la province.

Thème : Consentement

Définition

Le consentement est un accord, le fait d'accepter de participer à une activité. Il se produit lorsque l'on demande la permission, ou que l'on donne la permission, de faire quelque chose. Le consentement fait et devrait faire partie des activités et interactions de la vie quotidienne — comme demander quelque chose à manger ou à boire, prendre une photo ou la publier dans les médias sociaux, avoir des contacts physiques, ou participer à une activité.

Pour en savoir plus sur ce qui constitue — ou non — le consentement, veuillez consulter le site (en anglais seulement) :

[What is consent? - Province of British Columbia \(gov.bc.ca\)](https://www2.gov.bc.ca/gov/content/soc2/soc2_diversity/consent/what_is_consent.htm)

Considérations générales

- Faites en sorte que votre classe soit un espace qui respire le langage et l'attitude du consentement et créez une culture de consentement. Ceci va bien au-delà de la classe d'éducation physique et santé et devrait faire partie de la culture de l'ensemble de l'école.
 - Pour démontrer le consentement, il est fondamental de favoriser un discours axé sur le modèle « **c'est oui qui veut dire oui** », et de s'éloigner du modèle « non, c'est non ». Bien qu'il soit possible que vous deviez parfois enseigner ce que « non » et « arrête » veulent dire et en discuter (c.-à-d. au moment de résoudre une situation ou un conflit à la suite de l'incident), la pratique et l'établissement du modèle du consentement sont fondés sur le fait de s'assurer que l'initiateur demande d'abord la permission et obtient un oui exprimé verbalement avant de poursuivre toute action/activité.
- Le consentement n'a pas à être un sujet tabou, et il ne s'applique pas seulement au sexe. Si des questions liées au consentement se posent sans aucun doute dans les relations sexuelles, elles se posent aussi dans tous les aspects de la vie et donnent lieu à des discussions très intéressantes avec les élèves. Les questions liées au consentement se

présentent dans toutes sortes d'exemples, comme emprunter le chandail d'un ami sans demander la permission, publier dans les médias sociaux la photo d'une amie, ou divulguer un secret sans l'accord de la personne concernée. Ce genre de situation fait partie du vécu de tous les élèves, et en parler les aide à renforcer les principes qui s'appliquent dans le contexte des relations intimes.

- Normaliser les conversations en classe sur le respect de l'autonomie corporelle des autres. Cela commence par le comportement de l'enseignant dans la classe. Quoiqu'il puisse être perturbant pour la classe que des élèves se déplacent pendant les cours, refuser à un élève la possibilité d'aller aux toilettes ou de satisfaire d'autres besoins corporels est un exemple de non-respect de l'autonomie corporelle des élèves.
 - Avoir des conversations avec les élèves sur l'importance de la confiance. Lorsque vous faites confiance à vos élèves et que vous leur donnez la liberté de satisfaire leurs besoins corporels, vous vous attendez à ce que les élèves fassent de bons choix et n'abusent pas de ce droit.
- Les élèves doivent être conscients que leur corps leur appartient. Le corps d'un élève n'est pas là pour être utilisé ou exploité par d'autres, et l'élève n'est pas autorisé à utiliser ou à exploiter celui des autres. L'élève doit appliquer ce principe dans ses interactions (sexuelles et autres).
- Il est également important de reconnaître que ne pas recevoir un consentement peut parfois susciter des sentiments négatifs chez les gens (p. ex. se sentir rejeté), particulièrement si la demande est fondée sur une intention positive. Par exemple, si une élève veut serrer une amie dans ses bras et qu'elle se fait dire non, il est naturel qu'elle se sente triste. Encourager l'empathie et la capacité de compréhension est important et peut se faire à l'aide de nombreux exemples courants. Par exemple, une élève qui, normalement, accepterait volontiers un câlin de son amie peut à un moment particulier ne pas en vouloir un parce qu'elle se sent malade ou a besoin d'être seule.
 - Peu importe la raison, les limites d'autrui doivent être respectées, et personne ne devrait avoir à se sentir coupable de ne pas donner son consentement à quelqu'un pour faire quoi que ce soit. S'entraîner à l'acte de demander le consentement ainsi qu'à celui de le donner, de le recevoir, d'accepter un refus est un élément important dans l'établissement et le respect des limites d'autrui.
 - L'objectif est que les discussions sur le consentement soient courantes, que tout le monde ait l'habitude de demander le consentement et que chacun soit à l'aise lorsqu'il dit non ou fait face à un refus.
- Il faut prendre au sérieux les violations du consentement et se servir de petits exemples comme occasions d'apprentissage. Par exemple, quelque chose d'aussi simple qu'une situation où un élève prend le stylo d'un autre élève peut illustrer le renforcement de ce qui est un comportement acceptable et ce qui ne l'est pas en ce qui a trait au consentement. Dans la situation où un élève prend le stylo d'une autre, l'auteur de l'acte dit souvent quelque chose comme « c'est quoi le drame? » Mais il est important que les élèves comprennent que même des violations apparemment minimales du consentement ne sont pas acceptables et qu'elles témoignent d'un manque de respect pour les autres.

- S'il peut sembler fastidieux de s'occuper de telles violations en apparence mineures, ne pas y porter attention pourrait donner l'impression que le consentement est facultatif.
- Gardez à l'esprit que certains élèves essaieront d'excuser des comportements non consensuels, en disant quelque chose comme « ce n'est rien, on s'amusait, c'était pour rigoler ». C'est peut-être parfois le cas, mais ce peut aussi être une manière de sauver la face ou de ne pas avoir l'air de « dénoncer » un camarade de classe. Ne contredisez pas l'élève, mais soulignez plutôt le fait que, bien que vous compreniez que dans ce cas-ci c'était pour rigoler, vous vous attendez dans votre classe à ce que les élèves demandent la permission avant de toucher un autre élève ou de prendre ce qui lui appartient.
- Soyez à l'affût de signes indiquant un facteur de risque, comme l'utilisation d'un langage misogyne en classe, ou des « blagues » portant sur des thèmes violents. Les élèves sont exposés à un vaste éventail de messages sur les rapports interpersonnels. Un élève peut venir d'un foyer où il est exposé à la violence sexiste ou écouter des médias qui présentent les femmes comme des objets ou renforcent les stéréotypes négatifs.
- Faites confiance à votre intuition. Si vous êtes mal à l'aise et que vous craignez de vous trouver dans une situation dangereuse, vous avez probablement raison et vous devriez écouter votre instinct. De nombreuses victimes déclarent avoir eu un « mauvais pressentiment » avant d'être agressées. Si une situation vous semble désagréable ou si le comportement d'une personne vous rend nerveux, établissez immédiatement des limites avec elle et quittez les lieux dès que possible.
- Rappelez aux élèves que le simple fait de ne pas prononcer les mots « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis le plus jeune âge (p. ex. lorsqu'on voit des enfants se taquiner ou se bousculer « pour rire », donner des tapes sur la tête d'un copain, etc).
- Le respect à l'égard des adultes est souvent l'un des principaux leviers (ou l'une des principales craintes) qui conduisent les élèves à laisser se produire un contact indésirable, surtout de la part d'un parent proche, d'un ami de la famille, d'un enseignant, d'un entraîneur, etc. Par conséquent, il importe de veiller à ce que les élèves comprennent bien qu'ils ont le droit de refuser qu'on les touche quand ils n'en ont pas envie.
 - Parler aux élèves du contrôle qu'ils exercent sur leur corps. Personne ne devrait être forcé d'avoir un contact physique non désiré. Cela peut être difficile à saisir, particulièrement pour les membres de la famille qui sont plus âgés et qui ont appris des normes sociales différentes. Par contre, ces nouvelles normes peuvent être transmises de manière positive et donner lieu à des conversations importantes à la maison.
- Au Canada, l'âge de consentement aux activités sexuelles est de 16 ans, à l'exception des personnes plus jeunes si elles n'ont entre elles qu'une faible différence d'âge. Pour plus de précisions, consulter les directives du ministère de la Justice du Canada au lien suivant <https://www.justice.gc.ca/eng/rp-pr/other-autre/clp/faq.html>.
- Une personne de moins de 18 ans ne peut en aucun cas consentir à une relation à caractère sexuel avec une personne en situation d'autorité (telle qu'un enseignant ou un entraîneur)

ou si la relation relève de l'exploitation (p. ex. à des fins de pornographie ou de prostitution).

- Il est important de communiquer clairement et de dire « non » ou « arrête » d'un ton ferme et résolu dès que quelque chose vous met mal à l'aise. Bien qu'il soit nécessaire que le consentement soit enthousiaste, certaines personnes (en particulier celles atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme) peuvent avoir du mal à interpréter le langage du corps.
- Employer un langage inclusif et épicène; les personnes de tout sexe et de toute identité de genre peuvent être victimes tout autant qu'auteurs d'agressions sexuelles.

Stratégies pédagogiques

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

- Expliquer aux élèves que leur corps leur appartient. C'est à eux et à personne d'autre de décider qui les touche, à qui ils souhaitent faire des bisous ou des câlins, et à qui ils veulent tenir la main.
 - Si un adulte (parent ou non) demande des bisous ou des câlins, ou leur demande d'embrasser quelqu'un d'autre (ami de famille, tante, oncle, etc.), ils ont toujours l'option de refuser.
 - Ils ne devraient pas se soucier de heurter les sentiments de l'autre. Ils peuvent simplement dire « Non, merci », et puis offrir un tope là, faire un coucou de la main, sourire, etc.
- Dire aux élèves qu'ils doivent demander la permission avant de toucher leurs camarades (les embrasser, leur prendre la main, leur toucher la tête...).
 - Au début de l'année scolaire, intégrer « Ne pas toucher une autre personne sans son consentement » au contrat enseignant-élève ou au règlement de la classe.
 - Parfois, le consentement est verbal (on utilise sa voix pour faire passer le message) et parfois il est non verbal (on utilise son corps pour faire passer le message).
 - Parfois, on change d'avis, ou on n'a pas envie de se faire toucher à ce moment précis. Le fait qu'on avait envie d'un câlin hier ou ce matin ne veut pas dire qu'on en a envie maintenant. Il faut obtenir un consentement à chaque fois.
 - Lorsqu'une personne donne le signal qu'elle veut arrêter de se faire toucher (elle lâche la main, elle s'extrait d'un câlin, elle demande d'arrêter), cela veut dire qu'elle n'est plus consentante.
 - Ce n'est pas une raison de se fâcher ou de s'inquiéter.
 - Si tu n'arrives pas à déterminer si l'autre personne t'accorde toujours son consentement, c'est à toi de le lui demander.
 - Continuer de toucher une personne lorsqu'on sait qu'elle n'aime pas cela, c'est une forme d'intimidation.
- Discuter les façons de réagir au rejet d'une manière saine et positive.
 - Demander aux élèves : quelle est la différence entre le rejet et le refus?

- Comment vous sentez-vous face à un refus ou un rejet, et comment quelqu'un est-il susceptible de réagir dans ces situations? Comment peut-on réagir de manière saine?
- Le rejet et le refus sont des éléments tout à fait normaux et courants de la vie. Dans de nombreuses situations, le rejet est un moyen important de veiller à ce que tout le monde soit en sécurité et respecté.
- Rappeler aux élèves que tous les contacts physiques (câlins, se tenir la main, etc.) ne sont pas mauvais : au contraire, ils font du bien!
 - Les contacts physiques incitent le cerveau à produire une substance appelée « dopamine », qui crée des sensations de bonheur et réduit le stress. C'est pourquoi l'on aime, en général, toucher et être touché. C'est tout à fait normal de vouloir prendre quelqu'un dans ses bras!
 - En tant que personne qui souhaite toucher (parce que cela fait du bien), tu devrais regarder la personne que tu veux toucher et voir si elle a l'air d'avoir envie qu'on la touche. C'est parfois difficile à savoir, alors c'est bien de poser la question en cas de doute.
 - Si un contact qui est normalement agréable, comme un câlin, te donne envie de dire « non » (p. ex. un sentiment d'inconfort ou une sensation désagréable dans l'estomac), cela veut probablement dire que tu n'aimes pas cela et que tu n'as pas envie de consentir. Tu devrais essayer de faire arrêter le contact jusqu'à ce qu'il s'arrête. (Se reporter au chapitre Contacts physiques non dangereux et dangereux.)
- Discuter de quelques scénarios avec la classe, en les adaptant selon l'âge des élèves :
 - Un copain veut te tenir la main pendant la récréation; toi, tu n'en as pas envie. As-tu le droit de refuser? (Oui. Cela ne veut pas dire que tu n'aimes pas ton ami. Discuter.)
 - Tu tiens la main de ton copain pendant la récré, mais ensuite, tu décides que tu n'en as plus envie. Est-ce correct d'arrêter? (Oui, tu as le droit de changer d'avis. Discuter.)
 - Tu es invité à une fête de famille, et ta maman t'envoie embrasser tante Betty. Toi, tu n'en as pas envie. Parfois, embrasser tante Betty te met mal à l'aise. Que pourrais-tu dire?
 - « Non merci, mais je peux lui donner la main! »
 - « Je n'ai pas envie d'être embrassé aujourd'hui. »
 - « Cela me met mal à l'aise. Je n'ai pas envie d'embrasser tante Betty. »
- Dire aux élèves que s'ils ne veulent pas blesser tante Betty, ils doivent en discuter avec leurs parents en tête à tête et leur demander fermement d'arrêter de les envoyer embrasser les autres membres de la famille.
- Souligner que c'est gentil de respecter les sentiments des autres et d'être poli en général, mais qu'il ne faut jamais accepter de faire quelque chose qui nous met

mal à l'aise ou qui nous fait peur juste pour éviter de blesser la personne.

- Expliquer que dans notre société, il faut manifester du respect les uns pour les autres. Alors même si l'on ne veut pas embrasser quelqu'un ou le toucher d'une autre manière, il demeure important de lui manifester de l'égard.
 - En groupe, trouvez d'autres manières de manifester du respect (p. ex. saluer de la main, donner une poignée la main, dire au revoir, regarder la personne dans les yeux).
 - Tu cours vers un adulte à l'école et tu veux te jeter dans ses bras. Est-ce correct? (Non, tu dois lui demander la permission avant. Expliquer comment cela s'applique à tout le monde.)
 - Je (l'enseignant) suis en train de ranger des livres sur l'étagère. Tu t'approches derrière moi et tu me serres dans tes bras. Est-ce correct? (Non, tu dois me demander la permission avant. Expliquer comment cela s'applique à tout le monde, même aux enseignants!)
 - Ici, on peut discuter des manières d'obtenir un consentement « non verbal » : si tu ouvres les bras pour embrasser ton enseignante et qu'elle ouvre les bras elle aussi, c'est un signe de consentement. Au moindre doute, n'hésite pas à poser la question!
- Expliquer aux élèves qu'il est important de s'exercer à demander le consentement, à le donner et à le refuser. Cela les aide à accroître leur capacité à affronter les refus et à refuser les contacts physiques. Cependant, il est important de distinguer les contacts physiques non dangereux des contacts dangereux, qui ne sont jamais corrects.
 - Exercer les élèves à demander le consentement (tope là, câlins, poignées de main), à donner le consentement (s'ils le souhaitent) et à le refuser.
 - Veiller à ce que tous les élèves s'exercent à dire non d'une voix ferme. Si les élèves manquent d'assurance ou s'ils n'aiment pas dire « non » à leurs amis, proposer des techniques telles que prononcer « non merci » avec le sourire, ou faire un geste de la main (p. ex., faire un bonjour ou lever les deux pouces).
- Expliquer aux élèves qu'ils ne seront jamais grondés pour avoir refusé le contact physique avec un adulte ou un ami. C'est à eux de décider ce qu'ils font avec leur corps, et à personne d'autre.
 - Si une personne te reproche d'avoir refusé ton consentement, cette personne n'est pas ton ami.
- Rappeler aux élèves que s'ils se font refuser le consentement, ce n'est ni juste ni correct de se fâcher et ce n'est pas une raison de s'attrister. On doit traiter les autres comme on voudrait être traité!

- C'est tout à fait acceptable et normal de refuser son consentement. Tu peux simplement répondre en disant « d'accord » ou « aucun souci ».
- Expliquer ce que sont le « donnant donnant » et les « menaces » et que ces pratiques ne sont jamais acceptables. Voici quelques exemples :
 - « Je ne suis plus ton ami si tu ne me prends pas par la main. »
 - « Si tu étais mon ami, tu me laisserais t'embrasser. »
 - « Je te donnerai [une glace, un jouet, etc.] si tu me laisses te toucher. »
- Analyser des scénarios de choses courantes qui peuvent se produire dans la vie d'un élève et en quoi elles contribuent à l'instauration d'une culture du consentement.
 - Discuter d'autres formes de pression et de manipulation, y compris le fait d'inculquer un sentiment de culpabilité ou de se montrer insistant. Par exemple, par ces énoncés :
 - « Ah, franchement... s'il te plaît... tout le monde le fait... »
 - « Mais ça fait tellement longtemps qu'on sort ensemble! »
 - « Si tu m'aimais, tu le ferais. »
 - Insister sur le fait qu'il n'est pas nécessaire d'accepter une activité sexuelle pour éviter la colère ou la déception de l'autre personne.
 - Qu'est-ce qui se passe lorsqu'un élève est à une soirée dansante? Comment sait-il s'il a trop bu ou si quelqu'un d'autre a trop bu? Qu'est-ce qu'un élève peut faire pour veiller à la sécurité de ceux qui sont en état d'ébriété?
 - Il faut être conscient de l'existence de prédateurs qui droguent les boissons, et être extrêmement vigilant en ce qui concerne ce que l'on consomme.
 - Renforcer l'idée que le consentement ne peut jamais être donné par quelqu'un qui est en état d'ébriété, dont les sens sont assoupis, est incapable de réagir, dort ou est sans connaissance. Si une personne a décidé auparavant qu'elle s'engagerait dans une activité sexuelle, une fois qu'elle est dans l'un des états décrits ci-dessus, le consentement de cette personne est annulé et ne peut pas être obtenu.
 - Discuter de l'importance de défendre les autres et de demander de l'aide si quelqu'un est victime d'abus.
 - En adoptant une [démarche sensible aux traumatismes](#), mettre en scène une situation, et travailler sur des manières de prendre la défense d'une personne dont les limites personnelles ont été transgressées.
- Analyser des exemples de scénarios, dans la culture populaire ou les médias sociaux, qui contribuent à la normalisation de la coercition et comment le scénario aurait pu se dérouler différemment si le consentement avait été obtenu.
- Si parler des contacts physiques non dangereux et dangereux, qu'ils soient consensuels ou non, peut sembler être un sujet d'école primaire, ces questions restent pertinentes tout au long de la vie de l'élève. Certaines personnes posent, en plus des bousculades et des jeux brutaux plus courants, des actes qui ont

une connotation plus sexuelle comme frapper quelqu'un dans les organes génitaux ou sur les fesses.

- Souvent on n'a pas pleinement conscience de l'effet que ces « jeux » peuvent avoir. Encourager l'empathie et insister sur le fait qu'il est important d'établir des limites. Comment se sentirait-on si quelqu'un faisait ces choses-là à quelqu'un qui nous est proche?
- Discuter des limites personnelles avec les élèves : de quoi s'agit-il? Pourquoi sont-elles importantes? Comment ces limites nous protègent-elles? Comment communique-t-on nos limites (moyens verbaux et non verbaux)? Comment peut-on respecter les limites de l'autre?
- Rappeler aux élèves que certains types de jeux relèvent potentiellement de l'agression ou du harcèlement sexuel, et que le fait de transgresser les limites de quelqu'un peut avoir des conséquences très graves.
- Exemples de harcèlement sexuel : toucher, saisir ou pincer de manière sexuelle, faire des gestes sexuels, faire des blagues sexuelles, se faire siffler, se faire insulter avec des mots à connotation sexuelle, être la cible de rumeurs sexuelles ou de regards lubriques ou prolongés, publier ou afficher de la pornographie non souhaitée, demander des images ou vidéos sexuelles, et recevoir (ou se faire montrer) des images ou vidéos sexuelles.
- Lutter contre le harcèlement sexuel en classe et à l'école en général est essentiel à la promotion de la culture du consentement (et à la réduction des agressions sexuelles).
- Même dans les cas où un élève dit que cela ne le dérange pas et que ce n'est qu'un jeu, la dynamique du pouvoir au sein des groupes d'élèves fait qu'une personne victime d'intimidation préfère supporter l'abus plutôt que d'être considérée comme ayant dénoncé quelqu'un.
- Demander aux élèves de faire une séance de remue-méninges pour trouver d'autres exutoires à ces types de comportements, par exemple la participation à des sports internes plutôt que des jeux brutaux non structurés.
- Encourager les élèves à prendre des initiatives pour mettre en place une culture du consentement au sein de l'école.
 - Les élèves pourraient discuter de façons de s'informer et de sensibiliser les autres, comme une campagne d'affichage, des annonces hebdomadaires, l'invitation de conférenciers [intervenants] de l'extérieur, ou d'autres stratégies.

Inconfort

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

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

Répondre aux imprévus en classe

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

- Ne pas oublier l'obligation de signaler certains problèmes (consulter le chapitre Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires).
- Les victimes d'une agression sexuelle peuvent ne pas révéler directement l'événement, mais il est possible qu'elles manifestent les comportements suivants après avoir vécu un incident sexuel traumatisant :
 - ébranlement des sentiments de sécurité et de bien-être;
 - accroissement des sentiments de peur et d'hyper-vigilance;
 - diminution ou perte de confiance et faible estime de soi;
 - anxiété, dépression, honte, sentiment de culpabilité ou colère;
 - difficulté de concentration
 - problèmes de mémoire;
 - troubles du sommeil ou difficulté à dormir;
 - idées suicidaires, automutilation et tentatives de suicide;
 - alcoolisme, toxicomanie et autres comportements à haut risque;
 - symptômes d'un état de stress post-traumatique;
 - difficultés dans les relations affectives, intimes ou sexuelles.

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

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

Thème : Science du corps — termes anatomiques

Considérations générales

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

- Consulter le document *Alternative Delivery in the Physical and Health Education Curricula Policy* pour connaître les droits et les obligations des parents. Aucun élève n'est dispensé du programme d'éducation pour la santé.

Stratégies pédagogiques

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

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

Nommer les différentes parties du corps

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

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Thème : Contacts physiques non dangereux et dangereux

Définition

Se rappeler qu'il est important de savoir que le consentement doit être obtenu et donné sous forme d'un « oui » exprimé verbalement avant que toute forme de contact physique puisse se produire. Il est important pour les élèves de tous âges de comprendre la différence entre ce qui constitue un contact physique non dangereux et un contact dangereux.

Contact physique non dangereux : contact physique consensuel qui est bienvenu, accepté et donne l'impression d'être sûr, comme un examen médical, un tope-là ou un câlin.

Contact physique dangereux : contact physique qui fait mal ou rend mal à l'aise, comme les coups, les attouchements sur les parties intimes, et autres sortes de contacts non consensuels.

Considérations générales

- Si possible, programmer cette leçon avant une interruption dans les cours

(récréation ou repas de midi) afin d'avoir le temps de rencontrer l'élève en privé ou de réagir en cas d'éventuelle divulgation.

- Ce thème touche à de nombreux sujets liés au consentement; consulter le chapitre correspondant selon les besoins.

Stratégies pédagogiques

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

- Demander aux élèves de donner des exemples de Contacts physiques non dangereux et dangereux.
 - Câlin (normal sauf si tu es mal à l'aise).
 - Donner les premiers secours (normal quand on a besoin d'aide).
 - Frapper, pousser, donner des coups de pied (toujours anormal).
 - Présence d'un adulte aux toilettes (normal seulement si c'est un adulte de confiance; sauf si tu as besoin d'aide, un adulte n'a rien à faire aux toilettes avec toi).
 - Exemples de contacts physiques non dangereux : des adultes aidant un jeune enfant, une personne handicapée ou grièvement blessée, ou une personne très malade.
 - Adulte attrapant le bras d'un enfant (anormal sauf si c'est fait pour ta sécurité, par exemple pour t'éloigner de la circulation).
 - Rester seul avec le médecin : normalement un parent ou un autre adulte de confiance doit être présent pendant les visites médicales. En grandissant, il se peut que tu préfères qu'il n'y ait personne d'autre que le médecin dans son cabinet. Les enfants doivent se faire rappeler que le médecin ou l'infirmière doit demander leur permission avant de les toucher durant un examen médical. Ils ont droit à la présence d'une tierce partie dans la pièce, comme l'assistant ou l'assistante de bureau de médecin. Cependant, si tu es mal à l'aise d'être sans accompagnement avec le médecin dans son cabinet, tu as le droit de dire « non » ou « je veux arrêter », et d'exiger la présence d'un adulte de confiance.
 - Éviter d'utiliser le générique « un professionnel de la santé » comme exemple type d'adulte de confiance dans le contexte des contacts physiques non dangereux.
 - Rappeler aux élèves que s'ils ont le sentiment que quelque chose ne va pas, ils ont le droit de dire non à n'importe qui, même à un professionnel de la santé ou à un membre de la famille.
- Parler des sentiments d'inconfort lorsqu'on a besoin d'aide ou qu'on est blessé. Par exemple, lorsqu'on s'écorche le genou, nettoyer la blessure fait mal, c'est inconfortable, mais on a besoin d'aide.
 - Distinguer entre avoir mal et être mal à l'aise.

- Enseigner ce que l'on ressent et de quoi on a l'air quand on est mal à l'aise ou qu'on sent qu'il y a quelque chose qui ne va pas.

Inconfort

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

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

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

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

Répondre aux imprévus en classe

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

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

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

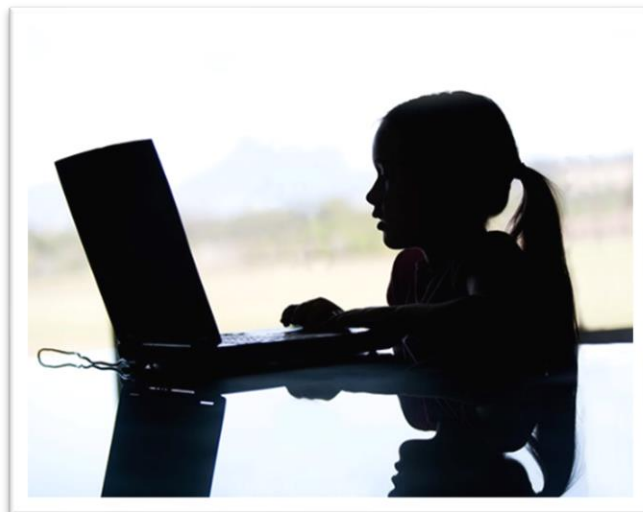
Pour en savoir plus, consulter le [guide des prestataires de services pour la prévention des mauvais traitements contre les enfants \(en anglais\)](#), qui a été revu pour clarifier les obligations de signaler les cas d'enfants ou d'adolescents vivant dans un milieu de vie touché par la violence familiale.

Des renseignements utiles sont également disponibles à l'adresse: [Reporting Child Abuse in BC - Province of British Columbia \(gov.bc.ca\)](#) (en anglaise seulement)

Thème : Sécurité Internet

Considérations générales

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



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

- d'encourager tous les élèves à se méfier en utilisant les plateformes en ligne et à ne rien cacher à leurs parents;
 - de leur rappeler qu'ils auront de plus en plus de décisions difficiles et importantes à faire en ce qui concerne leur utilisation d'Internet, puisqu'ils y auront de plus en plus accès en grandissant.
 - d'encourager les élèves à être conscients de la cyberintimidation et des contenus haineux; leur rappeler de toujours pratiquer la prudence en ligne en étant informés de la nature des menaces possibles et des situations en ligne potentiellement dangereuses.
-
- En fin de compte, nous n'avons pas pris sur ce que les élèves font en ligne; parfois, nous n'avons même pas pris sur leurs activités sur les appareils de l'école. La sensibilisation des parents joue un rôle primordial dans ce domaine.
 - Après en avoir discuté avec les élèves, envoyer quelques informations générales aux parents à propos des applications et des sites Web que les enfants ont mentionnés comme étant en vogue, ou des fonctionnalités qu'ils utilisent.
 - Par exemple : « Aujourd'hui en classe, nous avons discuté de la sécurité Internet. Les élèves ont mentionné jouer à des jeux en ligne, notamment A, B et C; se servir d'applications telles que D, E et F; et utiliser certaines fonctions comme le vidéobavardage et le partage de photos. Je vous invite à discuter avec votre enfant de sa sécurité sur Internet et du type d'applications et de jeux qu'il utilise. Ce serait le moment de se renseigner sur les applications et sur les lois de protection de la vie privée qui s'y appliquent et peut-être de mettre en place un logiciel de filtrage. »
 - Donner aux élèves la possibilité de poser des questions sur leurs expériences. Les enseignants sont souvent étonnés par les questions de leurs élèves à propos de la création de chaînes YouTube, de nouvelles amitiés avec des personnes jamais rencontrées et de partage de photos sur des plateformes dont ils n'avaient jamais entendu parler auparavant.
 - En tant qu'enseignant, vous devez également faire attention à votre propre profil de médias sociaux et à ce que vous publiez en ligne. Les élèves pourraient rechercher dans vos profils de médias sociaux des activités potentiellement inappropriées que vous auriez mentionnées, ou des photos non destinées à un public d'élèves. Le fait que des élèves trouvent en ligne de l'information sur vous peut servir d'occasion pour retravailler sur la culture de consentement et discuter de l'importance du respect des limites personnelles et de la vie privée. Publier, partager ou afficher des images ou de l'information sur une personne sans sa permission n'est pas un comportement positif ou bienveillant au sein de la communauté scolaire.
 - Rappeler aux élèves les dangers potentiels de la publication d'information en ligne, particulièrement si quelqu'un demande des photos ou des renseignements personnels. Les agresseurs peuvent se servir de photos ou de renseignements personnels pour forcer les gens, au moyen du chantage, à faire des choses contre leur volonté. Sans être alarmiste, insister sur le fait que les élèves de l'élémentaire ne doivent jamais transmettre des images intimes à qui que ce soit.

- Rappeler aux élèves que si un incident se produit, ce n'est pas de la faute de la victime. La faute revient toujours à la personne qui a publié, partagé ou transmis les photos ou les renseignements personnels sans consentement. Les élèves doivent signaler ce type d'incident à un adulte de confiance.
- De plus, il faut renforcer l'idée que si un élève a accès à une image intime de quelqu'un d'autre, il n'est jamais acceptable qu'il la publie, la partage ou la transmette, et que cela peut même être illégal. Ce sujet peut être abordé d'une manière adaptée à l'âge des enfants par un discours axé sur des renseignements embarrassants plutôt que sur du contenu sexuel. Par exemple, publier ou partager une photo d'un ami qui fait quelque chose de gênant peut paraître drôle, mais cela peut être extrêmement blessant. De telles situations peuvent avoir des conséquences graves pour le bien-être mental de la victime.

Stratégies pédagogiques

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

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

d'enfants. Cela peut arriver par erreur, comme lorsqu'on cherche un mot qui a plusieurs sens ou en cliquant sur un lien par accident.

- Certaines choses qu'on voit par erreur peuvent mettre mal à l'aise ou éveiller la curiosité. Recommander aux élèves que s'ils voient quelque chose de la sorte, de le dire à leur enseignant (à l'école) ou à un adulte de confiance (à la maison).
- En fonction de l'âge des élèves, ce serait peut-être le bon moment de discuter d'images sexuellement explicites et de pornographie. Certains élèves accèdent aux contenus pornographiques en ligne dès la 5^e année; il est donc important de communiquer le message que la pornographie ne reflète pas la réalité des rapports sexuels.
- Expliquer aux élèves qu'Internet est aussi un outil servant à établir et à maintenir des liens. De nombreuses personnes l'utilisent pour communiquer avec leurs amis et leurs proches, entrer en contact avec des personnes aux champs d'intérêt similaires ou bavarder et s'amuser à des jeux en ligne avec des gens qu'ils n'ont jamais rencontrés.
 - En fonction de leur âge, les élèves auront une compréhension et une expérience différente de la « communication par Internet ». Cependant, presque tous seront tôt ou tard exposés à ce type de communication, alors ce n'est jamais trop tôt pour en discuter.
- Parler aux élèves de la protection de leur vie privée :
 - Il ne faut jamais donner des renseignements personnels sur Internet.
 - Il ne faut jamais communiquer des renseignements à une personne que vous n'avez jamais rencontrée.
 - Parfois, l'on pense qu'il y a une bonne raison de donner ces renseignements. Admettons qu'un camarade de classe avec lequel vous êtes en train de jouer à un jeu en ligne vous demande où aura lieu le match de soccer cette fin de semaine :
 - Ne lui donne pas l'information sauf si l'un de tes parents ou tuteurs se trouve dans la même pièce que toi et qu'il t'y autorise. Certains forums de clavardage ne sont pas bien protégés, et il est important de ne pas oublier que même des personnes que l'on connaît peuvent se servir de nos renseignements personnels d'une manière qui pourrait nous mettre en danger.
 - En fonction de l'âge des élèves, vous pourriez même leur conseiller de ne communiquer qu'avec les amis et les proches qu'ils connaissent de la vraie vie, et après s'être assurés que c'est bien eux.
 - Certains élèves sont autorisés à jouer à des jeux en ligne avec des inconnus, à condition que la fonction de clavardage soit limitée.

Divulgarion non consensuelle d'images intimes

- Rappeler aux élèves que lorsque l'on transmet une photo à une personne, cette photo pourrait facilement être publiée ou retransmise à un grand nombre de personnes.
- Si l'on envoie des images intimes à quelqu'un, il est possible que cette personne transmette ou publie ces images lorsque la relation aura pris fin.
- Certaines personnes pourraient aussi se servir de la menace d'une divulgation pour exercer un pouvoir sur quelqu'un. Par exemple, un partenaire abuseur pourrait menacer de partager des images intimes avec la famille, les pairs ou l'employeur de son partenaire pour contrôler son comportement.
- En vertu de la loi canadienne, la publication d'images intimes d'une personne sans son consentement est considérée comme une infraction pénale.
- Si elle est reconnue coupable de divulgation non consensuelle d'images intimes, une personne peut encourir une peine d'emprisonnement et voir son droit d'accès à Internet limité.
- Un adulte ne devrait jamais vous demander d'images intimes, et si qui que ce soit vous demande des photos de vous ou a pris des photos de vous, vous devriez le dire à un adulte de confiance.

Quelques rappels pour les élèves

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

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Thème : Puberté

Considérations générales

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

Stratégies pédagogiques

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

- Mentionner ce qui suit :
 - La puberté est le résultat de la production d'hormones (estrogène et testostérone). Elles sont présentes chez les deux sexes, en quantités différentes. Après cela, elles continuent d'être libérées en suivant un cycle hormonal.
 - Les êtres humains grandissent à leur rythme : certains lentement et progressivement, d'autres tout d'un coup (ce qu'on appelle parfois une « poussée de croissance »).
 - Peau grasse et acné : expliquer aux élèves qu'il est normal d'avoir des boutons, et qu'il vaut mieux ne pas y toucher.

- Pilosité : des poils poussent partout sur le corps, y compris sur les parties génitales.
 - Les poils sont différents des cheveux et ils seront probablement de couleur et de texture différentes.
 - C'est à chacun de décider ce qu'il fait avec ses poils, et on peut décider de ne pas y toucher du tout!
 - Ceux qui souhaitent se raser ou s'épiler doivent veiller à le faire en toute sécurité (en utilisant une crème à raser avant le rasoir, etc.)
- Transpiration : au début de la puberté, l'organisme fabrique de nouvelles glandes sudoripares (qui produisent la sueur). La sueur, qui désormais contient de l'urée, peut sentir. Un déodorant pourrait s'avérer utile.
- Colère, joie, tristesse (émotions et sautes d'humeur) : de la joie la plus vive à la tristesse la plus profonde, les sautes d'humeur sont normales!
 - Coups de cœur : un coup de cœur, c'est ce qui nous prépare aux relations amoureuses d'adulte. C'est à vous de décider si vous voulez en parler ou le garder pour vous.
 - Rappeler aux élèves que discuter du coup de cœur des autres est une forme de commérage.
 - C'est l'occasion de donner un exemple de secret qu'il est correct de garder (le coup de cœur d'un copain).
- Mue : le changement du registre de la voix se produit chez tous les êtres humains, mais il est plus prononcé chez les garçons.
- Garçons :
 - Pendant la puberté, les organes génitaux se développent, et 50 pour cent des garçons développent du tissu mammaire (qui s'estompe avec le développement des épaules).
 - Les éjaculations nocturnes (rêves mouillés) — l'émission d'un surplus de sperme par le pénis — sont naturelles et signifient que tout marche normalement.
- Filles :
 - Menstruation : montrer les objets que l'on peut utiliser pendant les règles (serviettes hygiéniques jetables et réutilisables, tampons, coupe menstruelle, etc.)
- Sommeil : le sommeil est très important, car l'organisme vit beaucoup de changements.
- Hygiène : il faut nettoyer ses parties génitales tous les jours avec du savon, et le savon doit toucher la peau pour la nettoyer!

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Thème : Rapports sexuels protégés et ITS

Considérations générales

- Rappeler aux élèves que les rapports sexuels sous toutes leurs formes doivent toujours être consensuels pour les deux personnes concernées.

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

Stratégies pédagogiques

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

- Parler des différents moyens de contraception (ceux-ci ne protègent pas contre les IST, sauf les préservatifs) :
 - DIU (hormonal ou au cuivre)
 - Pilule contraceptive
 - Anneau vaginal
 - Injection
 - Timbre contraceptif
 - Préservatifs (masculin et féminin)
- Parler de la contraception d'urgence après un rapport sexuel non protégé :
 - Deux options : DIU ou pilule contraceptive d'urgence (plusieurs types disponibles).
 - Il n'est pas nécessaire d'aller voir son médecin pour se procurer la pilule, car elle est en vente dans la plupart des pharmacies et centres médicaux.
- Expliquer pourquoi les préservatifs offrent une bonne protection tant contre les IST que contre les grossesses non désirées.
 - Les préservatifs sont à usage unique et il en existe de différentes sortes.
 - Bien que les préservatifs protègent bien contre les grossesses non

planifiées, il est bon de les utiliser avec un autre moyen de contraception pour disposer d'une meilleure protection en cas d'accident (usage incorrect ou rupture du préservatif).

- Expliquer que même si l'emploi des contraceptifs peut réduire les risques de grossesse non désirée, le seul moyen assuré de prévenir toute grossesse et toute propagation des IST est de ne pas avoir de rapport sexuel.
- Dire aux élèves que dès lors qu'ils sont sexuellement actifs, ils doivent passer régulièrement des tests de dépistage des IST et en particulier du VIH (il s'agit d'une analyse de sang).
 - Certaines IST n'entraînent pas de symptômes, ou bien causent des symptômes qui disparaissent ensuite. C'est pourquoi il est important de se faire tester régulièrement.
 - En C.-B., les tests de dépistage des IST sont gratuits.
 - Pour ces tests, un professionnel de la santé prélève un échantillon de liquide biologique dans la gorge ou à l'intérieur du rectum, du vagin ou du bout du pénis. Le test peut aussi nécessiter le prélèvement d'un échantillon d'urine dans un gobelet et une prise de sang.
 - Les tests et leurs résultats sont entièrement anonymes et confidentiels. Les informations obtenues ne sont pas communiquées aux parents ou tuteurs.
- En général, le traitement d'une IST est aussi simple que celui d'une infection de type pharyngite streptococcique. Dans un cas comme dans l'autre, le traitement nécessite une visite chez le médecin.
 - Il s'agit d'une bonne occasion de parler des dangers que pose la stigmatisation quand elle dissuade les personnes malades d'aller se faire soigner.
- Insister sur l'importance d'établir des limites et d'obtenir le consentement de l'autre durant toute activité intime. Indiquer que quand une personne dit « oui », « j'aime ça » ou « non », « arrête », il faut l'écouter et réagir en conséquence sans qu'elle ait à le répéter. Cela s'appelle accorder son consentement (« oui ») ou refuser son consentement (« non », « arrête »). (Se reporter au chapitre sur le consentement.)

Répondre aux imprévus en classe

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

- Si une séance de questions et réponses pendant la leçon est prévue, les élèves peuvent essayer de déstabiliser l'enseignant en faisant une remarque

ou une question déplacée.

- Mettre à la disposition de la classe une « boîte à questions anonymes » et demander aux élèves d'y déposer leurs questions, ou bien d'écrire quelque chose qu'ils ont appris ce jour-là, sans inscrire leur nom. Comme tout le monde écrira quelque chose, les élèves se sentiront plus en sécurité pour poser leur question. Si possible, laisser la boîte à découvert pour que les élèves puissent y déposer les questions qui leur viennent à l'esprit par la suite.
- Songer qu'il est toujours possible de revenir sur le sujet si on trouve une meilleure réponse plus tard.
- Donner aux élèves des instructions concrètes et précises sur l'accès aux ressources et au soutien. Prendre contact avec les autorités sanitaires locales pour obtenir les adresses Web et numéros de téléphone actuels des ressources, indiquer aux élèves comment se rendre aux services de soutien les plus proches à pied ou par les transports en commun, etc.

Ressources à consulter

Voici des liens vers des ressources (en anglais seulement) fournis ici afin d'aider les enseignants à accéder à l'information clinique la plus à jour, la plus précise et la plus fiable. Toute cette information provient de HealthLink BC — un service de télésanté financé par le gouvernement.

- [Safer Sex | HealthLink BC](#) (sur les relations sexuelles à moindre risque)
- [Sexually Transmitted Infections | HealthLink BC](#) (sur les infections sexuellement transmissibles)
- [Preventing Sexually Transmitted Infections \(STIs\) | HealthLink BC](#) (sur la prévention des infections sexuellement transmissibles – IST)

Promouvoir la santé des élèves — Santé mentale

Comment en parler

- Commencer par présenter tous les aspects de la santé (mentale, physique, sociale, sexuelle).

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



Pratiques quotidiennes en classe

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

différents outils de détente sensorielle et visuelle (balles antistress, toupies de main, etc.). Les idées en ligne abondent.

- Rappeler aux élèves que ce sont des outils, et non des jouets.
- Faire le lien avec les lunettes de vue, un outil qui aide à voir afin de pouvoir apprendre : de la même façon, certains ont besoin d'un outil qui les aide à se calmer afin de pouvoir apprendre.
- Ne pas sous-estimer le pouvoir de l'activité physique. Incorporer diverses techniques de respiration et autres stratégies similaires dans la pratique quotidienne en salle de classe. Faire des pauses-méninges. Si possible, faire déplacer les tables et effectuer quelques mouvements. Permettre aux élèves de s'autoréguler et de sortir prendre l'air ou faire un peu d'exercice au besoin.

- *Les conseillers scolaires font déjà beaucoup pour promouvoir le bien-être mental des élèves par des rencontres individuelles. Collaborer avec eux et leur faire donner des leçons devant l'ensemble de la classe peut apporter d'autres bienfaits importants. On peut demander au conseiller de co-enseigner certains sujets, particulièrement les stratégies d'adaptation aux difficultés.*
- *Tous les élèves peuvent avoir besoin de ces stratégies pour traverser les périodes difficiles.*
- *De plus, lorsque ces stratégies sont connues de tous les élèves, ceux-ci ont de plus fortes chances de reconnaître les symptômes de la souffrance, de demander de l'aide s'ils en ont besoin et de se soutenir mutuellement.*

Suivi

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

Thème : Science du cerveau

Considérations générales

- Ne pas oublier d'utiliser le langage qui convient et d'encourager les élèves à faire de même.
 - Par exemple, utiliser des mots et des expressions du genre « débile mental », « oublie ça » et « ne sois pas si sensible » risque d'être

blessant et de perpétuer certains stéréotypes.

- Clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.
 - Décourager l'utilisation irréfléchie d'expressions telles que « Je déprime à mort, je n'ai pas pu voir le film que je voulais », ou « Je m'ennuie à en mourir ». Rappeler aux élèves que cela peut être blessant pour ceux qui sont vraiment aux prises avec les troubles affectifs associés à ces émotions.
- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler d'éventuels problèmes d'automutilation. Si un élève présente un comportement inquiétant, en discuter avec le conseiller scolaire.

Stratégies pédagogiques

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

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

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

Répondre aux imprévus en classe

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

- Si, pendant une leçon sur la santé mentale, un élève mentionne qu'un de ses proches souffre de dépression :
 - Manifester de l'empathie : « Cela me fait de la peine pour lui(elle). Ce n'est jamais facile. J'espère qu'il(elle) reçoit l'aide et le soutien qu'il lui faut. »

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

Thème : Intimidation

Considérations générales

- Créer un espace accueillant et sécurisant propice à l'apprentissage.
- Partir d'un cadre d'apprentissage socioaffectif. S'efforcer de créer un sentiment d'appartenance et de respect mutuel chez les élèves.
- Faire le lien entre intimidation et consentement :
 - Dire aux élèves qu'ils doivent demander la permission avant de toucher leurs camarades (p. ex. toucher la tête d'un autre élève, le pousser).
 - Au début de l'année scolaire, intégrer « Ne pas toucher une autre personne sans son consentement » au contrat enseignant-élève ou au règlement de la classe.
 - Expliquer ce qui suit :
 - Parfois le consentement est verbal (on utilise sa voix pour faire passer le message) et parfois il est non verbal (on utilise son corps pour faire passer le message).
 - Si vous n'arrivez pas à déterminer si l'autre personne vous accorde toujours son consentement, c'est à vous de lui demander.

- Continuer de toucher quelqu'un lorsqu'on sait qu'il n'aime pas cela, c'est une forme d'intimidation.
- Les élèves interprètent souvent tout comportement indésirable comme de l'intimidation, et ce n'est pas correct. Il est important de connaître la différence entre l'intimidation et un acte ponctuel d'agression ou de conflit. Tous les conflits et tous les comportements méchants ou malpolis ne sont pas de l'intimidation.
 - Présenter une définition de l'intimidation :
 - L'intimidation, c'est un comportement méchant, calculé, reproduit à plusieurs reprises au fil du temps.
 - La victime a du mal à faire arrêter ce comportement.
 - Définir les différents types d'intimidation :
 - Intimidation physique : n'importe quel acte causant un dommage physique ou matériel.
 - Intimidation verbale : injures, menaces, intimidation, blagues désobligeantes (à propos d'une race, d'un sexe, d'un état socioéconomique, de limites physiques, etc.)
 - Intimidation indirecte : parler de quelqu'un derrière son dos, lancer ou répandre des rumeurs, raconter des histoires sur quelqu'un ou révéler ses secrets pour se rendre intéressant ou blesser la personne.
 - Intimidation sociale ou relationnelle : faire des choses pour nuire à la réputation de quelqu'un, l'embarrasser ou l'humilier.
 - Intimidation : effrayer la victime pour la forcer à faire (ou à ne pas faire) quelque chose que l'intimidateur veut qu'elle fasse (ou qu'elle ne fasse pas).
 - Cyberintimidation : tout ce qui précède, en utilisant les technologies — envoyer des photos non sollicitées à une victime pour l'effrayer, envoyer des photos de la victime à d'autres personnes pour s'en moquer, répandre des rumeurs via texto, par courriel ou sur les médias sociaux.
 - Sextorsion : l'extorsion sexuelle, c'est ce qui se produit lorsque quelqu'un menace de distribuer en ligne du contenu privé — souvent sexuellement explicite — de la victime, si celle-ci n'accède pas à ses demandes. Les demandes peuvent porter sur un montant d'argent ou d'autres images intimes.
 - Définir « rumeurs » et « commérages » :
 - Rumeurs : des récits d'une véracité incertaine ou douteuse, dans lesquels quelqu'un a mal interprété ou inventé la suite des événements ou les faits, et qui sont donc mensongers; il s'agit généralement de récits défavorables.
 - Donner des exemples comiques et sérieux : « Selon les rumeurs, A. mange des vers au petit déjeuner! » et « J'ai

entendu dire que les parents de B. sont en train de divorcer. » Qu'elles soient comiques ou sérieuses, les rumeurs peuvent faire très mal.

- Discuter de l'exemple du divorce : même si c'était vrai, est-ce gentil de discuter de la famille de B. derrière son dos?
- Commérages : des conversations insouciantes ou indiscrètes, rapportant des détails non avérés, à propos de tiers, généralement malveillantes et souvent portant sur des choses qui, vraies ou non, ne regardent pas ceux qui en discutent ou alors qu'on a entendues d'un tiers et non de la personne concernée.
 - Souligner que les commérages sont dangereux, parce qu'ils engendrent des rumeurs.
 - **Exercice** : Jouer au jeu du « téléphone arabe » pour montrer comment le sens du message est déformé par la transmission de bouche à oreille.
 - Renforcer l'idée que rapporter les commérages n'est pas gentil et que cela peut nuire aux relations avec les autres. Personne ne veut faire l'objet de commérages ou de rumeurs. Les personnes qui répandent des rumeurs et sont vues comme des colporteurs auront du mal à gagner la confiance des autres.

Signes indiquant qu'un élève pourrait être victime d'intimidation:

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

Signes indiquant qu'un élève pourrait s'adonner à l'intimidation:

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

Stratégies pédagogiques

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

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

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

méchancetés par la suite, tu as le droit de décider que tu ne veux pas être ami avec une personne qui agit ainsi.

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

Répondre aux imprévus en classe

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

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

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

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

Thème : Bien-être

Considérations générales

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

d'un outil qui les aide à se calmer afin de pouvoir apprendre.

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

Stratégies pédagogiques

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

- Discuter du stress et de l'anxiété et clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.
 - Consulter le chapitre Thème — Science du cerveau pour établir le lien entre chimie du cerveau, bien-être mental et traitement des maladies mentales.
 - Rappeler aux élèves que la tristesse temporaire est un élément essentiel de la vie, mais que la tristesse prolongée peut indiquer un problème plus grave.
 - Décourager l'utilisation irréfléchie d'expressions telles que « Je déprime à mort, je n'ai pas pu voir le film que je voulais », ou « Je m'ennuie à en mourir ». Rappeler aux élèves que cela peut être blessant pour ceux qui sont vraiment aux prises avec les troubles affectifs associés à ces émotions.
 - Introduire une « échelle des problèmes » pour aider les élèves à définir et à

gérer leurs émotions et leurs réactions aux facteurs de stress et déceptions du quotidien.

- Une fois ce cadre en place, une simple question comme « est-ce un gros problème ou un petit problème? » peut aider les élèves à remettre leurs difficultés en perspective.
- Lorsque les élèves trouvent qu'ils ont un gros problème, leur demander : « Est-ce qu'il t'empêchera de dormir ce soir? »
 - Si la réponse est « oui », ils ont peut-être besoin d'accompagnement plus intensif pour analyser leurs sentiments et leurs inquiétudes et apprendre à utiliser les stratégies d'adaptation.
 - Ne pas oublier de les relancer pour leur montrer de l'empathie et leur donner l'occasion de revenir sur leurs réflexions.
 - Si les inquiétudes persistent, ils ont peut-être besoin de voir un conseiller professionnel.
- Discuter avec les élèves des choses qui dépendent d'eux et de celles dont ils n'ont pas la maîtrise. Rappeler aux élèves que la seule chose qui ne dépend que de nous est notre propre comportement.
 - Parfois, se faire un peu de souci est une bonne chose. Il faut que les conducteurs se soucient de bien conduire! Lorsque les joueurs de baseball et de softball se présentent au bâton, ils se soucient de bien voir le lancer pour pouvoir frapper la balle. Si l'on ne se souciait pas d'être attentif en classe, on n'apprendrait jamais rien!
 - Ce n'est pas sain de s'inquiéter de choses qui ne dépendent pas de nous. Au-delà d'un certain point, il faut lâcher prise. Pour aider les élèves à se libérer de leurs soucis, leur proposer l'image mentale d'un ballon renfermant leur inquiétude, qu'ils lâchent et regardent partir au loin.
- Introduire et utiliser des activités de réduction du stress et de l'anxiété comme les suivantes :
 - Leçons de gratitude, journaux et cercles de parole — encourager les élèves à exprimer leur gratitude dans différentes catégories pour canaliser leurs réflexions. Par exemple :
 - « De quoi êtes-vous reconnaissants qui ne s'achète pas au magasin? »
 - « Nommez une chose faisant partie de la nature dont vous êtes reconnaissants. »
 - « Pensez à un de vos proches qui vous inspire de la gratitude et à un attribut de cette personne dont êtes particulièrement reconnaissants. »
 - Exercices de pleine conscience — le but principal des exercices de pleine conscience est d'apprendre à se focaliser sur l'instant présent sans porter de jugement.
 - Rechercher « exercices de pleine conscience » sur Internet, ou encore des scripts de respiration guidée, d'alimentation pleine conscience, etc. Les idées abondent.

- Il existe de bonnes techniques d'exploration de la pleine conscience par les sens, par exemple en comptant trois choses que l'on voit, deux choses que l'on entend, une chose que l'on perçoit par l'odeur ou le toucher.
- Exercices de respiration — ici aussi, les options sont illimitées : respiration en carré, respiration en huit, visualisation. Par exemple :
 - Pour ralentir sa respiration : inspirez (« en sentant les roses »), expirez (« en soufflant les bougies »);
 - Pour réduire les anxiétés, demander aux élèves d'associer une image à leur respiration : inspirez (« le bonheur, des images joyeuses, des couleurs vives »), expirez (« les soucis »), etc.;
 - Jouer un enregistrement de méditation guidée pour les enfants qui leur fait visualiser des espaces calmes.
- Discours intérieur positif — proposer l'idée d'utiliser un mantra pour s'aider à traverser les difficultés ou se rassurer dans les moments d'inquiétude extrême. Par exemple :
 - « Je suis capable », « Je peux y arriver »
 - « Je suis bien », « C'est le bonheur »
 - « Laisse aller » (pour les soucis, ajoutez l'image mentale du ballon qui s'éloigne)
- Activités physiques, notamment yoga et pause-méninges — dans la mesure du possible, permettre aux élèves de s'autoréguler et de sortir prendre l'air ou faire un peu d'exercice au besoin.
- Enseigner à l'extérieur chaque fois que c'est faisable. Le plein air a de grands bienfaits réparateurs.
- Encourager les élèves à se tourner vers leur famille, leurs amis et leurs animaux domestiques pour le réconfort.
- Leur parler des bienfaits des passe-temps tels que les arts manuels, le coloriage, le dessin, la cuisine, les sports, la journalisation et la création littéraire.
- Rappeler aux élèves l'importance du sommeil et l'importance de réduire leur temps devant l'écran, surtout avant le coucher.
- Si l'âge des élèves le permet, donner des exemples de stratégies d'adaptation malsaines, telles que l'abus de substances et d'alcool, l'investissement excessif dans le travail, l'évitement des amis et les excès (de nourriture, d'exercice, etc.)

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Ressources

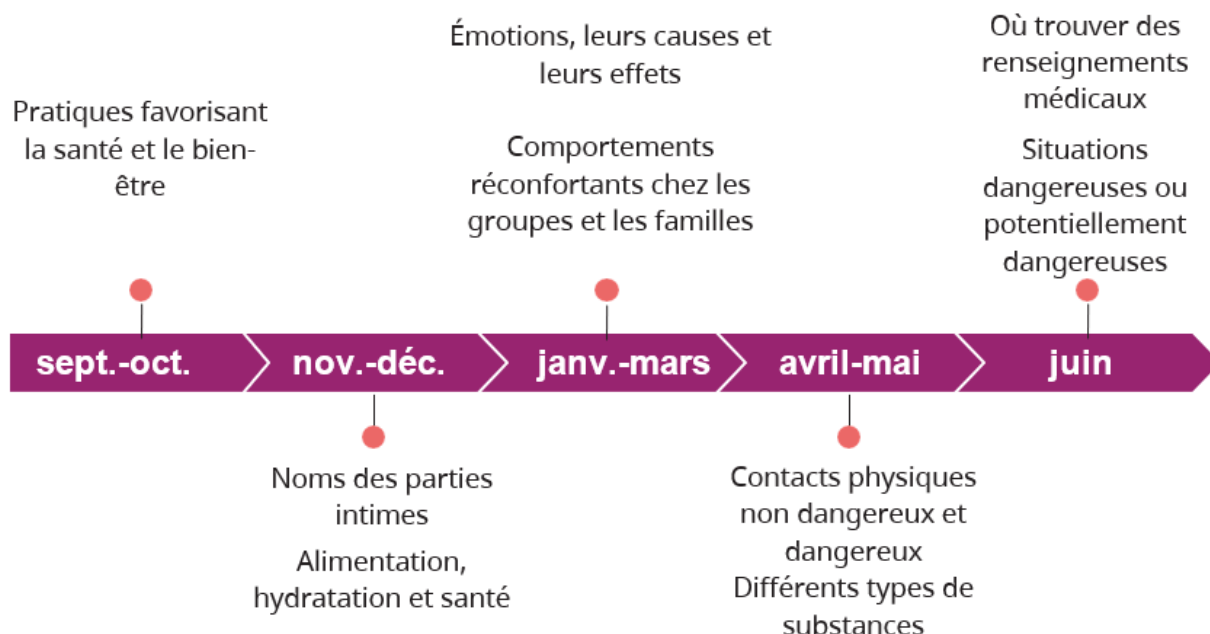
- Service de messagerie texte de Jeunesse, J'écoute : L'envoi du mot PARLER au 686868 de n'importe où au Canada entame un échange de textos avec une personne formée pour répondre aux crises.
- Service téléphonique de Jeunesse, J'écoute : Des intervenants disponibles jour et nuit, sept jours par semaine, au 1-800-668-6868.
- HealthLink BC : [HealthLink BC —24/7 Health Advice You Can Trust \(conseils fiables en matière de santé, 24 heures par jour\)](#)
 - [À propos du 8-1-1 | HealthLink BC](#)
- Options for Sexual Health (en anglais seulement) : <https://www.optionsforsexualhealth.org/>

Pour savoir quand et comment signaler les cas d'enfance maltraitée :
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse>

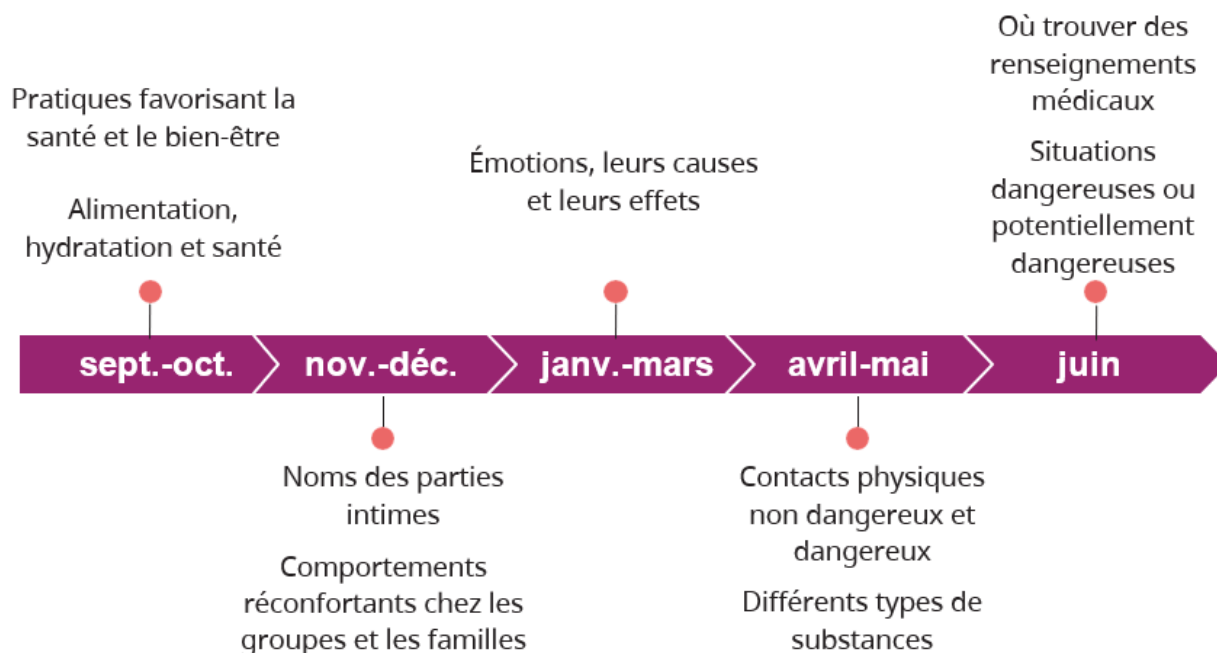
Pour signaler les incidents de violence ou de négligence en Colombie-Britannique, composer le 1-800-663-9122.

Thèmes proposés de la maternelle à la 10^e année

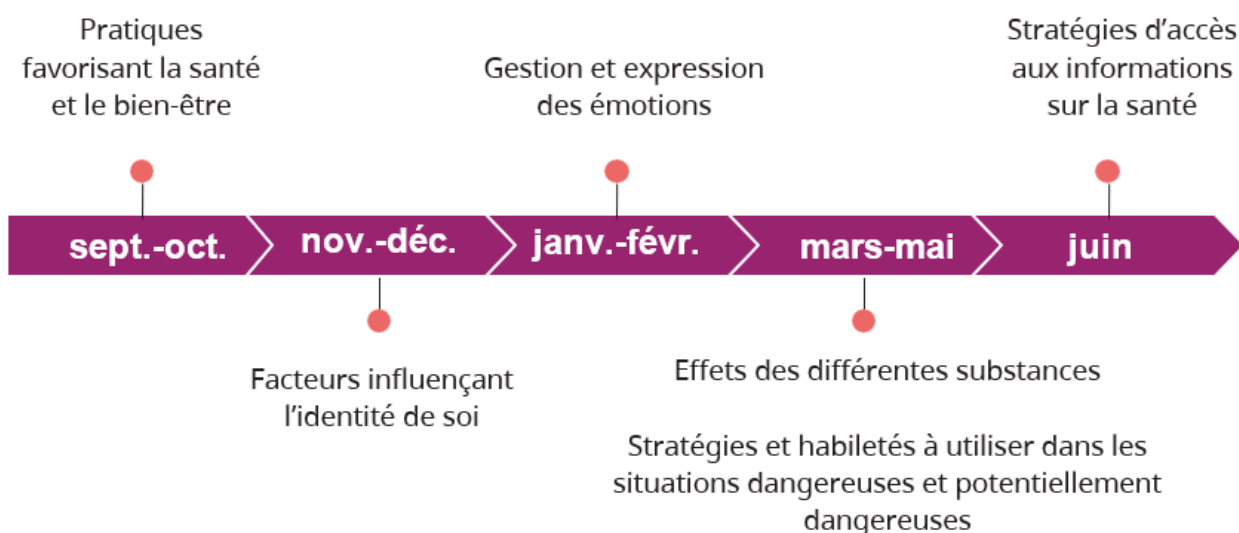
Maternelle



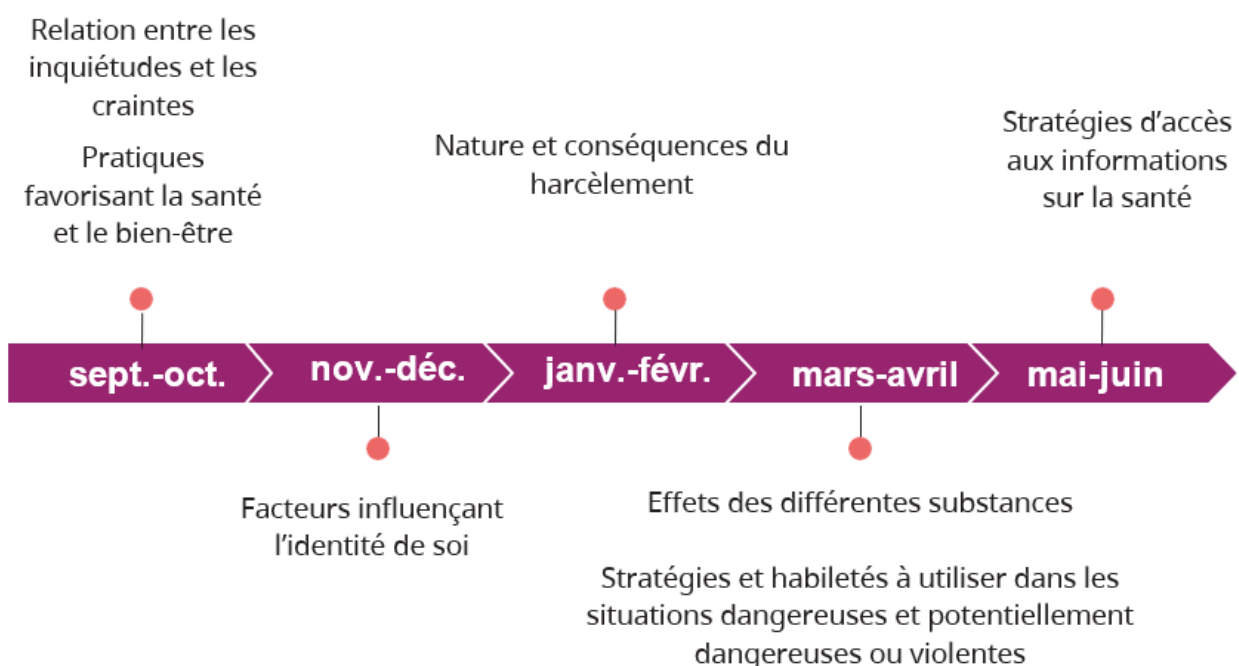
1^{re} année



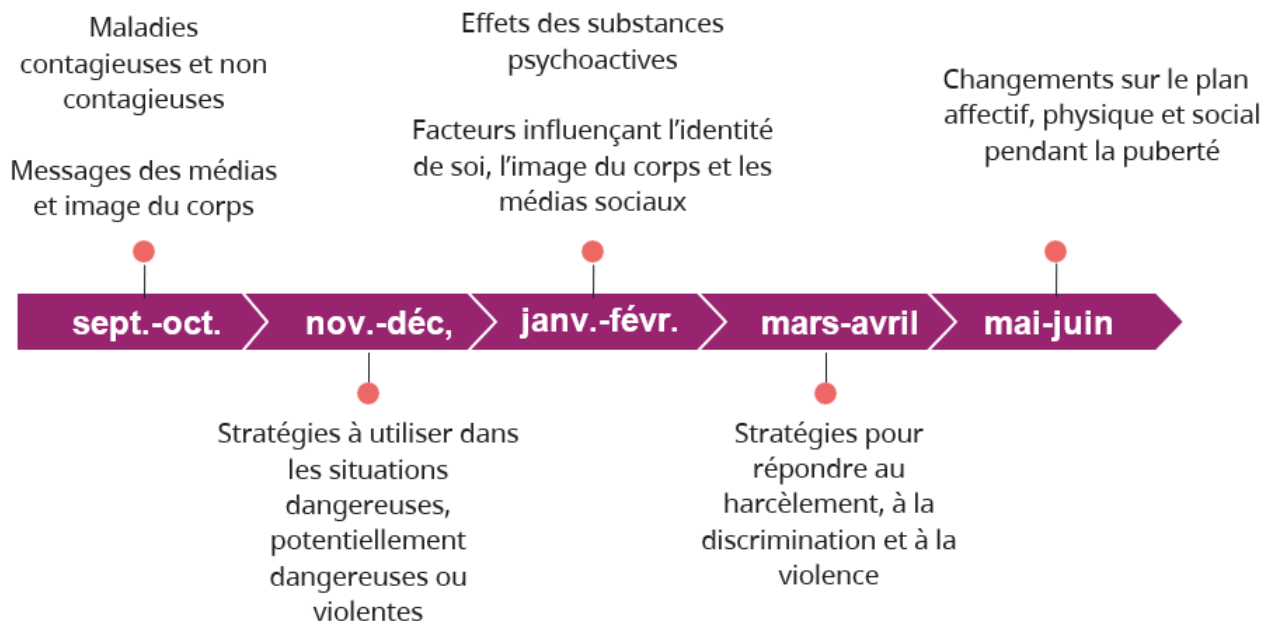
2^e année



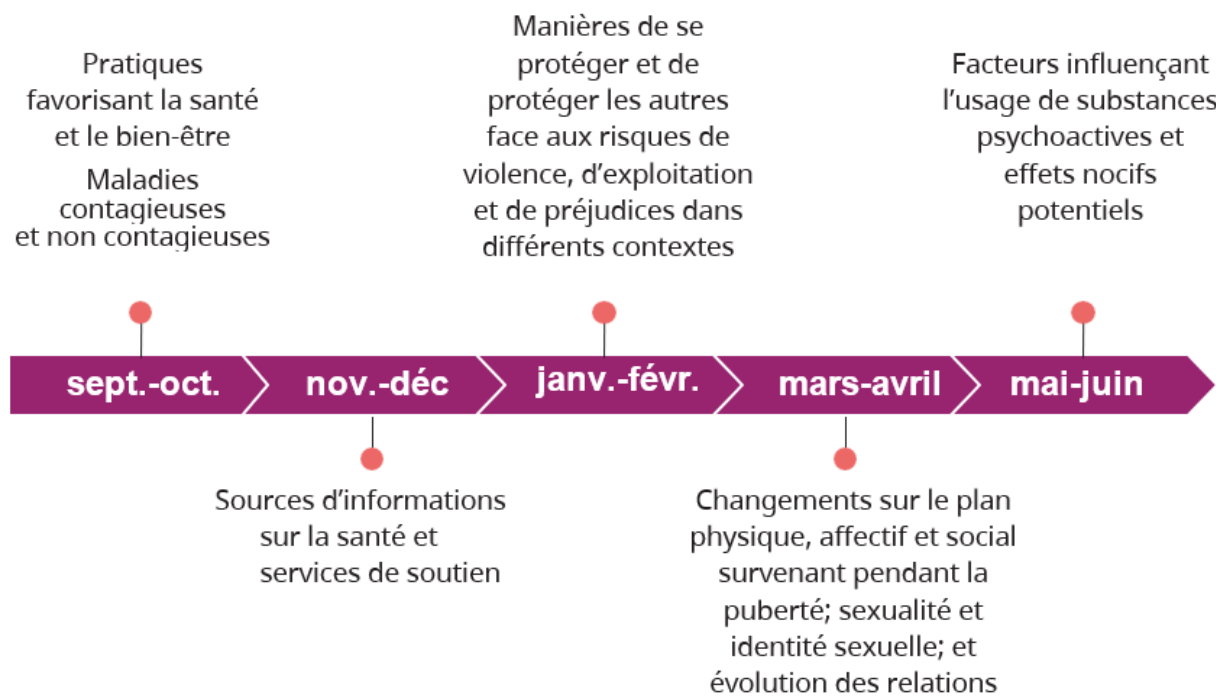
3^e année



4^e année



5^e année

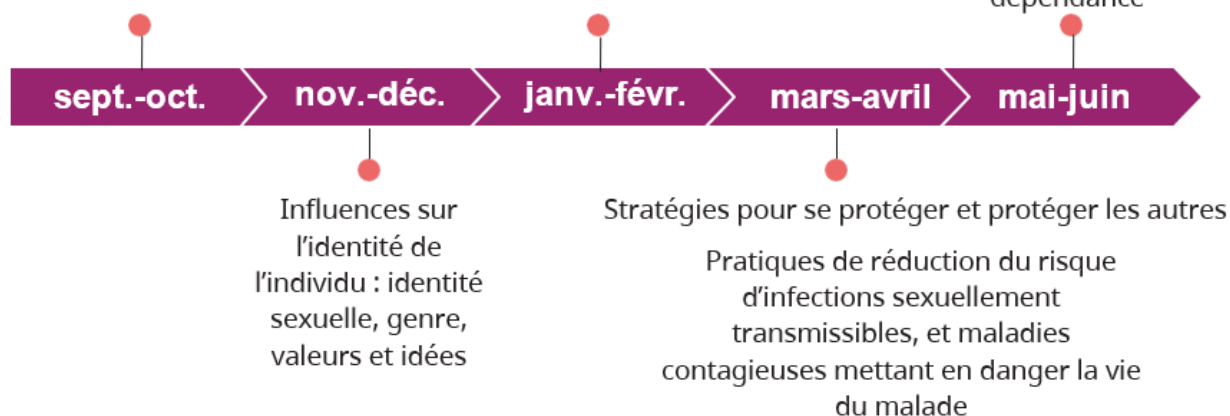


6^e année

Principes de base des interventions en cas d'urgence
Sources d'informations sur la santé

Changements sur le plan physique, affectif et social survenant au cours de la puberté et de l'adolescence
Conséquences du harcèlement, des stéréotypes et de la discrimination

Stratégies de gestion des risques personnels et sociaux liés aux substances psychoactives et comportements pouvant mener à la dépendance

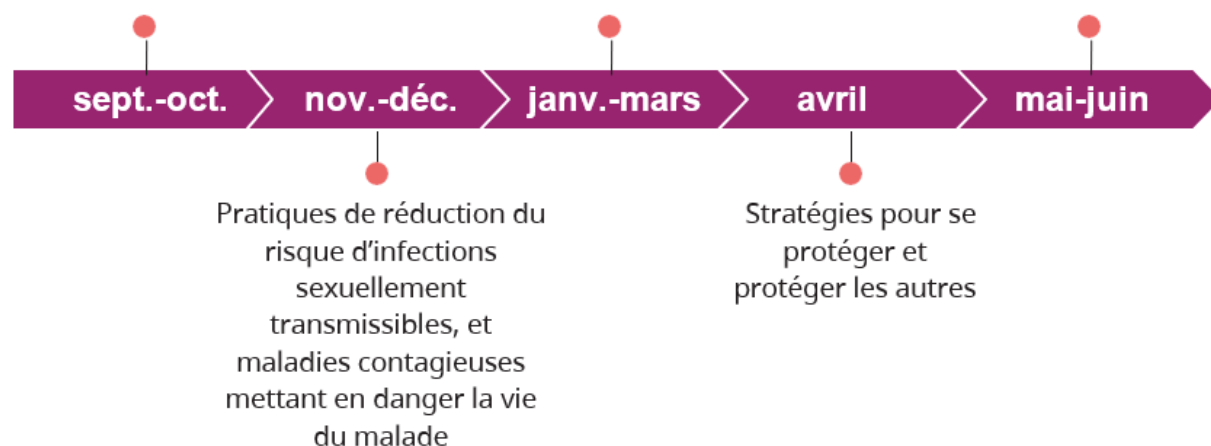


7^e année

Principes de base des interventions en cas d'urgence
Sources d'informations sur la santé

Signes et symptômes de stress, d'anxiété et de dépression
Conséquences du harcèlement, des stéréotypes et de la discrimination

Retombées des changements physiques, affectifs et sociaux sur les identités et les relations



8^e année

Principes de base des interventions en cas d'urgence

Conséquences du harcèlement, des stéréotypes et de la discrimination

Signes et symptômes de stress, d'anxiété et de dépression

Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité

Influences médiatiques et sociales liées à l'usage de substances psychoactives et aux comportements pouvant mener à la dépendance

Retombées des changements physiques, affectifs et sociaux sur les identités et les relations



Stratégies pour se protéger et protéger les autres

Sources d'informations sur la santé

Tactiques de publicité et de marketing

Conséquences potentielles à court et à long terme des décisions pour la santé, notamment en matière de nutrition, de régime de sommeil et de protection contre les IST

9^e année

Principes de base des interventions en cas d'urgence

Sources d'informations sur la santé

Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité

Stratégies pour se protéger et protéger les autres

Aspects physiques, affectifs et sociaux de l'usage de substances psychoactives et comportements pouvant mener à la dépendance

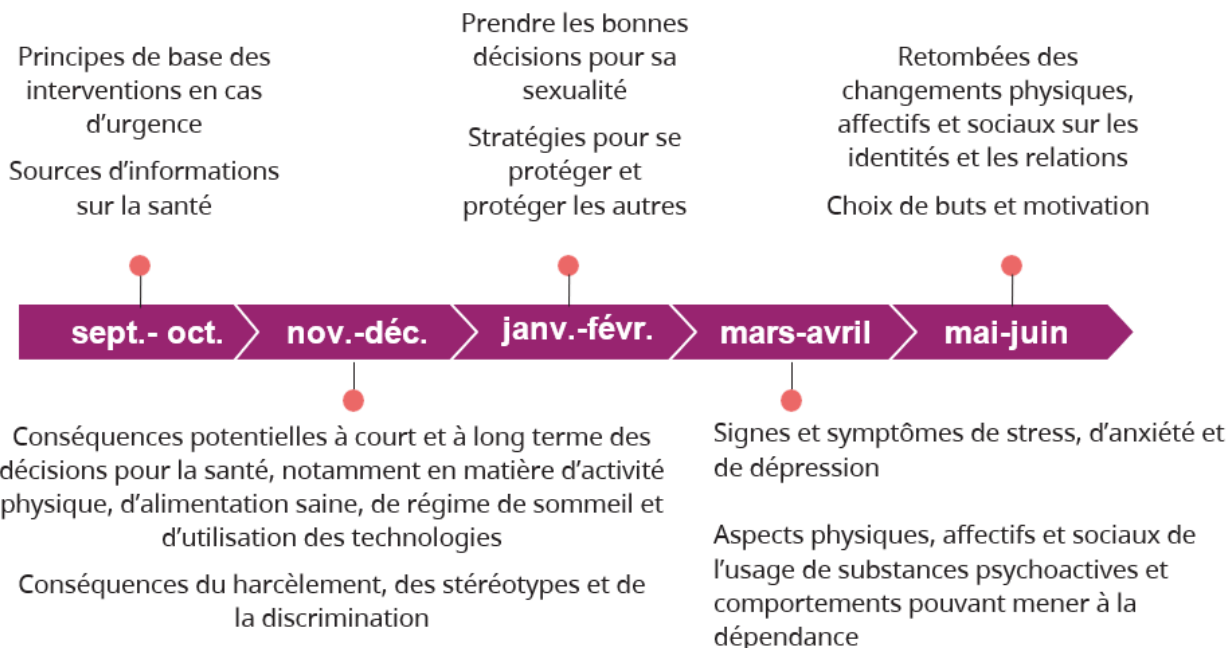


Conséquences du harcèlement, des stéréotypes et de la discrimination

Signes et symptômes de stress, d'anxiété et de dépression

Conséquences potentielles à court et à long terme des décisions pour la santé, notamment en matière de nutrition, de régime de sommeil et de protection contre les IST

Retombées des changements physiques, affectifs et sociaux sur les identités et les relations



Modèle de lettre à envoyer aux parents

Chers parents, chers tuteurs,

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

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

<https://curriculum.gov.bc.ca/fr/curriculum/physical-health-education>

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

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

Bien cordialement.

Autres méthodes d'enseignement

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

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

Pour de plus amples renseignements à propos de la politique sur les autres méthodes d'enseignement (en anglais seulement) :

<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/education-training/k-12/administration/legislation-policy/public-schools/alternative-delivery-in-the-physical-and-health-curriculum>

Glossaire des termes clés:

Abus sexuel	Lorsqu'un enfant ou un jeune est exploité (ou susceptible d'être exploité) pour la gratification sexuelle d'une autre personne. (BC Handbook for Action on Child Abuse and Neglect)
Agression sexuelle	Tout contact sexuel qui se produit sans le consentement des personnes concernées. Cela va des attouchements sexuels non désirés aux rapports sexuels forcés. Cela peut se produire n'importe où : chez soi, dans une installation communautaire comme un centre de loisirs ou dans un lieu public. Il peut même y avoir agression sexuelle entre des personnes qui se connaissent, qui se fréquentent amoureusement ou qui sont mariées. Il y a agression sexuelle lorsque la victime n'a pas consenti à une activité sexuelle subie. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Auteur de l'acte / contrevenant	Personne qui commet un délit ou un crime/personne qui a été déclarée coupable d'une infraction par un tribunal, que ce soit sur l'acceptation d'un plaidoyer de culpabilité ou sur une déclaration de culpabilité. Dans un contexte informel, cela peut aussi faire référence à une personne soupçonnée d'avoir commis un crime. (Courts of BC – Justice Education Society [trad. libre].)
Autonomie corporelle	<i>Le droit qu'a une personne de prendre les décisions qui concernent son corps, y compris de décider à tout moment qui peut ou ne peut pas toucher à son corps. (Adapté à partir du site Creating Consent Culture.)</i>
Consentement	Un accord, le fait d'accepter de participer à une activité. Le consentement se produit lorsque l'on demande ou que l'on donne la permission de faire quelque chose. Il fait et devrait faire partie des activités et interactions de la vie quotidienne, comme demander quelque chose à manger ou à boire, prendre une photo ou la publier dans les médias sociaux, avoir des contacts physiques, ou participer à une activité. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Contacts physiques dangereux	Contacts physiques non désirés comme des attouchements ou un rapprochement sexuel jugé excessif. Adapté de Statistique Canada : La violence fondée sur le sexe et les comportements sexuels non désirés au Canada, 2018 : Premiers résultats découlant de l'Enquête sur la sécurité dans les espaces publics et privés
Culture du consentement	<i>Le système de valeurs présent au sein d'un groupe pour lequel la recherche de consensus et le respect des limites d'autrui sont la norme, tant en ce qui a trait aux contacts sexuels qu'aux activités quotidiennes. (Adapté à partir du site Creating Consent Culture.)</i>
Cyberintimidation	Se moquer d'une personne ou l'humilier en ligne au moyen des médias sociaux, de sites Web cruels, de jeux vidéo, de salons de clavardage, de messageries instantanées ou de textos. La cyberintimidation évolue et change constamment en fonction des nouvelles technologies et des nouveaux sites de médias sociaux, et elle peut se produire à toute

	heure du jour et de la nuit. Elle peut atteindre une personne même dans l'intimité de sa propre maison. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Démarche sensible aux traumatismes	Cadre axé sur les forces, fondé sur la compréhension et la prise en compte des conséquences des traumatismes, qui met l'accent sur la sécurité physique, psychologique et émotionnelle de chacun, et qui offre aux victimes la possibilité de retrouver un sentiment de maîtrise et d'autonomie. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Dépression	Un type de trouble de l'humeur. La dépression peut changer la manière dont on se sent et dont on agit, et elle peut affecter notre capacité de fonctionner dans la vie quotidienne. Elle a des symptômes physiques et mentaux différents des sentiments typiques de tristesse ou de deuil. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique – Bien-être)
Divulgaration non consensuelle d'images intimes	La divulgation non consensuelle d'images intimes (y compris les vidéos) peut se produire dans diverses situations impliquant des adultes et des jeunes, par exemple dans le contexte de la dégradation d'une relation ou sous forme de cyberintimidation. Par exemple, des photos intimes prises et transmises durant une relation de couple sont ensuite publiées, distribuées ou transmises à la famille, aux amis, à l'employeur de la personne visée une fois cette relation rompue. (Adapté du site de ministère de la Justice Canada .)
Dynamique du pouvoir	Façon dont différentes personnes ou différents groupes de personnes interagissent, par exemple comment une personne exerce son emprise sur une autre. (Adapté à partir du site Creating Consent Culture .)
Équité entre les genres	Vise l'élimination des obstacles empêchant certaines personnes d'atteindre leur plein potentiel. Les femmes et les personnes de différents genres sont trop souvent victimes d'injustices. C'est particulièrement vrai dans les cas où ceux-ci font aussi face à d'autres injustices comme la pauvreté, le racisme, le capacitisme et l'homophobie. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Exploitation sexuelle	Forme d'abus sexuel qui se produit lorsqu'un enfant ou un jeune se livre à une activité sexuelle, généralement par manipulation ou coercition, en échange d'argent, de drogues, de nourriture, d'un abri ou autre compensation. (BC Handbook for Action on Child Abuse and Neglect)
Genre	Identité sociale, comme « homme », « femme », « de genre non binaire » ou « bispirituel ». (Site du gouvernement du Canada)
Harcèlement	Se présente sous de nombreuses formes et peut être un crime. Le harcèlement criminel englobe le fait de communiquer de façon répétée avec une personne ou d'adopter un comportement menaçant qui fait que cette personne craint pour sa sécurité ou celle d'un membre de sa famille. On peut être victime de harcèlement de la part de personnes de son entourage, ou de l'accusé ou auteur des actes. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Harcèlement sexuel	Le harcèlement sexuel est une forme de discrimination sexuelle. Il y a harcèlement sexuel si quelqu'un nous dit ou nous fait des choses insultantes ou offensantes de manière répétée. Il peut s'agir de paroles

	ou d'actes qui sont liés au sexe ou au genre. Human Rights in BC – Sex Discrimination and Sexual Harassment
Image du corps	L'image du corps fait référence à la gamme de pensées et de sentiments qu'une personne a concernant son corps. Cette image peut englober des pensées d'acceptation et des pensées ou actions qui peuvent être problématiques pour la santé et le bien-être personnels. (Adapté à partir du site du ministère de la Santé.)
Impression que quelque chose ne va pas (instinct du « non »)	Impression instinctive qu'il est préférable de refuser/de dire « non » devant une situation risquée ou gênante, ou de s'y soustraire.
Infection sexuellement transmissible (IST)	Une IST affecte la santé générale, le bien-être et la capacité de reproduction des personnes infectées. La participation à des activités sexuelles à risque peut augmenter les chances de contracter une IST. Au nombre des IST les plus courantes, on compte la chlamydia, l'herpès génital, la gonorrhée, le VIH/sida, le virus du papillome humain (VPH), la lymphogranulomatose vénérienne (LGV) et la syphilis. (Site du gouvernement du Canada)
Intimidation	Comportement intentionnel, blessant et agressif qui rend mal à l'aise, fait peur ou contrarie. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Langage inclusif et épïcène	Manière de s'exprimer qui est exempte de préjugés, de stéréotypes et d'opinions discriminatoires à l'égard de personnes ou de groupes particuliers. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Maltraitance	Ce terme englobe différents types de mauvais traitements, y compris la violence physique, la violence psychologique, les dommages émotionnels, l'abus sexuel et l'exploitation sexuelle. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Manipulation psychologique	Lorsque quelqu'un agit comme s'il était un ami ou un ami de cœur, pour mettre en confiance, afin d'inciter la victime à faire des choses comme parler de sexe ou communiquer des vidéos ou des photos d'elle nue. Cela peut se dérouler sur une longue période, au cours de nombreuses conversations, et mettre la victime dans une situation dangereuse. (Site du gouvernement du Canada) Manipulation en ligne — Lorsque quelqu'un devient ami en ligne avec un mineur dans le but de le contrôler et de profiter de lui à des fins sexuelles, que ce soit en ligne ou en personne. (Site du gouvernement du Canada)
Négligence	Le fait de ne pas subvenir aux besoins fondamentaux d'un enfant ou d'un jeune. Cela suppose un acte d'omission de la part du parent ou du tuteur, entraînant un préjudice pour l'enfant ou le jeune. La négligence peut consister en un manquement à l'obligation de fournir de la nourriture, un abri, des soins de santé de base, une supervision adéquate ou une protection contre les risques. (BC Handbook for Action on Child Abuse and Neglect)

Orientation sexuelle	Tendances liées à l'attraction émotionnelle, romantique ou sexuelle d'une personne envers une autre. Cela peut inclure une attraction vers les personnes de même genre (homosexualité), vers celles d'un genre différent du sien (hétérosexuel), à la fois vers les femmes et les hommes (bisexualité), vers tous les genres (pansexualité) ou vers aucun genre (asexualité). (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique – HealthLinkBC)
Pression uniformisante du groupe	Ce qui se produit lorsque l'on subit une influence et que l'on décide de faire quelque chose que l'on ne ferait pas autrement, dans l'espoir d'être accepté par les autres et avoir leur estime. Il ne s'agit pas simplement de faire quelque chose contre son gré. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique – HealthLinkBC)
Professionnel de la santé	Un membre du College of Physicians and Surgeons of British Columbia (l'ordre des médecins et chirurgiens de la C.-B.) qui est autorisé à exercer sa profession en vertu de la Health Professions Act. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique – Définitions) (en anglais seulement)
Protecteur	Personne qui intervient pour défendre une autre personne qui se fait attaquer ou intimider. (Adapté à partir du site Creating Consent Culture.)
Sexe	Caractéristiques biologiques, par exemple sexe masculin, sexe féminin ou intersexe. (Site du gouvernement du Canada)
Sextorsion	En termes simples, la sextorsion est du chantage. C'est ce qui se produit lorsque quelqu'un menace d'envoyer une image ou une vidéo à caractère sexuel de nous à nos amis, à notre famille ou à d'autres si l'on refuse de fournir d'autres photos ou vidéos de même caractère, ou encore de faire ce qui nous est demandé. (Site du gouvernement du Canada)
Sextos et photos explicites	Messages textes, images et vidéos intimes ou à caractère sexuel créés, envoyés ou diffusés entre amis, avec des personnes que l'on connaît ou non, en ligne ou à l'aide d'un appareil connecté. Il peut s'agir de l'envoi de photos de soi ou d'autres personnes sans vêtements, de la transmission ou de la publication de contenu vidéo d'une personne nue ou en cours de relation sexuelle, ou de l'envoi de textos décrivant des actes sexuels. (Site du gouvernement du Canada)
Stigmatisation	Désapprobation d'une personne ou d'un groupe par la société, la collectivité ou un groupe plus large, sur la base de caractéristiques perçues, qui discrédite considérablement la personne ou le groupe en question aux yeux des autres, en particulier lorsque la personne ou le groupe diffère des normes culturelles plus générales. (BC Government Overdose Prevention and Response Glossary)
Stress	Manière dont notre corps réagit à tout changement ou à toute difficulté que l'on vit au travail ou à l'école, ou encore en réaction à un changement de vie ou à un événement traumatisant. Le stress peut avoir un effet sur les émotions, l'esprit et le corps, et avoir des conséquences négatives sur notre état de santé général. (Ministry of Mental Health and Addictions – Wellbeing)

Trace numérique	Activités personnelles sur Internet qui laissent des traces permanentes. (Adapté à partir de l'outil d'enseignement BC's Digital Literacy Framework .)
Troubles de l'humeur et de l'anxiété	Problèmes émotionnels liés à des hauts (manie) ou à des bas (désespoir) temporaires ou continus. Ces hauts et ces bas peuvent entraîner le désengagement d'une personne de ses activités sociales ou professionnelles régulières. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Victime	Personne qui a subi des dommages physiques et émotionnels, des dommages matériels ou une perte économique à la suite de la commission réelle ou présumée d'un délit envers elle. (Charte canadienne des droits des victimes)
Violence fondée sur le genre	Violence perpétrée contre quelqu'un en raison de son identité de genre, de l'expression de son genre, ou de son identité de genre perçue. Elle peut être physique, émotionnelle, psychologique ou sexuelle. La violence fondée sur le genre affecte de manière disproportionnée les femmes et les filles, les peuples autochtones et d'autres populations de la diversité. (Site du gouvernement de la Colombie-Britannique)
Violence physique	Action ou agression physique délibérée d'une personne, qui entraîne ou est susceptible d'entraîner un dommage physique chez un enfant ou un jeune, ce qui comprend l'utilisation d'une force déraisonnable pour punir un enfant ou un jeune, ou pour l'empêcher de se faire du mal. (BC Handbook for Action on Child Abuse and Neglect)