



# L'ABC DES RELATIONS SAINES

## PROGRAMMES DE SANTÉ FONDÉS SUR LES RELATIONS POUR LES ÉLÈVES DE LA 7<sup>E</sup> À LA 9<sup>E</sup> ANNÉE

Chaque document du programme **L'ABC des relations saines** comprend des modules sur la *sécurité personnelle et la prévention des blessures*, le *développement et la santé sexuelle*, *l'utilisation d'une substance*, *la dépendance et les comportements connexes* et *l'alimentation saine*.

### PROGRAMMES DE SANTÉ L'ABC DES RELATIONS SAINES

- Sont le fruit de vastes recherches et sont fondés sur des données probantes ainsi que sur les meilleures pratiques afin de renforcer les habiletés des adolescents et de réduire les méfaits.
- Répond des résultats provinciaux de la santé
- Ciblent plusieurs formes de violence, notamment l'intimidation, la violence dans les fréquentations, la violence infligée par les camarades et la violence de groupe, et aident les jeunes à faire des choix santé.
- Sont reconnus comme des programmes de prévention efficaces et font partie de divers registres en Amérique du Nord.
- Font appel à la technologie.
- Traitent de la santé mentale et du bien-être dans tous les modules.
- Comprennent des plans de leçons faciles à utiliser fondés sur les meilleures pratiques.
- Comprennent des stratégies d'apprentissage, des activités, des outils d'évaluation et des méthodes novatrices d'enseignement des concepts de la vie saine.
- Comprennent diverses activités permettant de faire la distinction entre l'enseignement, l'évaluation et la communication du rendement pour tous les élèves conformément au document *Faire croître le succès*.
- Comprennent des activités qui favorisent la formation du caractère, la littératie critique et le développement des habiletés de la pensée critique et créative.
- Aident les jeunes à développer et à mettre en pratique les habiletés requises pour nouer des relations saines comme la résolution de problèmes, la prise de décisions, l'écoute active, l'affirmation de soi, la résilience et la communication.
- Comprennent des outils permettant de faire participer les parents.
- Disponible en anglais (Public, catholique) et français (Public, catholique)



### CONCEPTS DE SANTÉ :

- Image corporelle
- Nouer et maintenir des relations saines
- Facteurs qui contribuent à la violence
- Conflits et moyens de les régler
- Prise de décisions
- Avantages et dangers de la technologie
- Stress et émotions
- Intimidation, harcèlement et gangs
- Étude des médias
- Conséquences de l'utilisation d'une substance
- Faire face à la pression
- Santé mentale et pleine conscience
- Accès aux ressources communautaires
- Demander de l'aide
- Appareil génital
- Choix éclairés
- Habiletés pour nouer des relations saines
- Alimentation saine
- Résilience
- Identité et orientation sexuelles
- Stratégies d'adaptation
- Influences sociales
- Consentement
- Grossesse et prévention des ITS
- Gestion du stress
- Limites personnelles
- Conséquences de l'utilisation d'une substance et de la dépendance

