

A photograph of four young women of diverse backgrounds smiling and hugging each other. One woman on the left wears a green patterned headscarf and a yellow sweater. Another woman in the center wears glasses and a purple sweater. The background is a blurred outdoor setting. The image is overlaid with a white diagonal shape containing text.

Promouvoir la santé des élèves

AU SECONDAIRE (2022)



COLOMBIE-
BRITANNIQUE

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

Table des matières

Introduction	5
Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires	6
Premières étapes.....	6
Signalement	8
Promouvoir la santé des élèves: Santé sexuelle	9
Comment en parler	9
Pratiques quotidiennes en classe	10
Suvivi.....	10
Ressources à consulter	10
Thème : Consentement.....	11
Définition	11
Considérations générales	11
Stratégies pédagogiques.....	15
Répondre aux imprévus en classe	19
Thème : Sécurité Internet	20
Considérations générales	20
Stratégies pédagogiques	22
Arnaque du cœur	22
Cyberintimidation	23
Trace numérique	24
Aspects juridiques	24
Sextos et photos explicites.....	25
Divulgateion non consensuelle d'images intimes	25
Thème : Relations saines	26
Considérations générales	26
Stratégies pédagogiques	27
Communication.....	27
Relations violentes.....	28

Violence fondée sur le genre	28
Exploitation.....	29
Respect.....	29
Pression du groupe	29
Répondre aux imprévus en classe	30
Ressources à consulter	30
Thème : Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité.....	31
Considérations générales	31
Stratégies pédagogiques	31
Aspects juridiques	31
Infections sexuellement transmissibles (IST)	31
Pornographie	32
Thème : Rapports sexuels protégés et ITS.....	33
Considérations générales	33
Stratégies pédagogiques	33
Répondre aux imprévus en classe	35
Ressources à consulter	35
Promouvoir la santé des élèves – Santé mentale	36
Comment en parler	36
Pratiques quotidiennes en classe	37
Survivi.....	38
Thème : Image du corps	38
Considérations générales	38
Stratégies pédagogiques	39
Thème: Stress	39
Considérations générales	39
Stratégies pédagogiques	40
Répondre aux imprévus en classe	41
Thème: Préjudés et stigmatisation	42
Considérations générales	42
Stratégies pédagogiques	42
Thème: Stratégies d'adaptation.....	43
Considérations générales	43
Stratégies pédagogiques	44

Répondre aux imprévus en classe	45
Ressources.....	45
Thèmes proposés de la maternelle à la 10 ^e année	47
Modèle de lettre à envoyer aux parents	51
Autres méthodes d'enseignement	52
Glossaire des termes clés.....	53

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

Bien-être de l'enseignant

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

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

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

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

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

Recommandations générales pour l'enseignement des questions sanitaires

Premières étapes

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



- Inclure dans les bulletins scolaires des remarques sur le programme d'études pour la santé afin de signaler l'importance de ces sujets.
- Trouver un collègue que l'enseignement en santé passionne et auquel l'on pourrait s'associer pour co-enseigner, collaborer, ou se relayer.
- Si l'enseignement en éducation physique et santé est confié à un collègue, discuter des sujets abordés et s'organiser pour compléter l'information dans ses cours.
- Commencer par présenter l'ensemble des aspects de la santé (mentale, physique, sociale et sexuelle) et leurs interrelations.
- Les élèves n'ont pas tous le même niveau de connaissances sur ces sujets. Adapter le contenu selon leurs besoins, sans perdre de vue leur âge.
 - Estimer le niveau de la classe et revoir les contenus en conséquence (définition des genres, rapports sexuels, orientation, préjugés, dépression, anxiété).
- Tenir compte de la diversité parmi les élèves, et adapter l'enseignement 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 les 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 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 un langage et une terminologie inclusifs et épicènes et veiller à ce que toute discussion sur des sujets liés à la santé sexuelle se fasse sans jugement. 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:
 - Par exemple, en aidant les élèves à résoudre une situation ou un conflit, demander si l'une des parties a demandé à l'autre d'arrêter de l'embêter. Si c'est le cas, dire à l'autre : « Arrête, c'est arrête, et non, c'est non. Il ne faut jamais avoir à le redire. » Sinon, encourager l'élève à se faire entendre par la parole et à faire appel à un adulte de confiance si le comportement n'arrête pas.
 - Il est important d'être conscient que par contre, dans un contexte sexuel, il n'est pas légalement nécessaire de dire « non » ; en d'autres termes, l'absence de « non » ne signifie pas « oui » ; il incombe plutôt à l'initiateur de rechercher un « consentement communiqué ».
 - Rappeler aux élèves que le simple fait de ne pas dire « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis la plus tendre enfance (lorsqu'on voit des enfants se taquiner ou se bousculer « pour rire », donner des tapes sur la tête d'un copain, etc.)
 - Parfois, l'« instigateur » n'agit pas pour agacer la « victime ». Des fois, c'est son copain, il pense que c'est rigolo, ou il le fait pour une autre raison. Saisir l'occasion de demander à l'élève infligeant les gestes importuns si l'autre donnait l'impression d'aimer cela, ou s'il avait l'air gêné. C'est à lui de se demander si l'autre a l'air bien à l'aise et de poser la question au moindre doute.
 - En apercevant un élève qui en embête un autre, intervenir en utilisant ce langage. (Il ne faut pas forcément attendre que l'élève en parle : certains élèves, peut-être même beaucoup d'entre eux, hésitent à « rapporter » un ami ou un camarade de classe.)
- L'agression sexuelle est toujours la faute de l'agresseur, et on ne doit jamais blâmer la victime pour ce qui lui est arrivé. Cela dit, les élèves doivent aussi être conscients des situations qui les exposent à un risque plus élevé d'être agressés. La consommation d'alcool, en particulier, joue un rôle dans le tiers à la moitié des agressions sexuelles. La consommation d'alcool ne signifie pas que la victime d'une agression est à blâmer, mais cette consommation demeure un facteur important dans de nombreuses agressions.

- 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 devriez écouter votre instinct. De nombreuses victimes d'agressions sexuelles déclarent avoir eu un « mauvais pressentiment » par rapport à une situation 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.

Pratiques quotidiennes en classe

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

Suivi

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

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, l'autorité provinciale en matière de services de santé, a créé le document [Gender Inclusive Language](#) pour favoriser des 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 la page (en anglais seulement) :

[What is consent? - Province of British Columbia \(gov.bc.ca\)](#)

Considérations générales

- Faites en sorte que votre classe soit un espace qui respire le langage et l'attitude du consentement et créer une culture de consentement. Ceci va 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 e 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 coupables 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 consentuels, 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 contredites pas l'élève, mais soulignez plutôt le fait que, bien que vous compreniez que dans ce cas-ci c'était pour rigoler, dans votre classe, vous vous attendez 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 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 dire « arrête » ou « non » ne constitue pas un « oui ». Cela s'applique dans de nombreux contextes et peut être renforcé souvent et depuis la plus tendre enfance (lorsqu'on voit des enfants se taquiner ou se bousculer « pour rire », donner des tapes sur la tête d'un copain, etc.).
- Le respect à l'égard des adultes est souvent l'un des principaux leviers (ou l'une des principales craintes) qui conduisent les élèves à laisser se produire un contact indésirable, surtout de la part d'un parent proche, d'un ami de la famille, d'un enseignant, d'un entraîneur, etc. Par conséquent, il importe de veiller à ce que les élèves comprennent bien qu'ils ont le droit de refuser qu'on les touche quand ils n'en ont pas envie.
 - Parler aux élèves du contrôle qu'ils exercent sur leur corps. Les élèves ne devraient pas être forcés 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 peuvent donner lieu à des conversations importantes à la maison.

- Le consentement ne concerne pas seulement les relations à caractère sexuel. Parler du rôle que joue le consentement dans toutes les interactions humaines.
- Le consentement repose sur cinq principes clés résumés par l'abréviation mnémotechnique **LREES** :
 - **L** — Librement donné. Toute décision concernant une relation à caractère sexuel doit se prendre sans aucune pression, contrainte ou intimidation et sans être sous l'emprise de l'alcool ou d'une drogue.
 - **R** — Révocable. On a le droit de changer d'avis même après avoir accepté de faire quelque chose, y compris pendant le rapport sexuel. Le consentement doit constamment être recherché. Ce n'est pas une décision prise une fois pour toutes.
 - **E** — Éclairé. Le consentement va de pair avec l'honnêteté, notamment pour ce qui est de protéger les rapports sexuels quand on s'y est engagé.
 - **E** — Enthousiaste. Le consentement doit être enthousiaste et manifesté par un « oui » formulé verbalement; il ne faut pas que votre partenaire ait l'air de répugner à faire quelque chose.
 - **S** — Spécifique. Le fait que votre partenaire soit d'accord pour faire une chose n'implique pas son consentement à en faire d'autres; vous devez obtenir l'accord de votre partenaire avant d'aller plus loin.
- Au Canada, l'âge du consentement aux activités sexuelles est de 16 ans, avec des exceptions pour les 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/fra/pr-rp/autre-other/clp/faq.html>.
- Le consentement ne peut jamais être donné par une personne, même si c'est un adulte, qui est en position d'autorité ou d'être digne de confiance. Pour un élève, ceci s'applique aux entraîneurs, aux enseignants. De plus, pour toute personne âgée de moins de 18 ans, le consentement ne peut jamais être donné si l'activité sexuelle relève de l'exploitation (p. ex. la pornographie, participer à des activités sexuelles en échange d'une rémunération ou d'autres formes de récompenses).
- Une personne de moins de 18 ans ne peut en aucun cas consentir à une relation à caractère sexuel avec une personne en situation d'autorité (telle qu'un enseignant ou un entraîneur) ou si la relation relève de l'exploitation (à des fins de pornographie ou de prostitution).
- Il est important de communiquer clairement et de dire « non » ou « arrête »

d'un ton ferme et résolu dès que quelque chose vous met mal à l'aise. Bien qu'il soit nécessaire que le consentement soit enthousiaste, certaines personnes (en particulier celles atteintes d'un trouble du spectre de l'autisme) peuvent avoir du mal à interpréter le langage du corps.

- Utiliser un langage non genré, car victimes et auteurs d'agressions sexuelles peuvent appartenir à l'un ou l'autre sexe

Stratégies pédagogiques

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

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

- Expliquer aux élèves qu'ils n'auront jamais d'ennuis pour avoir refusé un contact physique avec un adulte ou un ami. C'est à eux de décider ce qu'ils font avec leur corps, et à personne d'autre.
 - Si une personne reproche à une autre d'avoir refusé son consentement, cette personne n'est pas un ami.
- Rappeler aux élèves que s'ils se font refuser le consentement, ce n'est pas juste ni correct de se fâcher et ce n'est pas une raison de s'attrister. On doit traiter les autres comme on voudrait qu'on nous traite!
 - C'est tout à fait acceptable et normal de refuser son consentement. Vous pouvez simplement répondre en disant « d'accord » ou « pas de souci ».
- Expliquer ce que sont le « donnant donnant » et les « menaces » et que ces pratiques ne sont jamais acceptables. Voici quelques exemples :
 - « Je ne suis plus ton ami si tu ne me prends pas par la main. »
 - « Si tu m'aimes bien, tu me laisses t'embrasser. »
 - « Je te donne quelque chose si tu me laisses te toucher. »
- 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 »
 - « Mais c'est tellement mieux sans condom! »
 - 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 profite d'eux.
- 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 une activité d'école primaire, ces questions restent pertinentes tout au long de la vie de l'élève. Certaines personnes, en plus des bousculades et jeux brutaux plus courants, posent 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 conscients 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 également 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 de l'extérieur, ou d'autres stratégies.
- 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.
 - Rappeler aux élèves que recourir à la violence n'est habituellement pas acceptable, mais que c'est une manière de se protéger et, dans ces circonstances, c'est permis et encouragé.
 - Souligner que les élèves ne seront jamais grondés pour s'être protégés des contacts physiques dangereux. La personne qui les touche ou essaie de les toucher a toujours tort.

Répondre aux imprévus en classe

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

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

de violence, il importe de respecter les responsabilités de signalement des enseignants. (Consulter le chapitre Idées générales pour l'enseignement des questions de santé)

- 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'hypervigilance;
 - 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

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 dangereux*
- 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 des types d'applications et de jeux qu'il ou elle utilise. Ce serait le moment de se renseigner sur les applications et sur les lois de protection de la vie privée qui s'y appliquent et peut-être de mettre en place un logiciel de filtrage. »
 - Donner aux élèves la possibilité de poser des questions sur leurs expériences. Les enseignants sont souvent étonnés par les questions de leurs élèves à propos de la création de chaînes YouTube, de nouvelles amitiés avec des personnes jamais rencontrées et de partage de photos sur des plateformes

dont ils n'avaient jamais entendu parler auparavant.

- 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 ayant été mentionnées, ou des photos non destinées à un public d'élèves. Le fait que des élèves trouvent en ligne de l'information sur vous présente une belle occasion de renforcer une culture de consentement et de discuter de l'importance du respect des limites personnelles et de la vie privée. Transmettre des images ou de l'information à une personne sans 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 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 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 :

Arnaque du cœur

- Définir ce qu'est l'arnaque du cœur pour les élèves : l'arnaque du cœur consiste à adopter une identité fictive sur Internet dans le but de duper quelqu'un.
 - Certains imposteurs emploient cette technique pour amener quelqu'un à leur envoyer de l'argent ou à leur faire des cadeaux. Par exemple, l'imposteur se pose en véritable âme sœur de la personne visée, puis l'incite à lui acheter certains articles en ligne.
 - D'autres imposteurs créent un faux profil de jeune fille ou de jeune garçon pour amener quelqu'un à les rencontrer en personne. L'élève qui croit avoir affaire à quelqu'un de son âge et se laisse ainsi arnaquer risque en fait de se retrouver face à un adulte.

- Pour d'autres imposteurs, l'arnaque du cœur est un moyen d'intimider quelqu'un en toute impunité. Encourager les élèves à prendre garde aux personnes qu'ils ajoutent à leur liste d'« amis » et à ne pas ouvrir leurs comptes de médias sociaux à n'importe qui. Beaucoup de sites et applications de médias sociaux intègrent des filtres permettant aux utilisateurs de bloquer les messages venant de personnes inconnues, de désactiver les notifications et de filtrer les autres messages hostiles.
- D'autres encore emploient l'arnaque du cœur dans le but de faire chanter quelqu'un, par exemple en feignant un intérêt amoureux pour la personne visée afin de l'amener à faire des confidences intimes ou à envoyer des photos d'elle nue. Une fois en possession de tels documents, l'imposteur peut faire pression sur sa victime en la menaçant de les envoyer à ses amis ou à sa famille pour l'embarrasser.
- Demander aux élèves s'ils pensent pouvoir discerner une arnaque du cœur qui les viserait, et si oui de quelle façon.
- Demander à la classe de faire un remue-méninges sur les manières de se prémunir contre l'arnaque du cœur et de savoir lorsque l'on se fait arnaquer de cette façon.
 - Rappeler aux élèves que si quelque chose est trop beau pour être vrai, mieux vaut se méfier. Si une personne inconnue extrêmement séduisante se met à communiquer avec l'élève sans raison apparente, le doute est de rigueur.
 - Les imposteurs utilisent souvent pour leur profil des photos de banque d'images ou d'autres clichés publics. Les élèves peuvent utiliser des moteurs de recherche tels que Google Images pour voir si une photo de profil est utilisée par quelqu'un d'autre.

Cyberintimidation

- Définir la cyberintimidation, puis demander aux élèves d'en donner des exemples.
- Passer en revue les actes pouvant relever de la cyberintimidation et les conséquences auxquelles s'exposent ceux qui s'en rendent coupables.
- Présenter des statistiques sur la fréquence de la cyberintimidation, sur la rapidité avec laquelle elle cesse lorsque d'autres personnes interviennent, sur le risque d'intimidation à l'encontre des personnes de sexe masculin, de sexe féminin et d'orientation LGBTQ+, et ainsi de suite.
- Montrer une ou plusieurs scènes de cyberintimidation extraites d'une émission télévisée, puis répartissez les différents rôles (personnages) de ces scènes entre des groupes d'élèves.
 - Demander à chaque groupe de distinguer qui est victime, témoin

passif, protecteur ou harceleur.

- Fournir à chaque groupe et pour chaque personnage des questions de réflexion du type « pourquoi pensez-vous que... ».

Trace numérique

- Définir la trace numérique : les données concernant une personne particulière qui existent sur Internet en conséquence de son activité en ligne.
- Beaucoup d'employeurs et d'établissements d'enseignement supérieur effectuent une recherche de données numériques sur leurs employés ou étudiants potentiels. Rappeler aux élèves d'y réfléchir à deux fois avant de publier quelque chose en ligne et de penser à l'impression qu'ils donneront d'eux-mêmes.
- Demander aux élèves de sortir leurs téléphones et de déterminer combien de temps ils y ont passé depuis le début de la journée. (Ils pourront aussi dire combien de temps ils ont passé dans chaque application.)
 - Remarque : Les téléphones ne suivent pas tous le temps d'utilisation. La plupart des téléphones récents le font, mais cela dépend de la marque et du modèle.
 - Rappeler aux élèves la différence entre temps « à l'écran » et temps « en arrière-plan ». C'est le temps « à l'écran » qui importe, car c'est celui où l'application est effectivement utilisée plutôt que celui où elle s'actualise en arrière-plan.
- Montrer aux élèves comment *désactiver* la fonction de localisation de leur téléphone pour les photos. Lorsque la fonction de localisation est activée, d'autres personnes peuvent voir à quel endroit a été prise chaque photo publiée, puis formuler des hypothèses plausibles concernant des lieux plus précis (comme l'emplacement de la chambre à coucher dans le logement de quelqu'un qui a publié des photos prises à cet endroit).
- Rappeler aux élèves que les caméras peuvent être piratées. Leur recommander de ne pas laisser leur ordinateur portable ouvert lorsqu'ils ne s'en servent pas ou d'en masquer la caméra (par exemple avec un autocollant). Certaines personnes ont été filmées sans le savoir.
- Rappeler aux élèves qu'ils doivent protéger leurs appareils par des mots de passe.
 - Les mots de passe ne doivent pas être communiqués à des amis et ne doivent pas être faciles à deviner (comme « 1234 » ou l'adresse de l'utilisateur).

Aspects juridiques

- Avant de commencer à parler de ce qui est légal ou illégal sur Internet,

demander aux élèves de remplir un questionnaire.

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

Sextos et photos explicites

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

Divulcation non consentuée d'images intimes

- Rappeler aux élèves que lorsque l'on transmet une photo à une personne, cette photo peut facilement être publiée ou retransmise à un grand nombre de personnes.
- Si on envoie des images intimes à son partenaire, il est possible que cette personne transmette ou publie ces images lorsque la relation aura pris fin. On donne parfois à cette situation le nom de « pornographie de vengeance », mais de nombreuses victimes de partage d'images non consentu trouvent que ce terme a des connotations de culpabilisation de la victime.
- Certaines personnes pourraient aussi se servir de la menace d'une divulgation pour exercer un pouvoir sur quelqu'un. Par exemple, un partenaire abusif

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 l'internet limité.

Thème: Relations saines

Considérations générales

- Il est important de reconnaître qu'il y a une grande variété de normes culturelles concernant les modes de communication au sein des relations.
- Certains attributs de relations par ailleurs parfaitement saines peuvent sembler malsains à l'observateur. Par exemple, des amis très proches peuvent se taquiner et blaguer entre eux, ceci étant un aspect important de leur amitié. Tant que la relation est réciproque, que toutes les parties en sont contentes, et qu'elle est empreinte de respect, elle est tout à fait saine.
- Au fil du temps, les relations changent et les amis peuvent se détacher. C'est normal, mais il faut quand même surveiller les élèves qui semblent isolés et ostracisés, car il pourrait s'agir de cas d'intimidation.
- Il n'est pas nécessaire que tout le monde soit copain ni que tout le monde aime tout le monde, mais il faut que tous les élèves soient respectueux.
- Pour différentes raisons, certains élèves semblent vouloir faire durer une relation qui paraît malsaine. Bien qu'il soit possible de leur donner des informations ou des conseils s'ils en font la demande, c'est à l'élève de décider s'il souhaite poursuivre la relation.
- Une relation saine doit être fondée sur le respect, et il est important que les élèves reconnaissent les signes d'une relation de maltraitance.
 - Le signe le plus évident d'une relation de maltraitance est la violence physique, manifestée par des gifles, des coups de poing, des coups de pied, etc.
 - Cependant, la violence et le contrôle psychologique — comme l'intimidation, l'insulte ou l'humiliation du partenaire — sont plus répandus et plus difficiles à reconnaître. Il s'agit de comportements très néfastes qui peuvent aussi comprendre des comportements de contrôle, comme priver quelqu'un de contacts avec ses amis et sa famille, miner sa confiance, agresser verbalement ou contrôler son accès à un téléphone ou à un compte bancaire.

- Une relation de maltraitance peut s'accompagner de violence sexuelle, notamment la transgression des limites personnelles ou le fait de forcer quelqu'un à s'engager dans des activités sexuelles. Pour en savoir plus, voir le chapitre sur le consentement.
- Il est important de ne pas considérer toute révélation d'agression ou de harcèlement sexuel comme un incident isolé, mais plutôt de reconnaître que cette violence sexuelle s'inscrit dans un contexte social plus large de misogynie et de discrimination sexuelle.
 - Selon des recherches menées par Statistique Canada, un tiers des enfants canadiens âgés de moins de 15 ans ont subi une forme quelconque de violence physique ou sexuelle. Les conséquences de ces traumatismes de l'enfance ont des effets considérables : les victimes de mauvais traitements sont plus susceptibles d'avoir des besoins de santé physique et mentale à long terme et de souffrir de troubles liés à la consommation d'alcool ou de drogues.
- Il est bon d'enseigner aux élèves que les relations saines produisent essentiellement de l'énergie positive et du bonheur (par essence ici, nous entendons que toutes les relations comportent des désaccords et des moments difficiles), tandis que de subir des relations de maltraitance est épuisant et crée souvent des sentiments d'angoisse et de culpabilité, de honte, et parfois de peur et de dépression.
 - Les élèves doivent comprendre également qu'une agression sexuelle non consentie peut aussi se produire dans le cadre d'une relation avec quelqu'un qu'ils connaissent. En fait, les agressions sexuelles impliquent le plus souvent une personne que la victime connaît.

Stratégies pédagogiques

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

Communication

- Expliquer l'importance d'une communication respectueuse dans les relations saines. Les conflits sont souvent dus non pas à un désaccord en soi, mais à un malentendu ou à une communication inadéquate.
- Montrer aux élèves la différence entre la manière dont un message est reçu par écrit et lu à voix haute, surtout s'il contient du sarcasme ou de l'humour.
 - Les messages texte et les courriels marchent parfaitement pour s'envoyer la liste d'épicerie ou se fixer un lieu de rendez-vous, mais pour les choses importantes, il n'y a rien de tel qu'une conversation de vive voix. Le langage du corps et l'intonation peuvent faire une énorme différence dans la perception du message.
- Demander aux élèves de cerner les différences entre la bonne communication et la mauvaise, et de déterminer les situations dans lesquelles certains modes de communication sont plus utiles que d'autres.

- Certains éléments de la bonne communication : la franchise; la clarté; le fait de discuter des sujets importants en personne, de garder son calme, de poser des questions et de donner la possibilité à son interlocuteur de répondre; et l'écoute en général.
- Certains éléments de la mauvaise communication : le manque de précision; la duplicité; le fait de ne pas écouter et de se fâcher sans raison.
- 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.

Relations violentes

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

Violence fondée sur le genre

- Définir ce qu'est la violence fondée sur le genre et discuter des répercussions disproportionnées qu'elle a sur certains groupes (femmes et filles, peuples autochtones, personnes LGBTQ2S+ et autres populations de la diversité).
- Donner aux élèves des exemples et de l'information sur les types d'agression, de maltraitance et de violence qui se produisent en raison de l'identité de genre, de l'expression de genre ou du genre perçu d'une personne.
- Discuter du rôle des témoins passifs, et de ce que l'on peut faire dans une situation de violence fondée sur le genre dont on est témoin.
 - Discuter des sources d'information et de soutien, telles que les organismes d'application de la loi, les centres de crise et de transition, les lignes d'écoute téléphonique et d'autres organismes de défense.
 - Les agresseurs essaient souvent d'isoler leurs victimes et d'exercer sur celles-ci un contrôle émotionnel. Ils tentent de détruire leur estime de soi. Les personnes qui sont victimes de violence fondée sur le genre ont besoin de soutien, et il faut qu'elles aient conscience qu'elles ne méritent pas ce qui leur arrive.

Exploitation

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

Respect

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

Pression du groupe

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

proposées sont nocives (prendre des drogues, avoir des rapports sexuels) et ceux qui refusent sont frappés d'humiliation, d'ostracisme, voire de violence.

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Ressources à consulter

Pour aider les enseignants à s'informer, à avoir confiance en leurs connaissances et à comprendre les éléments de droit pénal concernant les agressions et les abus sexuels, nous recommandons les ressources suivantes :

- [Legislation & Policy Related to Victims in the Criminal Justice System - Province of British Columbia \(gov.bc.ca\)](#) (législation et politiques liées à la victime dans le système de justice pénale – Province de la Colombie-Britannique [en anglais seulement])
- [Crime Examples \(exemples de crimes — Province de la Colombie-Britannique \[en anglais seulement\]\) \(gov.bc.ca\)](#)
- [Help Starts Here – Sexual Assault \(l'aide commence ici — agressions sexuelles \[en anglais seulement\]\) \(gov.bc.ca\)](#)

Thème : Prendre les bonnes décisions pour sa sexualité

Considérations générales

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

Stratégies pédagogiques

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

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

Aspects juridiques

- La différence d'âge est déterminée par le jour, le mois et l'année de naissance. Donc, si un ou une élève de 12 ans sort avec un ou une autre élève qui a deux ans et un jour de plus, la loi leur interdit toute relation à caractère sexuel.
- Le consentement 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. Même si une personne a dit antérieurement qu'elle s'engagerait dans une activité sexuelle, une fois qu'elle est ivre ou droguée, elle ne peut pas donner un consentement lucidement et l'activité sexuelle donc ne doit pas avoir lieu.

Infections sexuellement transmissibles (IST)

- Remarque : les photos explicites ne sont pas nécessaires.
- Parler du vaccin contre le virus du papillome humain (VPH) et de la manière dont la vaccination peut protéger filles et garçons contre plusieurs types de cancer.
- Préciser la nature bactérienne ou virale des différentes IST.

- Expliquer qu'une personne porteuse du VIH a l'obligation légale de le signaler à sa ou son partenaire avant toute relation à caractère sexuel.
- Parler des différents types de tests que les élèves sexuellement actifs doivent passer, en insistant sur le fait que ces tests ne règlent pas le problème une fois pour toutes.
 - Encourager les élèves à se faire tester régulièrement. En C.-B., tous les tests d'IST sont gratuits et tous les établissements de dépistage sont tenus de maintenir la confidentialité des données personnelles (et en particulier de ne pas les communiquer aux parents).
- Présenter les établissements de proximité auxquels les élèves peuvent s'adresser pour se faire tester ou obtenir un traitement.
 - Essayer de donner autant de détails que possible. Quels sont les services fournis? Sont-ils gratuits? Où se situe l'établissement? Quelles sont ses heures d'ouverture? Comment les élèves peuvent-ils s'y rendre? (Indiquer comment s'y rendre à pied ou par les transports en commun, car beaucoup d'élèves n'ont pas de véhicule.)

Pornographie

- Les experts et les éducateurs en santé sexuelle ont souligné que si les parents et les enseignants ne veillent pas à enseigner eux-mêmes aux enfants et aux jeunes le sexe et la sexualité, ils chercheront à se renseigner sur ces sujets ailleurs, ce qui est de plus en plus par le biais d'Internet et de la pornographie.
- Parler des messages de fond que peut véhiculer la pornographie, notamment pour ce qui concerne la violence, l'inégalité entre homme et femme et l'absence de consentement.
 - L'exposition des adolescents à la pornographie favorise l'émergence d'idées malsaines sur la sexualité humaine, comme l'acceptation de la coercition sexuelle et la normalisation de l'agression sexuelle des adolescents.
 - Le visionnement (intentionnel ou non) par des enfants et des personnes de plus en plus jeunes de contenu pornographique et en particulier de pornographie violente complique le paysage sexuel des élèves.
- Dire aux élèves que ce qu'on trouve sur Internet est très souvent dangereux, violent, modifié au moyen d'un logiciel de retouche d'image, voire fabriqué de toutes pièces.
- Rappeler aux élèves qu'une fois qu'on a vu quelque chose, on ne peut plus l'effacer de sa mémoire. Il leur faut faire preuve de prudence lorsqu'ils recherchent des informations.
 - Parler de la différence entre sites fiables et sites douteux. Les élèves doivent prendre garde à la nature de leurs sources d'information.
- Leur faire bien comprendre qu'avoir des images ou des vidéos à caractère

sexuel où figure une personne de moins de 18 ans peut constituer un cas de possession de pédopornographie, et qu'envoyer des images ou vidéos à caractère sexuel à une personne de moins de 18 ans peut constituer un cas de distribution de pédopornographie. Il s'agit dans les deux cas d'une infraction à la loi qui peut avoir de lourdes conséquences pour toute la vie.

Thème : Rapports sexuels protégés et IST

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) :
 - DIU (hormonal ou au cuivre)
 - Pilule contraceptive
 - Anneau vaginal

- Injection
- Timbre contraceptive
- Préservatifs
- Parler de la contraception d'urgence après un rapport sexuel non protégé :
 - Deux options : DIU ou pilule contraceptive d'urgence (plusieurs types disponibles).
 - Il n'est pas nécessaire d'aller voir son médecin pour se procurer la pilule, car elle est en vente dans la plupart des pharmacies et centres médicaux.
- Expliquer pourquoi les préservatifs offrent une bonne protection tant contre les IST que contre les grossesses non désirées.
 - Les préservatifs sont à usage unique et il en existe de différentes sortes.
 - Bien que les préservatifs protègent bien contre les grossesses non planifiées, il est bon de les utiliser avec un autre moyen de contraception pour disposer d'une meilleure protection en cas d'accident (usage incorrect ou rupture du préservatif).
- Expliquer que même si l'emploi des contraceptifs peut réduire les risques de grossesse non désirée, le seul moyen assuré de prévenir toute grossesse et toute propagation des IST est de ne pas avoir de rapport sexuel.
- Dire aux élèves que dès lors qu'ils sont sexuellement actifs, ils doivent passer régulièrement des tests de dépistage des IST et en particulier du VIH (il s'agit d'une analyse de sang).
 - Certaines IST n'entraînent pas de symptômes, ou bien causent des symptômes qui disparaissent ensuite. C'est pourquoi il est important de se faire tester régulièrement.
 - En Colombie-Britannique, les tests de dépistage des IST sont gratuits.
 - Pour ces tests, un professionnel de la santé prélève un échantillon de liquide biologique dans la gorge ou à l'intérieur du rectum, du vagin ou du bout du pénis. Le test peut aussi nécessiter le prélèvement d'un échantillon d'urine dans un gobelet et une prise de sang.
 - Les tests et leurs résultats sont entièrement anonymes et confidentiels. Les informations obtenues ne sont pas communiquées aux parents ou tuteurs.
 - Si le test indique un cas de syphilis, de blennorragie (gonorrhée), de chlamydie ou d'infection par le VIH (maladies transmissibles suivies par le Centre de contrôle des maladies de la Colombie-Britannique), la régie de santé propose trois options à la personne concernée :
 - soit elle révèle les résultats du test à sa, son ou ses partenaires les plus récents et leur conseille de se faire tester;
 - soit elle prend rendez-vous avec le professionnel de la santé pour

elle-même et pour sa, son ou ses partenaires les plus récents afin d'en parler ensemble;

- le professionnel de la santé ou le personnel infirmier de santé publique prend contact avec la, le ou les partenaires les plus récents pour leur dire qu'ils ont été exposés à une IST et qu'ils doivent se faire tester (dans ce cas, le nom de la personne concernée n'est pas mentionné).
- En général, le traitement d'une IST est aussi simple que celui d'une infection de type pharyngite streptococcique. Dans un cas comme dans l'autre, le traitement nécessite une visite chez le médecin.
 - Il s'agit d'une bonne occasion de parler des dangers que pose la stigmatisation quand elle dissuade les personnes malades d'aller se faire soigner.

Répondre aux imprévus en classe

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

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

Ressources à consulter

Voici des liens vers des ressources (en anglais seulement) fournis ici afin d'aider les enseignants à accéder à l'information médicale 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](#)

- [Sexually Transmitted Infections | \(IST\) HealthLink BC](#)
- [Preventing Sexually Transmitted Infections \(STIs\) | HealthLink BC](#)

Pour toute question ou information sur les types d'IST et leur prévalence en C.-B. pour certains groupes d'âge d'élèves, nous recommandons aux enseignants de se servir du [BCCDC Reportable Diseases Dashboard](#) (tableau de bord des maladies à déclaration obligatoire du BCCDC [en anglais seulement]).

Pour savoir comment accéder au dépistage gratuit des IST :

- [Cliniques et dépistage | SmartSex Ressource](#)
- [GetCheckedOnline \(bccdc.ca\)](#)

Promouvoir la santé des élèves

— Santé mentale

Comments en parler

- Commencer par présenter tous les aspects de la santé (mentale, physique, sociale, sexuelle).
- Faire le lien entre la santé *physique* et la santé *mentale*. Expliquer que prendre soin de sa santé mentale est tout aussi important que prendre soin de sa santé physique, car les deux vont ensemble.
 - Profiter de cette occasion pour discuter des préjugés associés aux maladies mentales. Par exemple, on n'a pas honte de consulter un médecin lorsqu'on se casse la jambe. Si l'on a peur d'être jugé parce qu'on est aux prises avec l'anxiété ou la dépression, c'est comme si l'on se déplaçait sur une jambe cassée parce qu'on aurait honte de demander l'aide dont on a besoin pour se rétablir.
- En classe, utiliser sans faute le langage qui convient et encourager les élèves à faire de même. Par exemple, utiliser des mots et des expressions du genre « débile mental », « oublie ça » et « ne sois pas si sensible » risque d'être blessant et de perpétuer certains stéréotypes.
- Clarifier les différences entre problèmes mentaux chroniques et facteurs de stress du quotidien.



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

Pratiques quotidiennes en classe

- Créer un espace accueillant et sécurisant propice à l'apprentissage.
- Partir d'un cadre d'apprentissage socioaffectif. S'efforcer de créer un sentiment d'appartenance et de respect mutuel chez les élèves.
- Se concentrer sur les forces de chacun.
 - Les adolescents convoitent l'indépendance; mettre l'accent sur leurs points forts les amène à prendre en charge leur santé.
 - De nombreuses recherches soulignent l'importance de focaliser la discussion sur la santé mentale plutôt que sur les maladies mentales en insistant sur les forces, les compétences et la capacité d'accéder aux ressources dans le domaine psychosocial. Un enseignement limité aux maladies mentales ne suffit pas. Il faut aider les élèves à développer des stratégies pour s'adapter aux épreuves et mieux utiliser les ressources disponibles.
- Ne pas sous-estimer le pouvoir de l'activité physique. Incorporer diverses techniques de respiration et autres stratégies similaires dans la pratique quotidienne en classe. Faire des pauses-ménages. Si possible, faire déplacer les tables et effectuer quelques mouvements. Permettre aux élèves de s'autoréguler et de sortir prendre l'air ou faire un peu d'exercice au besoin.

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

Suivi

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

Thème : Image du corps

Considérations générales

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

Stratégies pédagogiques

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

- Parler de l'image du corps et demander aux élèves de faire un remue-ménages sur ce que représente l'image du corps selon eux.
- Parler du rôle des médias dans l'évolution de l'image du corps.
 - Rappeler aux élèves que beaucoup de photos publiées ont été estompées et retouchées. Faire des rapprochements entre cette réalité et celle des mannequins de publicité, pour lesquels de nouvelles lois imposent aux entreprises de signaler les images qui ont été estompées ou autrement retouchées.
- Parler des moyens malsains par lesquels les gens modifient leur corps (prise de stéroïdes, troubles du comportement alimentaire, etc.) et de leurs conséquences potentielles.
- Demander aux élèves de choisir et d'analyser une publicité (vue dans un magazine, à la télé ou sur Internet), puis d'écrire ce qu'ils en pensent en répondant à des questions, dont voici quelques exemples :
 - Qu'est-ce qui retient votre attention dans cette publicité?
 - De quoi cette publicité fait-elle la promotion?
 - Quel est le public visé par cette publicité?
 - Qui est représenté dans cette publicité?
 - Sur quelles impressions cette publicité vous laisse-t-elle? Éprouvez-vous le besoin de changer quelque chose en vous?
- Discuter des manières saines et malsaines de modifier certains aspects de son apparence. Par exemple :
 - Sain : régime alimentaire, exercice, changement de couleur des cheveux.
 - Malsain : privation volontaire de nourriture, prise de médicaments amaigrissants ou de stéroïdes

Thème : Stress

Considérations générales

- Il est important pour les enseignants autant que pour les élèves de savoir qu'être en bonne santé mentale ne veut pas dire qu'on n'est jamais stressé.
- Le stress momentané est une réponse naturelle aux difficultés quotidiennes,

et le surmonter aide l'élève à se développer.

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

Stratégies pédagogiques

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

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

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

Répondre aux imprévus en classe

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

- Si, pendant une leçon sur la santé mentale, un élève mentionne qu'un de ses proches souffre de dépression :
 - Manifester de l'empathie.
 - Rappeler aux élèves que c'est l'une des raisons pour lesquelles on discute de la santé mentale en classe : afin de savoir quand et comment demander de l'aide ainsi que pour soutenir ses amis et ses proches en cas de besoin.
 - Rappeler aux élèves que les maladies mentales sont très courantes, mais qu'on hésite à en parler.
 - Rappeler aux élèves qu'il faut aussi respecter la confidentialité de ceux qui sont atteints d'une maladie mentale.
- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler d'éventuels problèmes d'automutilation. Si un élève présente un comportement inquiétant, en discuter avec le conseiller scolaire.

Thème : Préjugés et stigmatisation

Considérations générales

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

Stratégies pédagogiques

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

- De nombreux personnages célèbres ayant surmonté des problèmes de santé mentale en témoignent publiquement pour combattre les préjugés et inspirer les autres à solliciter de l'aide et à surmonter des problèmes similaires. Demander aux élèves de faire des recherches sur une célébrité de leur choix qui a vécu un problème de santé mentale.
 - Voici quelques exemples de célébrités qui se sont exprimées en public au sujet de leurs problèmes de santé mentale : Demi Lovato, Jim Carrey, J. K. Rowling, Adele, Lady Gaga, Chrissy Teigen, Michael Phelps et Dwayne « The Rock » Johnson.
 - Quelles sont leurs histoires? Comment ont-ils surmonté leurs difficultés?
- Demander aux élèves de mettre au point une campagne de sensibilisation en créant des messages d'intérêt public (vidéos, sites Web, affiches à coller partout à l'école) pour lutter contre certains types de préjugés ou de stéréotypes négatifs liés à la santé mentale.
- Demander aux élèves de donner des exemples d'anciennes stigmatisations liées à la santé qui ont évolué, comme celles qui entourent le VIH et le sida ou le TSPT.
 - Pourquoi la perception du public de ces problèmes a-t-elle changé, alors que d'autres préjugés perdurent?
- Demander aux élèves de faire des recherches sur divers mythes de la santé mentale et à présenter leurs constatations devant la classe. Par exemple :
 - Les problèmes mentaux, c'est « tout dans la tête » et l'on devrait pouvoir les résoudre soi-même.
 - Les malades mentaux sont constamment violents ou en délire (p. ex. ils entendent des voix).
 - Les malades mentaux doivent prendre des médicaments puissants.

Thème : Stratégies d'adaptation

Considérations générales

- En traversant la puberté, les élèves vivent des changements importants sur le plan physique, affectif et social. Une situation difficile dans leur milieu de vie peut les amener à se sentir dépassés par les événements et leur faire vivre des niveaux de stress élevés.
- Chaque élève répond au stress à sa manière. Certains se replient sur eux-mêmes, alors que d'autres réagissent par des comportements perturbateurs

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

Stratégies pédagogiques

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

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

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

Répondre aux imprévus en classe

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

- Les élèves peuvent s'exprimer de nombreuses manières différentes. Ne pas oublier l'obligation de signaler d'éventuels problèmes d'automutilation. Si un élève présente des comportements inquiétants, en discuter avec le conseiller scolaire.

Ressources

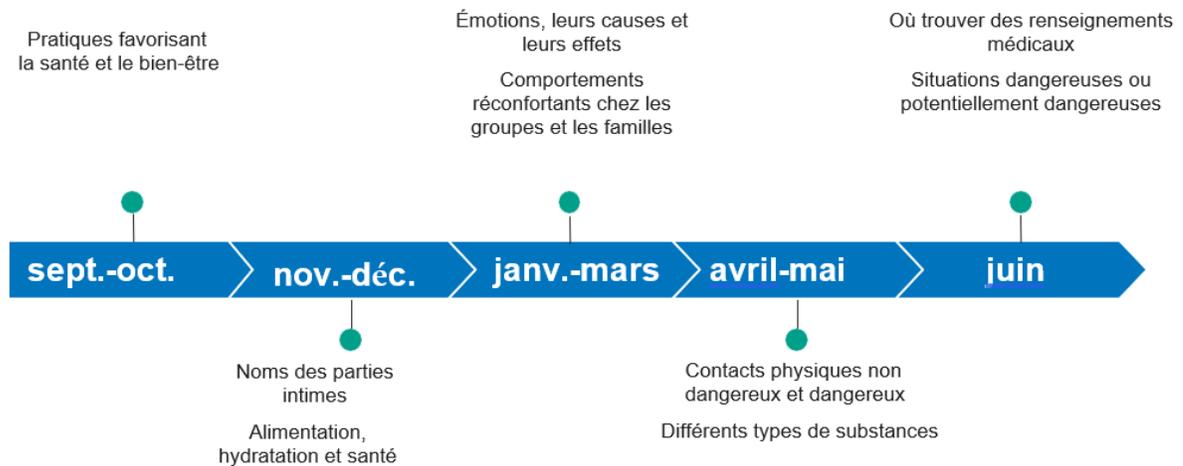
- Centre d'intervention en cas de crise de Colombie-Britannique (en anglais) : 1-800-784-2433 (1-800-SUICIDE), www.crisiscentre.bc.ca/ – accessible 24 h par jour, 365 jours par année
- BullyingCanada : 1-877-352-4497 – accessible 24 h par jour, 365 jours par année
- Service téléphonique de Jeunesse,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

- Service de clavardage Youth in BC (en anglais seulement) : www.youthinbc.com/ – accessible de midi à 1 h
- Service de messagerie texto Youth Space (en anglais seulement) : 1-778-783-0177, www.youthspace.ca/ – clavardage en ligne accessible de 18 h à minuit, heure du Pacifique

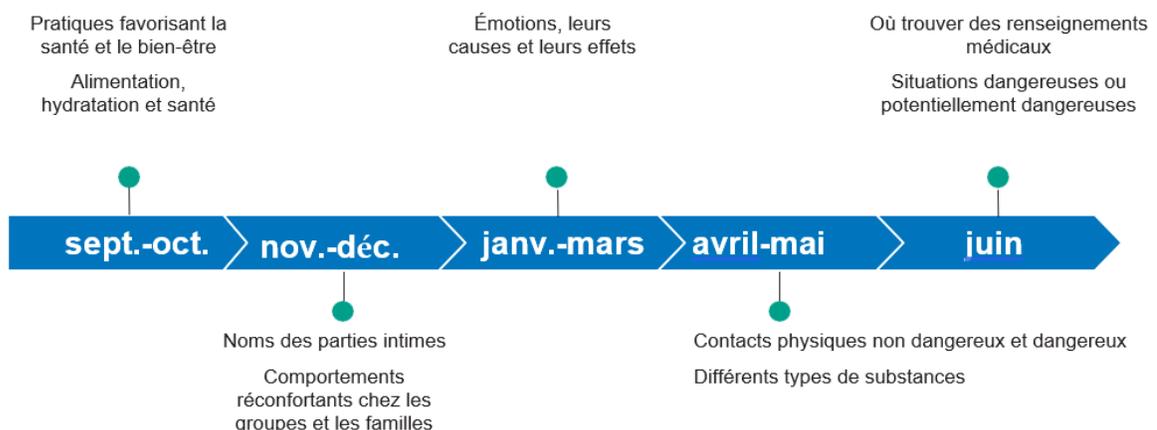
- *Pour savoir quand et comment signaler les cas d'enfance maltraitée :* <https://www2.gov.bc.ca/gov/content/safety/public-safety/protecting-children/reporting-child-abuse>
- *Pour signaler les incidents de violence ou de négligence en Colombie-Britannique, composer le 1-800-663-9122.*

Thèmes proposés de la maternelle à la 10^e année

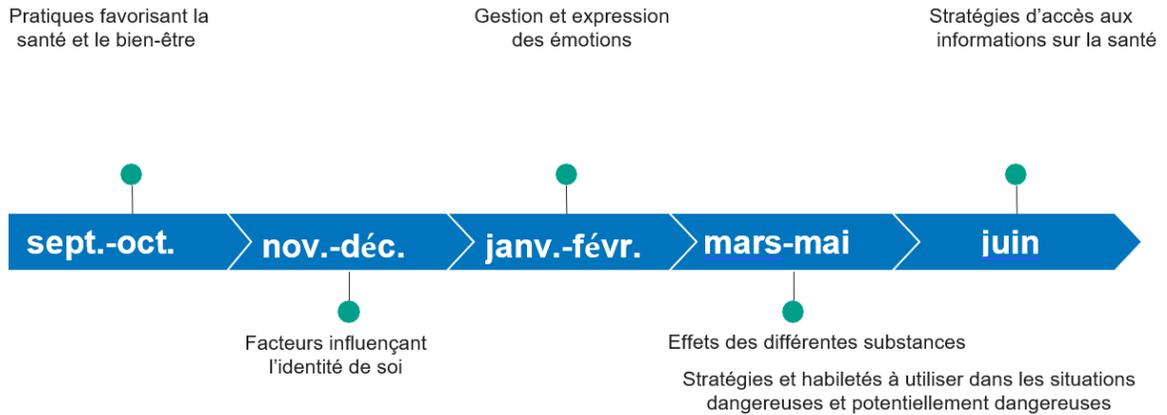
Maternelle



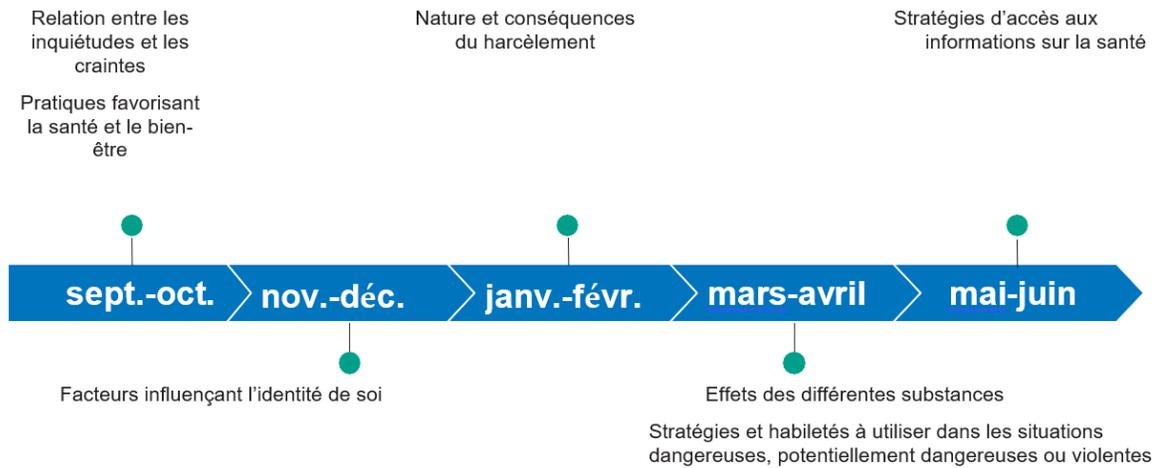
1^{re} année



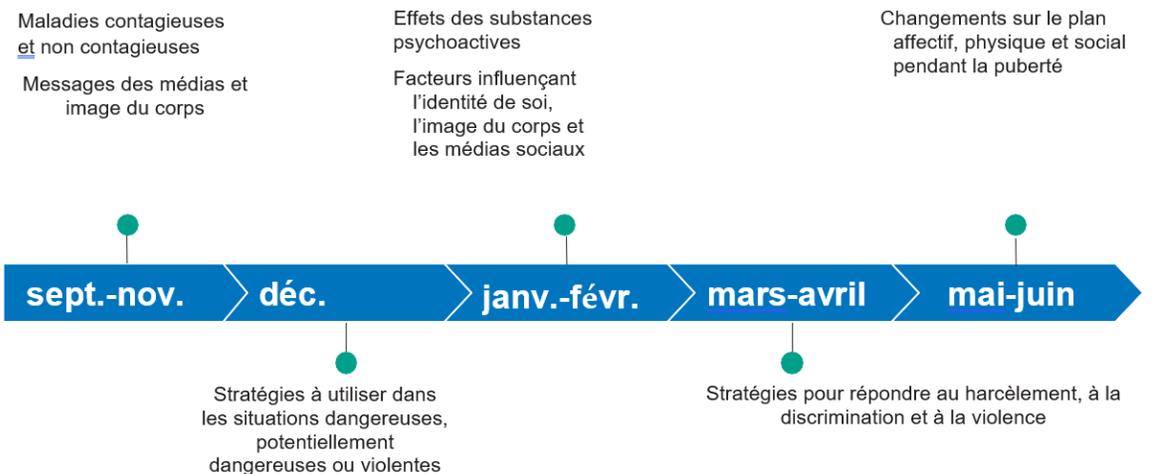
2^e année



3^e année



4^e année

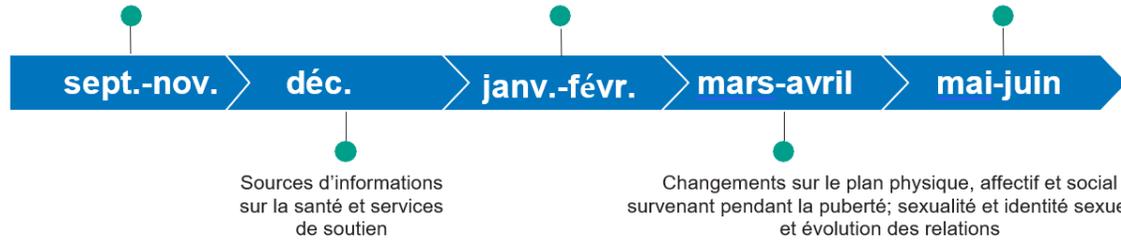


5^e année

Pratiques favorisant la santé et le bien-être
Maladies contagieuses et non contagieuses

Manières de se protéger et de protéger les autres face aux risques de violence, d'exploitation et de préjudices dans différents contextes

Facteurs influençant l'usage de substances psychoactives et effets nocifs potentiels

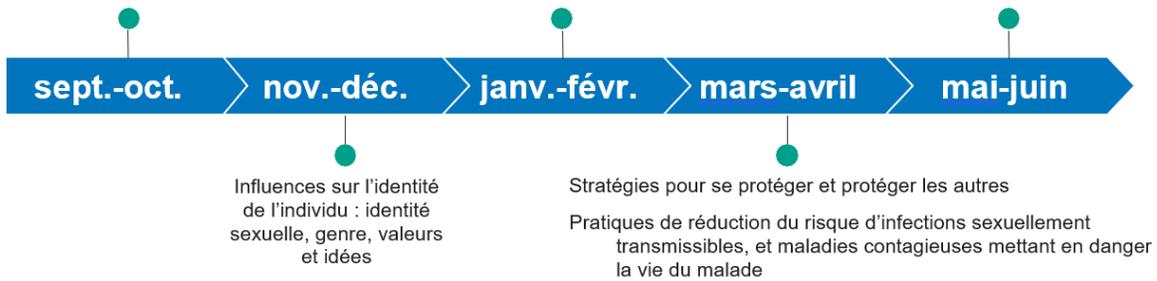


6^e année

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

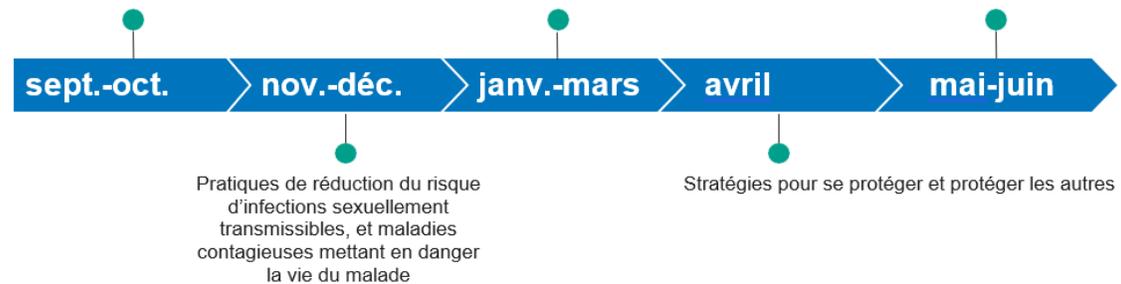


7^e année

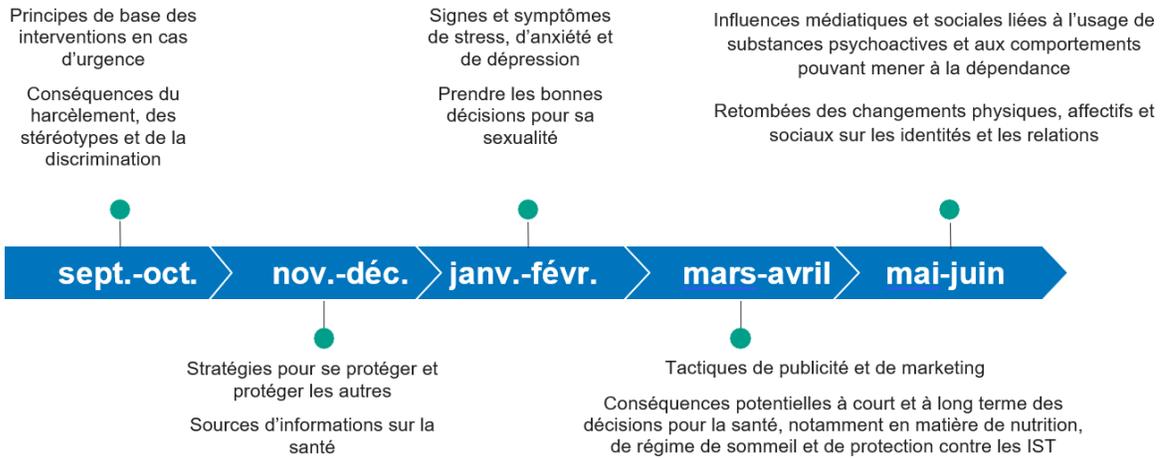
Principes de base des interventions en cas d'urgence
Sources d'informations sur la santé

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

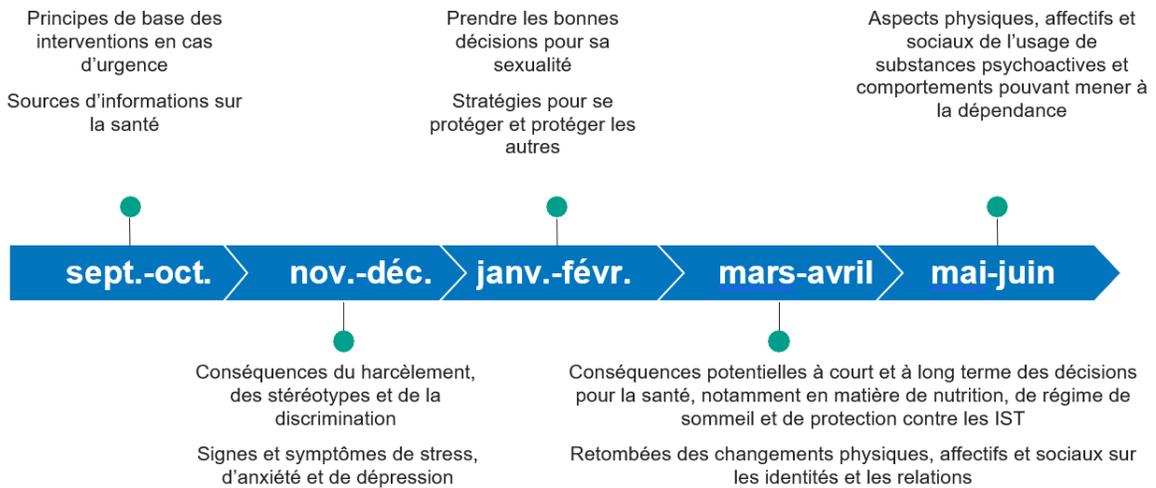
Retombées des changements physiques, affectifs et sociaux sur les identités et les relations



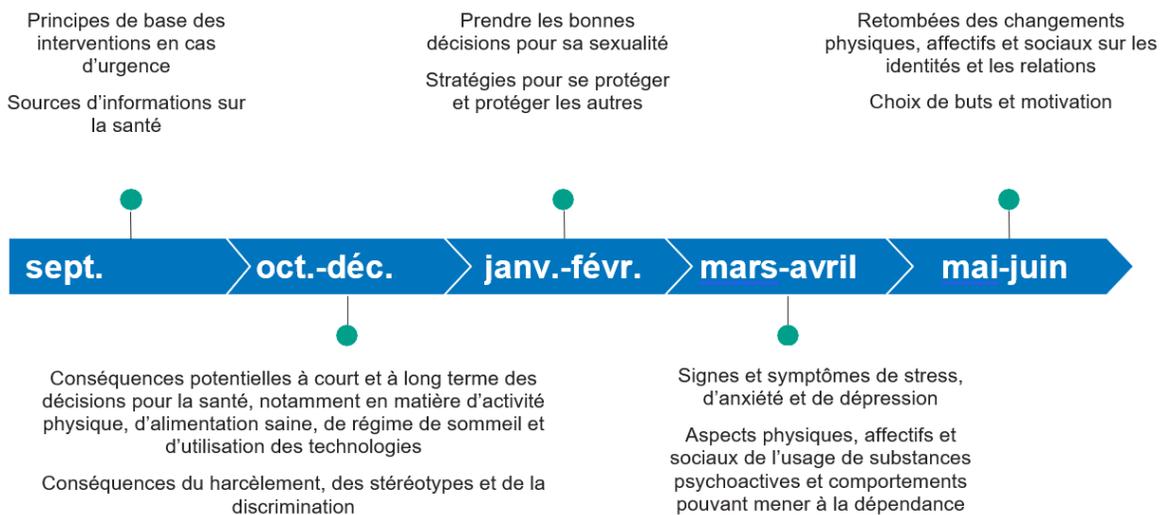
8^e année



9^e année



10^e année



Modèle de lettre à envoyer aux parents

Chers parents, chers tuteurs,

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

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

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

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

Je reste à votre disposition pour répondre à toute question sur les sujets abordés en Éducation physique et santé.

Bien cordialement,.

Autres méthodes d'enseignement

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

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

Pour de plus amples renseignements à propos de la politique sur les autres méthodes d'enseignement (en anglais 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. (Traduit de Courts of BC – Justice Education Society.)
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 la communauté, 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 malaisante, 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), 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 de gagner l'acceptation par les autres et 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'angoisse	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. (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)