



UN CLIMAT SCOLAIRE SÉCURITAIRE, POSITIF ET BIENVEILLANT

THÉMATIQUE ANNUELLE 2021-2022



Coordination et rédaction

Direction des services éducatifs complémentaires
et intervention en milieu défavoris
Direction générale des services de soutien aux élèves
Soutien aux élèves, pédagogie et services à l'enseignement

Pour tout renseignement, s'adresser à l'endroit suivant :

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 21^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

Ce document peut être consulté sur le site Web du Ministère :
education.gouv.qc.ca.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2021

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	2
UN OUTIL NUMÉRIQUE ET INTERACTIF	3
LES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES	5
LES CINQ AXES DES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES	6
1. CONSCIENCE DE SOI	7
2. MAÎTRISE DE SOI (AUTOGESTION)	11
3. HABILITÉS RELATIONNELLES À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE	16
4. CONSCIENCE SOCIALE	21
5. PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE	25
RESSOURCES	29
RESSOURCES ÉLECTRONIQUES	31
LIENS VIDÉO	33

INTRODUCTION

Pour l'année scolaire 2021-2022, c'est autour de la thématique annuelle *Mes compétences sociales et émotionnelles à l'ère du numérique* que les établissements scolaires sont invités à élaborer des activités pour créer un milieu de vie sain, sécuritaire et bienveillant. Cette thématique, conçue à partir de recherches probantes, traite principalement du développement des compétences sociales et émotionnelles favorisant le *mieux vivre ensemble* à l'ère du numérique.

En plus de s'arrimer harmonieusement aux orientations du gouvernement du Québec axées sur le bien-être des élèves et des adultes¹ et la citoyenneté à l'ère du numérique², la thématique permettra de bonifier des actions déjà entreprises par le milieu scolaire.

Présenté sous la forme d'un produit audiovisuel dynamique et interactif, l'outil de soutien et d'accompagnement lié à la thématique permettra aux membres du personnel scolaire de travailler directement et de manière positive le développement des compétences sociales et émotionnelles avec les élèves du primaire et du secondaire, favorisant ainsi l'adoption de comportements sains, sécuritaires et bienveillants lors de leurs échanges en personne et dans le monde virtuel.

En développant leurs compétences sociales et émotionnelles, les élèves peuvent :

- mieux se protéger, s'affirmer et gérer leurs émotions, devenir des citoyens responsables et mieux réussir à l'école;
- profiter du fait que l'école, en tant que milieu de vie, est un lieu privilégié pour le faire.

De plus, éduquer les élèves à un agir responsable à l'égard de l'utilisation du numérique peut avoir un effet bénéfique sur leur apprentissage de comportements positifs et bienveillants de même que sur leur responsabilisation et leur sensibilisation à l'égard des pratiques sécuritaires dans le monde virtuel.

Les objectifs de cet outil d'animation sont les suivants :

- permettre le développement des compétences sociales et émotionnelles chez les élèves pour qu'ils adoptent des attitudes et des comportements positifs dans leurs échanges, que ce soit en présence ou de manière virtuelle;
- favoriser le développement de ces compétences à l'aide de ressources éducatives numériques;
- soutenir les membres du personnel scolaire pour qu'ils puissent favoriser chez les jeunes l'appropriation et le transfert des apprentissages liés au développement de ces compétences et à l'adoption d'une conduite responsable à l'ère du numérique.

1 *Plan de relance pour la réussite éducative: l'éducation au-delà de la pandémie 2021-2022* et *La Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école* (ministère de l'Éducation, 2021); rapports du Conseil supérieur de l'éducation (CSE): *Le bien-être de l'enfant à l'école: faisons nos devoirs* (CSE, 2020) et *Santé et bien-être du personnel enseignant: portrait de la situation et pistes de solutions* (CSE, 2021).

2 *Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025* (ministère de la Famille, 2021); *Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur* (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2018); *Cadre de référence de la compétence numérique* (ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur, 2019).

UN OUTIL NUMÉRIQUE ET INTERACTIF

À une époque où les enfants ont une trace numérique, parfois même avant leur naissance, quelles répercussions le numérique peut-il avoir sur leur vie et celle de leur famille ? Que connaissons-nous vraiment des habitudes des élèves du primaire et du secondaire quant à l'utilisation des écrans et à la fréquentation des réseaux sociaux ? Comment les usages numériques influencent-ils leur développement ? Quelles en sont les répercussions sur leurs relations sociales, affectives et amoureuses ou même sur leur santé physique et mentale ?

Des activités éducatives, interactives et pédagogiques ont été regroupées dans un outil de soutien et d'accompagnement. Les membres du personnel scolaire sont invités à utiliser ce matériel pour aider les élèves à développer différentes habiletés rattachées aux compétences sociales et émotionnelles favorisant le *mieux vivre ensemble* à l'école et en société, à l'ère du numérique.

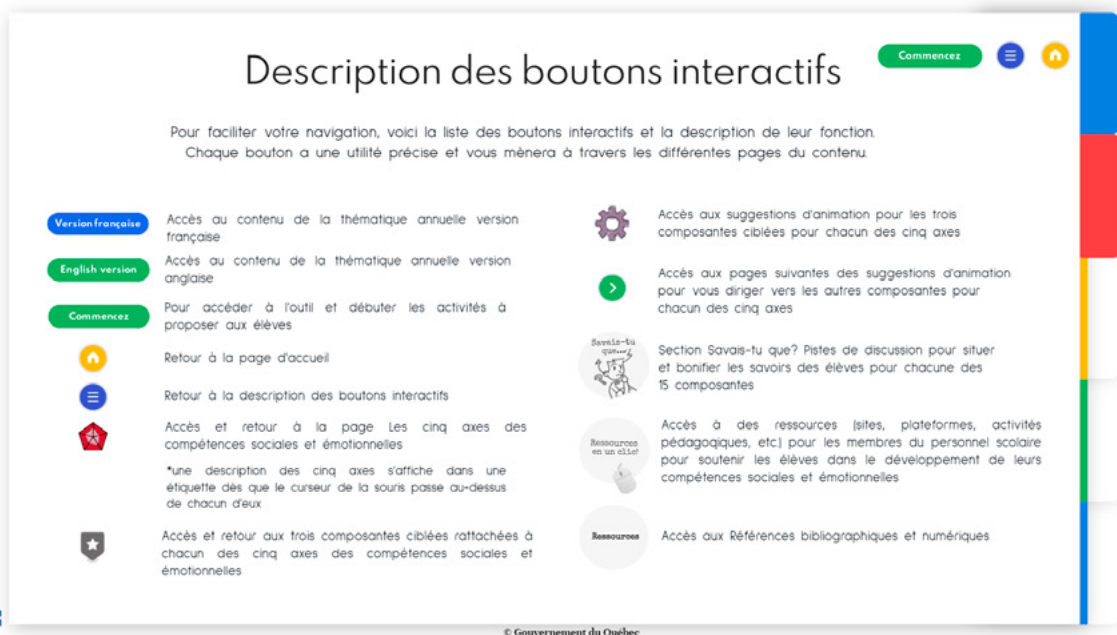
Cet outil présente de l'information sur les compétences sociales et émotionnelles de même que sur leurs axes, soit la conscience de soi, la maîtrise de soi (autogestion), les habiletés relationnelles, la conscience sociale et la prise de décision responsable. Pour chaque axe, des composantes spécifiques sont indiquées et constituent les objectifs que les élèves sont invités à atteindre. Des suggestions d'animation peuvent vous guider dans l'élaboration des activités que vous réaliserez avec eux. Ces suggestions sont des exemples que vous pouvez bonifier et adapter en fonction des besoins et du niveau de développement de vos élèves. Pour finir, des ressources permettant le développement des compétences sociales et émotionnelles en présence ou dans le monde virtuel ont été également ajoutées dans l'outil d'animation.

Lors des activités proposées aux élèves, il importe de les accompagner dans l'établissement d'un portrait réaliste de leurs compétences sociales et émotionnelles, dans le but de les aider à les développer et à les intégrer lors de leurs interactions en présence ou en ligne, que ce soit à l'école ou dans leur vie en général.

Pour une meilleure appropriation ou utilisation de l'outil, les agents et agentes de soutien régionaux ainsi que les intervenants et intervenantes-pivots liés au dossier *Climat scolaire, violence et intimidation* et présents dans votre centre de services scolaire ou votre commission scolaire sont là pour vous conseiller et vous accompagner. Les établissements d'enseignement privés peuvent obtenir du soutien de la Direction de l'enseignement privé, selon leurs besoins. Les demandes peuvent être transmises à l'adresse courriel plan-violence-ecoleprivee@education.gouv.qc.ca. Pour en savoir plus, n'hésitez pas à vous adresser à votre direction d'école.

Vous êtes prêt à débiter ? Cliquez sur le bouton permettant d'accéder à la version française ou anglaise de l'[outil de soutien et d'accompagnement](#) de la thématique annuelle *Mes compétences sociales et émotionnelles à l'ère du numérique*.

PRÉSENTATION VISUELLE DE L'OUTIL NUMÉRIQUE



LES COMPÉTENCES SOCIALES ET ÉMOTIONNELLES

Les compétences sociales et émotionnelles renvoient au « processus par lequel les enfants, les jeunes et les adultes acquièrent et appliquent les connaissances, les attitudes et les habiletés nécessaires pour développer des identités saines, comprendre et gérer leurs émotions, établir et atteindre des objectifs personnels et collectifs, ressentir et montrer de l'empathie à l'égard des autres, établir et entretenir des relations saines et positives, et prendre des décisions responsables et bienveillantes » (Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning [CASEL], 2020 : traduction libre).

« [...] ces compétences auraient un effet positif sur les relations entre le personnel enseignant et les enfants, la gestion de classe, le climat de la classe et la mise en place d'interventions destinées à l'enseignement de compétences sociales et émotionnelles » (Collie et autres, 2012; Konishi et Wong, 2018, cités dans Conseil supérieur de l'éducation [2020]. *Le bien-être de l'enfant à l'école: faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, p. 77).

RESSOURCES EN UN CLIC

CAPSULES VIDÉOS:

- [Les compétences sociales et émotionnelles – Mieux comprendre](#) (7 min 56 s);
- [Les compétences sociales et émotionnelles – Mieux intervenir](#) (8 min 59 s);
- [La gestion des émotions au cœur d'une gestion de classe efficace](#) (14 min 3 s).

Beaumont, C. (2019). [Renforcer les habiletés socio-émotionnelles de chaque jeune: un cadeau pour la vie.](#)

Boissonneault, J. et coll. (2021). [Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire: un guide pour le personnel scolaire.](#)

Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. (2021). [Les apprentissages sociaux et émotionnels chez les élèves autochtones.](#)

La plateforme Web [L'école ouverte](#) a été conçue dans un esprit ludique en collaboration avec l'Université de Montréal. Son contenu éducatif couvre plusieurs matières de toutes les années du primaire et du secondaire: français, mathématique, anglais, science et technologie, géographie, histoire et disciplines du domaine des arts, ainsi que la citoyenneté à l'ère du numérique. Des sections ont aussi été pensées pour les petits du préscolaire, la formation générale des adultes et la formation professionnelle.

Cette plateforme offre également des ressources variées permettant de bouger, de se relaxer, de se divertir et de socialiser. Ces activités, qu'elles soient scolaires, sociales ou physiques, aident les élèves à parfaire leurs connaissances et leurs habiletés dans nombre de domaines.

LES CINQ AXES
DES COMPÉTENCES
SOCIALES ET
ÉMOTIONNELLES

AXE 1

CONSCIENCE DE SOI

Définition

La conscience de soi est la « capacité de reconnaître ses émotions, ses pensées et ses valeurs ainsi que leur incidence sur son comportement ». C'est aussi la « capacité d'évaluer correctement ses forces et ses faiblesses avec confiance, optimisme et persévérance ». La conscience de soi permet à l'élève de se connaître.

Les composantes de la conscience de soi sont :

- la reconnaissance de ses émotions ;
- une perception juste de soi ;
- la reconnaissance de ses forces ;
- l'estime de soi ;
- l'autoefficacité.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

LA CONSCIENCE DE SOI À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, C'EST :

1. Reconnaître ses émotions, ses forces, ses valeurs et ses besoins

Pour que l'élève puisse :

- reconnaître ses émotions ;
- exploiter et développer ses forces (se réaliser) ;
- déterminer ses valeurs et faire des choix en fonction de celles-ci.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Les émotions sont essentielles parce qu'elles te permettent de t'adapter et de réagir à différentes situations que tu vis. Il existe toute une gamme d'émotions qui sont regroupées sous six émotions de base.

- La joie est un puissant antistress qui permet de relâcher les tensions et de renforcer l'estime de soi.
- La colère vise à protéger nos besoins de base (aimer, être aimé, se sentir en sécurité, être reconnu et entendu) lorsque nous sentons qu'ils ont été brimés.
- La peur est un signal qui nous aide à nous protéger des dangers.
- La tristesse nous permet de réaliser que nous avons perdu quelque chose ou que nous avons été blessés (ou déçus) par quelqu'un.

- La surprise est ressentie à la suite de quelque chose d'inattendu. Elle va rapidement laisser place à d'autres émotions comme la joie, la colère, la tristesse, la peur ou le dégoût.
- Le dégoût est senti généralement à la suite d'un jugement que nous portons sur quelque chose ou quelqu'un. C'est une émotion personnelle. Donc, ce qui nous dégoûte ne va pas nécessairement dégoûter quelqu'un d'autre. Le dégoût est un bon moyen d'apprendre à mieux nous connaître et à juger ce qui est bon ou mauvais pour nous.

Réf. : *Bien gérer tes émotions*, Tel-Jeunes. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Bien-gerer-tes-emotions>

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Comment fais-tu pour reconnaître tes émotions lorsque tu les vis?
- Comment fais-tu pour reconnaître tes forces, tes talents et tes qualités? (Au besoin, fournir à l'élève une liste de forces, de talents et de qualités.)
- Comment utilises-tu tes forces, tes talents et tes qualités pour ton propre bonheur? Pour le bonheur des autres? Avec les outils technologiques et dans le monde virtuel?
- Quelles sont les choses qui sont importantes pour toi dans la vie? Quelles sont tes valeurs? (Au besoin, fournir à l'élève une liste de valeurs.)
- Peux-tu classer tes valeurs par ordre d'importance?
- Est-ce que tu es capable de respecter tes valeurs en présence d'autres personnes et lorsque tu es dans le monde virtuel?

Organiser une discussion, un cercle de la parole ou un débat avec les élèves sur la différence entre les émotions vécues et exprimées en présence et de manière virtuelle. Discuter avec les élèves des effets que peut produire l'utilisation des émoticônes sur leurs échanges en ligne.

Le site du ministère de la Famille contient de l'information en lien avec la violence sous toutes ses formes et présente, via [#ChaquePersonneCompte](#), des capsules vidéos sur la cyberintimidation.

Le site Tel-Jeunes énonce certains [principes de base permettant de gérer et d'exprimer adéquatement ses émotions ainsi que de nombreux témoignages de jeunes sur divers sujets qui les préoccupent](#).

En arts: inviter les élèves à associer une couleur à chaque émotion et leur demander d'en expliquer le sens. Créer des saynètes ou faire de l'improvisation en lien avec différentes émotions et discuter ensuite en grand groupe sur ce qui a été vécu au cours de l'activité.

En science et technologie: expliquer aux élèves les effets des émotions sur le corps humain (ex. : chimie des émotions).

Certains [contenus en orientation scolaire et professionnelle](#) liés à l'axe de la connaissance de soi permettent de travailler la composante *Reconnaître ses émotions, ses forces, ses valeurs et ses besoins* (élèves du 3^e cycle du primaire: *Champs d'intérêt et aptitudes* et *Atouts en situation de transition*; élèves du 1^{er} cycle du secondaire: *Sentiment d'efficacité personnelle, Champs d'intérêt* et *Réussite scolaire*; élèves du 2^e cycle du secondaire: *Ébauche du profil personnel* et *Bilan du profil personnel*).

2. Développer l'affirmation de soi positive

Pour que l'élève puisse :

- exprimer son point de vue en tenant compte de ce qui a du sens pour lui ;
- s'affirmer avec confiance et de manière positive ;
- entrer en relation avec aisance et dans le bien-être.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

L'affirmation de soi positive, c'est agir dans son intérêt pour défendre son point de vue et exercer ses droits sans nier ceux des autres. S'affirmer, c'est oser dire ce que l'on pense et ressent tout en respectant ce que l'autre pense et ressent et en ayant comme objectif de garder ou d'améliorer ses relations.

L'affirmation de soi positive procure un bien-être personnel et augmente l'estime de soi et la confiance en soi. Elle réduit le stress et le risque de développer des problèmes d'anxiété et de dépression.

Réf. : Monié, B. (2018). 23. *Affirmation de soi*. Dans F. Chapelle, B. Monié, S. Rusinek et R. Poinot (dir.), *Thérapies comportementales et cognitives en 37 notions* (p. 211-217). Paris : Dunod.

<https://www.cairn.info/therapies-comportementales-et-cognitives--9782100781072-page-211.htm>

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Selon toi, peut-on exprimer son point de vue clairement sans attaquer les autres ou leurs idées ? Quelles sont les différences entre exprimer son point de vue en présence et de manière virtuelle ?
- Est-ce que tu communique facilement avec d'autres élèves ? Avec des adultes ? Selon toi, quelles sont les différences entre communiquer en présence et le faire de façon virtuelle ?
- Sur les réseaux sociaux, comment réagis-tu à une critique ? Est-ce que ta réaction est la meilleure selon toi ? Pourquoi ? Quelles autres façons de réagir pourraient être plus appropriées, le cas échéant ?
- T'arrive-t-il parfois de critiquer les autres sur les réseaux sociaux ?
- À ton avis, qu'est-ce qui pourrait expliquer ou causer une mésentente avec une autre personne ?

Les techniques d'impact et les mises en situation peuvent permettre aux élèves de s'exprimer lorsqu'ils sont en relation avec d'autres. Par la suite, un retour peut avoir lieu sous forme d'échange pour leur permettre d'approfondir la réflexion sur leurs réactions lors de la mise en situation.

En français : utiliser la compétence Lire et apprécier des textes variés, par exemple avec la littérature jeunesse en lien avec l'affirmation de soi, pour aborder la manière d'entrer adéquatement en relation avec les autres et en discuter avec les élèves.

En éthique et culture religieuse : utiliser les compétences *Réfléchir sur des questions éthiques* et *Pratiquer le dialogue*, dont les contenus permettent aux élèves d'apprendre à exprimer leur point de vue et à s'affirmer tout en évitant d'entraver le dialogue, ce qui favorise des relations harmonieuses.

3. Développer un regard positif sur soi

Pour que l'élève puisse :

- apprécier ce qu'il est ;
- s'entourer de gens qui croient en lui et qui valorisent ses bons coups, ses forces et ses qualités ;
- miser sur ses réussites ;
- se développer sainement et positivement.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

La capacité à porter un regard positif sur soi se développe et se cultive au fil du temps avec les différentes expériences. Apprendre de tes réussites et de tes erreurs est un excellent moyen de t'apprécier et de croire en toi. Ce sentiment de confiance t'incitera à oser entreprendre de nouvelles choses et à relever des défis.

N'attends pas de te sentir parfaitement sûr de toi avant de faire quelque chose. La peur de ne pas réussir pourrait t'inciter plutôt à l'inaction.

Lorsque tu fais une erreur ou que tu échoues, n'hésite pas à réessayer. Tu trouveras des solutions en toi. S'accepter comme on est, se questionner et douter de soi permet de s'améliorer et de se dépasser continuellement.

Réf. : *Prendre soin de ton estime*, Tel-Jeunes. <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Prendre-soin-de-ton-estime#bq>

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Est-ce que tu apprécies la personne que tu es ?
- Quelles sont les personnes qui croient en toi et qui t'apprécient comme tu es ?
- Es-tu à l'aise lorsque tu reçois des compliments en présence et de manière virtuelle ?
- Peux-tu nommer des matières scolaires, des activités ou des loisirs dans lesquels tu te trouves bon ou bonne ?
- Comment arrives-tu à valoriser tes forces et tes qualités dans tes relations en présence et dans le monde virtuel ?
- Est-ce qu'il existe une différence entre l'image que tu projettes en présence et celle que tu reflètes dans le monde virtuel ?

Faire vivre une activité aux élèves où ils seront amenés à nommer leurs qualités et ce qu'ils apprécient en eux. Par la suite, les inviter à trouver des qualités et ce qu'ils apprécient chez d'autres, et à l'exprimer de manière anonyme.

Le [contenu en orientation scolaire et professionnelle](#) *Sentiment d'efficacité personnelle* pour les élèves du 1^{er} cycle du secondaire permet de travailler la composante *Développer un regard positif sur soi*.

Définition

La maîtrise de soi (ou autogestion) est la « capacité de maîtriser ses émotions, ses pensées et ses comportements dans différentes situations, de gérer efficacement son stress, de maîtriser son impulsivité et de se motiver ». C'est aussi la « capacité de s'organiser et de travailler à l'atteinte de ses objectifs personnels et scolaires ». La maîtrise de soi permet à l'élève de gérer ses émotions.

Les composantes de la maîtrise de soi sont :

- la maîtrise de l'impulsivité;
- la gestion du stress;
- l'autodiscipline;
- la motivation personnelle;
- l'établissement d'objectifs;
- le sens de l'organisation.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

LA MAÎTRISE DE SOI À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, C'EST :

1. Apprendre à réguler ses émotions

Pour que l'élève puisse :

- comprendre ce qui se passe en lui (son monde intérieur);
- comprendre l'origine de ses émotions;
- exprimer ses émotions avec les bons moyens;
- évaluer sa façon de gérer ses émotions pour mieux les exprimer (réguler).

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Les émotions te permettent de t'adapter à différentes situations. Elles t'informent que quelque chose te touche positivement ou négativement. Selon les événements que tu vis et leur contexte, tes émotions peuvent être plaisantes ou désagréables et même atteindre un niveau d'intensité élevé. Mal maîtrisées, elles peuvent nuire à ton bien-être personnel de même qu'à celui des autres et affecter ta santé physique, mentale et sociale.

Apprendre à réguler tes émotions te permettra d'éviter cette escalade et de retrouver ton sentiment de bien-être.

Exprimer tes émotions en présence des autres lorsque tu les ressens te permettra, entre autres, de :

- satisfaire tes besoins physiques et psychologiques en contribuant à te rendre heureux et en t’aidant à éviter certains problèmes lorsque tes besoins ne sont pas satisfaits (ex. : violence, intimidation, délinquance, consommation de substances, dépression);
- comprendre les besoins des autres. Cet élément est fondamental pour le développement et le maintien de relations harmonieuses et la résolution des conflits.

Réf. : Massé, L. et Verret, C. (sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), Les conduites agressives à l’école. Presses de l’Université du Québec.

SUGGESTIONS D’ANIMATION

- Lorsque tu ressens une émotion, comment s’exprime-t-elle ?
- Est-ce que tu exprimes tes émotions de la même façon en présence d’autres personnes et dans le monde virtuel ? Sinon, quelle est la différence entre les deux manières ?
- Selon toi, quels sont les meilleurs moyens d’exprimer des émotions comme la colère, la joie ou la tristesse ?

Proposer aux élèves de répertorier, à l’aide d’une liste ou de dessins, les expériences vécues durant la journée et d’associer à chacune d’elles une émotion ressentie. Relier des mots ou des images à des émotions permet de comprendre leur origine, de les exprimer avec les bons moyens et d’apprendre à les réguler pour mieux les exprimer éventuellement.

En éducation à la sexualité : le thème *Vie affective et amoureuse* permet d’aborder avec les élèves les émotions et les sentiments qui peuvent être éprouvés lors de relations interpersonnelles et amoureuses de même que l’expression de ces émotions et de ces sentiments.

CAPSULES VIDÉOS :

- [Des stratégies de gestion des émotions pour calmer le cœur](#) (9 min);
- Vidéos qui aident à retrouver son calme et à mieux se concentrer : [Mon équilibre UL](#) (YouTube).

2. Apprendre à gérer son stress

Pour que l'élève puisse :

- comprendre la différence entre le stress et l'anxiété;
- reconnaître l'importance et le rôle du stress dans sa vie;
- trouver des moyens de diminuer son niveau de stress;
- reconnaître que le stress peut s'exprimer différemment selon le contexte et les personnes.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Le stress est une réponse physiologique normale du corps. Il s'agit d'une réaction d'adaptation très utile. Il est comme un signal d'alerte qui t'informe que tu dois faire quelque chose pour te sortir positivement d'une situation difficile ou compliquée à laquelle tu es confronté.

En revanche, le stress peut devenir problématique s'il n'est pas géré correctement. Il peut alors être dévastateur pour le corps et la santé en général. Le stress peut aussi avoir des conséquences sur tes relations sociales et tes réussites.

L'anxiété est l'anticipation d'une menace future qui pourrait se réaliser. Cette menace n'est pas réelle; elle est imaginée. L'anxiété est une émotion tout à fait normale. Toutefois, si elle devient persistante, elle peut être envahissante et t'empêcher de te mettre en action.

Réf. : Leclaire, S. et Lupien, S. (2018), cité dans Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Quelles sont les situations qui augmentent ton stress ou ton anxiété en présence et dans le monde virtuel ?
- Quels sont les moyens que tu connais et qui peuvent t'aider à réduire ton niveau de stress ou d'anxiété ?
- Qu'est-ce que tu ressens lorsque tu es stressé (ex. : tremblement intérieur, serrement à la poitrine, chaleur, nausée) ?
- Comment réagis-tu lorsque tu es stressé (ex. : demande d'aide, isolement, colère, attaque physique ou verbale) ?
- Est-ce que ta réaction est la même lorsque tu es en présence d'autres personnes que dans le monde virtuel ?

En français : utiliser la littérature jeunesse pour aborder l'anxiété vécue chez les jeunes :

- [Recueil de littérature jeunesse pour enfants](#) ;
- [Recueil de littérature jeunesse pour adolescents](#).

Explorer avec les élèves le [Guide de l'étudiant pour la gestion du stress pendant les moments difficiles](#).

CAPSULES VIDÉOS:

- *Peur, stress ou anxiété* (6 min 45 s);
- *Déclencheurs potentiels du stress et de l'anxiété* (5 min 16 s);
- *Calmer les réactions comportementales un pas à la fois* (7 min 42 s);
- *Des stratégies de détente et d'apaisement pour calmer le corps* (8 min 12 s);
- *La gestion du stress et de l'anxiété, Mon équilibre UL* (YouTube).

Sélectionner, dans ce coffre à outils, des [trucs et astuces permettant de diminuer le niveau de stress ou d'anxiété](#) chez les jeunes et les accompagner au regard de leurs besoins émotionnels et relationnels.

3. Développer l'estime de soi et la confiance en soi

Pour que l'élève puisse :

- comprendre ce qu'est l'estime de soi ;
- construire son estime de soi ;
- développer sa confiance en soi et la consolider ;
- comprendre que l'estime de soi et la confiance en soi peuvent varier selon les âges et les situations.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

L'estime de soi et la confiance en soi sont intimement liées.

L'estime de soi, c'est s'accepter tel que l'on est dans son unicité. C'est comprendre que l'on a de la valeur tout en reconnaissant ses forces, ses qualités et ses limites.

La confiance en soi, c'est croire en soi, en son potentiel et en ses capacités de réussir et de relever des défis.

Une bonne estime de soi permet, entre autres :

- d'avoir une vision juste de ce qu'on est ;
- d'accepter sa différence tout en respectant celle des autres ;
- de faire des choix en se fixant des objectifs réalistes ;
- de rester motivé ;
- de se faire confiance et de faire confiance aux autres ;
- de se faire respecter.

Réf. : *L'estime de soi, au fil des jours, Naître et grandir*. <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/estime-de-soi-au-fil-des-jours/>

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Quels sont les moments où tu éprouves une haute estime de toi ?
- Quels sont les moments où tu éprouves une faible estime de toi ?
- Comment fait-on, selon toi, pour augmenter son estime de soi ?
- Est-ce que les gens qui t'entourent (famille, amis, enseignants, adultes) te valorisent et t'aident à développer ton estime de toi ? Comment ?
- En quoi les réseaux sociaux peuvent-ils t'aider ou te nuire dans le développement de ton estime de toi ?
- En quoi peux-tu aider ou nuire à l'estime de soi des autres sur les réseaux sociaux ?

En éducation à la sexualité : l'estime de soi et l'image corporelle sont abordées. Les élèves sont amenés à s'exprimer sur l'importance d'apprécier leur corps, d'adopter une attitude positive à l'égard de celui-ci ainsi qu'envers la diversité en général : diversité corporelle ou de genre, orientation sexuelle ou de famille, etc.

Le [contenu en orientation scolaire et professionnelle](#) *Sentiment d'efficacité personnelle* pour les élèves du 1^{er} cycle du secondaire permet de travailler la composante *Développer l'estime de soi et la confiance en soi*

CAPSULE VIDÉO :

- [L'estime de soi un facteur clé dans la prévention de l'anxiété](#) (8 min 58 s).

HABILETÉS RELATIONNELLES À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Définition

Les habiletés relationnelles (ou compétences relationnelles) renvoient à la « capacité d'établir et de maintenir des relations saines et harmonieuses avec différentes personnes et différents groupes ». C'est aussi la « capacité de communiquer clairement, d'écouter attentivement, de coopérer, de résister aux pressions sociales nuisibles, de résoudre des conflits de façon constructive, de demander de l'aide et d'aider les autres, au besoin ».

Les composantes des habiletés relationnelles sont :

- la communication;
- l'engagement social;
- l'établissement de relations positives;
- le travail d'équipe.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

LES HABILETÉS RELATIONNELLES À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, C'EST :

1. Créer des relations harmonieuses avec ses pairs et les adultes

Pour que l'élève puisse :

- exprimer adéquatement ses émotions;
- développer son empathie;
- se respecter, se faire respecter et respecter les autres;
- développer des relations saines, empreintes de respect et de bienveillance.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Créer des relations harmonieuses consiste à établir et à maintenir des relations saines et positives avec différentes personnes ou divers groupes. Certaines aptitudes et valeurs personnelles favorisent l'établissement de relations harmonieuses, que ce soit en personne ou de façon virtuelle. En voici quelques exemples :

- communiquer clairement ses pensées en faisant des demandes à partir du « je »;
- coopérer avec les autres;
- résister aux pressions sociales nuisibles ou toxiques;
- résoudre des conflits de manière positive et constructive;
- avoir confiance en soi et en les autres;
- demander de l'aide et aider les autres.

Que ce soit avec sa famille, ses amis ou les membres du personnel scolaire, les relations harmonieuses marquées par la sécurité, la confiance, la communication et le soutien ont un effet positif important sur soi et favorisent le développement de l'autonomie, de l'estime de soi et de la confiance en soi.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Comment fais-tu pour reconnaître une émotion, la vivre et l'exprimer adéquatement ?
- Selon toi, existe-t-il des émotions plus difficiles à vivre et à exprimer que d'autres ? Si oui, lesquelles ?
- Quelle est ta façon de communiquer avec les autres pour être reconnu et entendu ?
- Quels seraient les moyens à mettre en place pour se respecter, se faire respecter et respecter les autres lors d'échanges et d'interactions en présence et de manière virtuelle ?
- Comment peux-tu faire du bien aux personnes qui t'entourent en présence et dans le monde virtuel ?

En éthique et culture religieuse : les compétences *Réfléchir sur des questions éthiques* et *Pratiquer le dialogue* permettent aux élèves de développer des aptitudes et des dispositions qui les amèneront à réfléchir et à agir de façon responsable par rapport à eux-mêmes et à autrui, tout en tenant compte de l'effet de leurs actions sur le vivre-ensemble. Une littérature jeunesse est accessible en lien avec [l'éthique et le numérique](#).

En éducation à la sexualité : le thème *Vie affective et amoureuse*, tant au primaire qu'au secondaire, permet d'aborder avec les élèves les attitudes et les comportements qui peuvent influencer les relations interpersonnelles.

Le [contenu en orientation scolaire et professionnelle](#) *Influence sociale* pour les élèves du 3^e cycle du primaire permet de travailler la composante *Créer des relations harmonieuses avec ses pairs et les adultes*.

2. Gérer la pression des pairs

Pour que l'élève puisse :

- respecter ses valeurs ;
- évaluer les conséquences de ce qui est proposé ou imposé par des pairs ;
- s'affirmer avec confiance ;
- reconnaître qui a une influence positive ou négative dans sa vie.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Le terme « pairs » fait référence aux amis, aux autres élèves que tu fréquentes à l'école ou dans des activités parascolaires ou aux autres jeunes que tu vois à l'extérieur de l'école.

La pression des pairs implique une influence directe qui est exercée par une personne ou un groupe de personnes sur quelqu'un. Cette pression peut être vécue tant en personne que dans le monde virtuel (ex. : médias, réseaux sociaux, films). Elle consiste principalement à vouloir faire adopter à une personne une conduite qui va à l'encontre de ses valeurs, de ses attitudes et de ses comportements.

La pression des pairs peut avoir une influence positive ou négative sur toi. Lorsqu'elle est positive, elle t'amène à faire ou à dire des choses dans la bienveillance et en préservant tes valeurs personnelles et celles du groupe (ex. : respecter les valeurs de l'école, ne pas dire de choses blessantes à quelqu'un, dénoncer un acte de violence ou d'intimidation, persévérer dans une activité ou un sport). À l'inverse, lorsque la pression exercée est négative, tu peux faire ou dire des choses que tu ne ferais pas ou ne dirais pas d'habitude parce que quelqu'un ou un groupe te le demande (ex. : tricher, mentir, faire du mal à quelqu'un, envoyer des textos blessants, te taire et ne pas dénoncer un acte de violence ou d'intimidation dont tu as été témoin, voler).

À l'adolescence, cette pression peut parfois être particulièrement forte parce que le jeune traverse une période de changements physiques et identitaires importants. En revanche, une bonne connaissance de soi, une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi permettent au jeune de s'apprécier comme il est et de reconnaître qu'il est unique, d'apprécier la diversité et la différence chez les autres, et de s'entourer de personnes qui favorisent son bien-être et le rendent heureux.

Réf. : Fletcher, A., Darling, N., et Steinberg, L. (1995). Parental monitoring and peer influences on adolescent substance use. Dans J. McCord (éd.), *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives* (p. 259-271). Cambridge : Cambridge University Press. doi:[10.1017/CBO9780511527906.016](https://doi.org/10.1017/CBO9780511527906.016)

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Comment réagis-tu quand des pairs te demandent de faire, en personne ou en ligne, quelque chose avec lequel tu n'es pas d'accord ?
- Est-ce que tu es capable de t'affirmer face à des pairs qui te demandent de faire ou de dire, en personne ou en ligne, quelque chose qui va à l'encontre de tes valeurs ?
- Est-ce que tu es capable de reconnaître les personnes qui ont une influence positive sur toi ?
- Est-ce que tu es capable de reconnaître les personnes qui ont une influence négative sur toi ?
- Est-ce que cette influence (positive ou négative) se vit de la même manière en personne et dans le monde virtuel ?

En éthique et culture religieuse : les contenus de la compétence *Réfléchir sur des questions éthiques* invitent l'élève à prendre conscience des exigences de l'interdépendance entre les êtres humains, des influences possibles et des responsabilités que nous avons les uns envers les autres.

En éducation à la sexualité : plusieurs notions abordées permettent de développer des attitudes positives et des habiletés en matière de gestion relationnelle qui aident l'élève à s'ajuster à la pression des pairs, que ce soit en présence ou dans le monde virtuel.

Le [contenu en orientation scolaire et professionnelle](#) *Influence sociale* pour les élèves du 3^e cycle du primaire permet de travailler la composante *Gérer la pression des pairs*.

3. Développer de la gratitude

Pour que l'élève puisse :

- reconnaître les joies et les plaisirs que la vie lui apporte;
- se nourrir de positif;
- développer de la gratitude envers les autres et constater les bienfaits qu'elle a sur lui.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

La gratitude est un mode de pensée qui consiste à apprécier et à considérer comme importants ce que tu as et ce qui te fait du bien. Il s'agit simplement de focaliser tes pensées et ton ressenti sur le positif et d'éviter de te laisser emporter par les pensées négatives. Il suffit parfois de changer « je ne peux pas » ou « je n'ai pas » en « je peux » et « j'ai ».

Ressentir de la gratitude se répercute sur ton humeur et ta façon de voir les choses. Lorsque tu l'éprouves tous les jours, la gratitude apporte le bonheur ainsi que la joie et influence positivement ta vie.

La gratitude, c'est savoir être reconnaissant de ce que la vie t'apporte et remercier les autres de ce qu'ils sont et font pour toi.

Réf. : Ferrucci, P. (2007). *L'art de la gentillesse*. Montréal : Laffont; McCullough, E. M. (2006). Is gratitude an alternative to materialism ? Dans *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343-360. doi :10.1007/s10902-005-3649-5

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Est-ce que tu es capable d'apprécier les événements positifs et heureux qui se produisent dans ta vie et dans le monde virtuel ?
- Est-ce que tu es capable de reconnaître ce qui te fait du bien et de t'y attacher ?
- Est-ce que tu fais preuve de reconnaissance envers les autres tant en présence que de façon virtuelle ?

Réaliser avec les élèves une activité qui leur permettra de reconnaître les joies et les plaisirs qu'ils ressentent dans leur vie de tous les jours, afin qu'ils puissent se référer à ce qui leur procure du bien-être. Les amener à développer de la gratitude envers eux-mêmes et les autres.

Définition

La conscience sociale (ou sensibilisation sociale) est la « capacité de se mettre à la place d'autrui et de faire preuve d'empathie, y compris envers des personnes provenant d'autres milieux et de cultures différentes ». C'est aussi la « capacité de comprendre les normes sociales et éthiques qui régissent les comportements et de reconnaître les ressources et les mesures de soutien offertes par la famille, l'école et la communauté ». La conscience sociale permet à l'élève de comprendre les autres.

Les composantes de la conscience sociale sont :

- la mise en perspective des normes en vigueur;
- l'empathie;
- l'ouverture à la diversité;
- le respect des autres.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

LA CONSCIENCE SOCIALE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, C'EST :

1. Apprendre à développer son empathie

Pour que l'élève puisse :

- reconnaître rapidement les émotions des autres (communication verbale et non verbale) et mieux les comprendre;
- s'intéresser aux autres;
- être sensible à ce que vivent les autres et développer sa capacité à se mettre dans leur peau sans jugement ni projection.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

L'empathie est la capacité de ressentir les sentiments, les émotions et les expériences de quelqu'un et d'arriver à se mettre à sa place. Elle consiste à vouloir le bien-être des autres et à leur venir en aide.

L'empathie permet de créer des liens sincères parce que l'on fait preuve d'attention et de générosité envers les autres sans rien attendre en retour.

Quelqu'un qui est empathique prend conscience de l'effet que peuvent avoir ses paroles et ses actions sur les autres. Il réalise que certains mots et gestes peuvent reconforter et consoler, mais que d'autres peuvent blesser et faire de la peine.

Réf. : Le développement de l'empathie, *Naître et grandir*.

https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naître-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie#_Toc467674226

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Sais-tu reconnaître les émotions des autres lorsqu'ils communiquent avec toi en personne ou en ligne? Comment y arrives-tu?
- Quels sont les moyens que tu utilises lors d'échanges avec tes amis pour être à l'écoute de ce qu'ils vivent et de ce qu'ils partagent avec toi en personne ou en ligne?
- Lorsque tu réalises que quelqu'un est blessé ou ciblé par des propos malveillants sur Internet, que fais-tu?
- Si tu vivais la même chose, comment souhaiterais-tu que les autres réagissent à ton égard?

Fiche-conseil [Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents.v](#)

2. S'ouvrir au dialogue

Pour que l'élève puisse :

- développer sa capacité d'écoute et son ouverture à l'autre ;
- observer ce qui se passe autour de lui et en lui ;
- exprimer son ressenti et accepter celui des autres dans le respect et la bienveillance, et se questionner à ce sujet ;
- établir des dialogues où les besoins de chacun sont satisfaits.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

S'ouvrir au dialogue, c'est établir avec quelqu'un une relation dans laquelle les besoins de chacun sont entendus et compris avec bienveillance et empathie. Cela implique de disposer d'un espace où il est possible d'exprimer librement ses émotions et d'être écouté, et d'offrir en retour un espace où l'autre peut exprimer ses émotions et être écouté à son tour.

Cet art de communiquer s'appelle la communication non violente et s'articule autour de quatre étapes :

1. Observer et évaluer la situation sans juger ;
2. S'exprimer sur les attitudes et les sentiments suscités par cette situation en utilisant le « je » ;
3. Déterminer et exprimer ses besoins ;
4. Faire à l'autre une demande réalisable, concrète et précise, et la formuler positivement.

Cette manière de communiquer permet de tenir des échanges respectueux et de développer des relations saines et harmonieuses avec tous ceux qui nous entourent, que ce soit en personne ou dans le monde virtuel.

Réf. : Rosenberg, M. B. (2016). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Paris : La Découverte.

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Lorsque tu es sur le Web ou avec des gens, quel genre de personne es-tu (ex. : écouter les autres, laisser de la place aux autres, parler beaucoup, ne pas écouter les autres) ?
- Est-ce que tu es capable de reconnaître tes émotions et celles des autres ?
- Comment accueilles-tu les émotions que tu ressens et celles qui sont ressenties et exprimées par les autres ?
- Comment communique-tu lors de tes échanges en personne et en ligne ? Quel est le ton de ta voix, le choix de tes mots ?
- Est-ce qu'il est possible selon toi de communiquer ou de ne pas réagir sur le coup lorsqu'on ressent une émotion (impulsivité) ?

En éthique et culture religieuse (ECR) : la compétence *Pratiquer le dialogue* permet de s'ouvrir au dialogue et d'éviter les entraves, ce qui aide à garder la relation intacte au-delà des différents points de vue : [programme d'ECR au primaire](#) et [programme d'ECR au secondaire](#).

3. Porter un regard positif sur les autres

Pour que l'élève puisse :

- découvrir et apprécier les autres dans leur singularité ;
- accueillir la différence avec bienveillance (ex. : sexe, caractéristiques physiques et psychologiques, culture, milieu) ;
- adopter une attitude respectueuse et positive envers les personnes qui l'entourent.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Porter un regard positif sur les autres, c'est avoir une attitude chaleureuse, positive et ouverte envers eux. C'est montrer que l'autre compte pour soi et qu'il est accepté tel qu'il est avec sa différence, ses qualités et ses défauts, sans jugement. Cela veut donc dire que l'on accueille ce que la personne est, fait ou ressent sans condition. On reconnaît et accepte aussi les sentiments de l'autre, qu'ils soient positifs (ex. : bien, confiance, maturité, respect des normes sociales) ou négatifs (ex. : mal, repli sur soi, douleur, anormalité).

Lorsqu'une personne est reconnue et appréciée comme elle est, son sentiment de bien-être augmente tout comme son estime de soi et sa confiance en soi. La personne qui porte un regard positif sur les autres ainsi que celle qui fait l'objet de ce regard sont aptes à développer des relations saines et harmonieuses.

Réf. : Haudiquet, X. (2013). Le regard positif inconditionnel : comment y parvenir ? Dans *Approche centrée sur la personne. Pratique et recherche*, 1(17), 65-78.

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Est-ce que tu es capable de reconnaître certaines particularités (ex. : caractéristiques physiques ou psychologiques, champs d'intérêt, aptitudes) ou des traits de personnalité chez les autres qui sont différents des tiens ?
- Comment te sens-tu par rapport à ces différences ?
- Que peux-tu faire pour adopter une attitude empreinte de respect et positive dans tes échanges en personne et en ligne par rapport à ces différences ?

En éducation à la sexualité : le thème *Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales* permet aux élèves de développer l'ouverture à la diversité des individus et de leurs réalités, en favorisant l'épanouissement des personnes dans le respect de leur identité. Les élèves prennent conscience de l'influence des normes sociales et des stéréotypes sexuels sur le développement de leur identité et leurs comportements.

[Jeunesse, J'écoute](#) est un service d'intervention professionnelle, d'information et de ressources offert aux jeunes et qui aborde des sujets qui sont rattachés à leurs réalités tels que les stéréotypes, les préjugés et la discrimination.

Le Secrétariat à la condition féminine a lancé le projet [Sans stéréotypes](#), dans lequel il propose une banque d'activités, des vidéos, des documents de référence et des ressources qui portent sur l'identité des jeunes, les stéréotypes et les préjugés.

PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE

Définition

La prise de décision responsable est la « capacité de faire des choix constructifs quant à son comportement et ses interactions sociales dans le respect de la sécurité et des normes éthiques et sociales ». C'est aussi la « capacité d'effectuer une évaluation réaliste des conséquences de ses gestes sur son bien-être et sur celui des autres ». La prise de décision responsable permet à l'élève de prendre des décisions éclairées et de s'interroger sur les actions qu'il pose.

Les composantes de la prise de décision responsable sont :

- la reconnaissance des problèmes ;
- l'analyse de la situation ;
- l'évaluation de la situation ;
- la responsabilité éthique ;
- la résolution des problèmes.

Réf. : Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec, Le Conseil, 176 p.

LA PRISE DE DÉCISION RESPONSABLE À L'ÈRE DU NUMÉRIQUE, C'EST :

1. Agir de façon éthique à l'ère du numérique

Pour que l'élève puisse :

- prendre des décisions responsables à l'égard de son utilisation du numérique ;
- reconnaître les signes de cyberintimidation et savoir comment intervenir dans les situations qui en comportent ;
- apprendre différents termes associés au numérique ;
- adopter des comportements sécuritaires dans le monde virtuel.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Agir de façon éthique à l'ère du numérique, c'est :

- réfléchir aux répercussions possibles de tes interactions et des traces laissées par tes publications ;
- discuter sans porter de jugement sur les autres et leurs propos ;
- prendre conscience des conséquences de ton utilisation du numérique sur ton bien-être physique et psychologique ;
- trouver des solutions visant le *mieux vivre ensemble* lorsque tu es dans une situation de conflit ou de désaccord ;
- mener une réflexion éthique sur les lois et les règlements qui portent sur le numérique

Le personnel scolaire peut prendre connaissance du document qui présente notamment la compétence *Agir en citoyen éthique à l'ère du numérique*.

Il a également accès à différents outils sur le site *Vers une identité positive à l'ère du numérique*.

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Selon toi, est-ce que les ressources numériques ou les commentaires émis sur Internet sont toujours fiables? Pourquoi?
- Connais-tu de bonnes pratiques permettant de vérifier si ce que tu fais, lis ou trouves sur Internet est conforme et sécuritaire?
- Quelle est la différence entre l'intimidation et la cyberintimidation?
- Que dois-tu faire lorsque tu constates que toi ou quelqu'un d'autre êtes victimes de cyberintimidation?
- Savais-tu que ton utilisation du numérique et celle des autres peuvent laisser des traces de manière permanente et même influencer tes décisions sans que tu en aies conscience? Comment?
- Sais-tu ce que sont une empreinte numérique, un algorithme, de l'hameçonnage, un troll, etc.? Quelles peuvent en être les répercussions? Que peux-tu faire pour te protéger?
- Sais-tu comment reconnaître les sites malveillants et faire des recherches sécuritaires?

Le site Web de *Citoyenneté numérique Québec* contient des plans de leçon et des fiches-conseils qui permettent d'intégrer la technologie en classe et dans la vie quotidienne des élèves.

Le site Web *École branché: enseigner à l'ère du numérique* présente des références et des ressources qui portent sur les différents aspects de la navigation responsable en ligne. Les élèves y apprendront à développer leur compétence numérique, à communiquer, à partager de l'information, à naviguer de manière responsable et à réfléchir avant de cliquer.

Le ministère de l'Éducation de l'Ontario, via le site *Pédagogie numérique en action*, aborde la question de la citoyenneté numérique en proposant aux élèves du primaire et du secondaire deux versions personnalisées et évolutives d'un jeu-questionnaire qui portent sur les thèmes suivants: données numériques, identité numérique, littératie numérique, transactions numériques, éthique du numérique, dépendance à l'égard du numérique et discrimination numérique.

Le Centre de services scolaire de la Région-de-Sherbrooke offre une foule d'informations utiles sur son site Web pour une utilisation saine et sécuritaire du numérique, dont l'affiche *10 bonnes pratiques pour rester branché, prudent et légal*.

En éthique et culture religieuse: diverses activités sont accessibles sur le site *Apprendre PAR et réfléchir SUR le numérique*.

En éducation à la sexualité: les thèmes *Agression sexuelle* et *Violence sexuelle* permettent d'aborder différentes situations de ce type qui peuvent se produire dans l'univers virtuel en plus de traiter des habiletés préventives et d'autoprotection.

2. Prendre des décisions en fonction de ses propres valeurs

Pour que l'élève puisse :

- faire des choix éclairés en fonction de ses valeurs ;
- communiquer avec les autres avec respect et bienveillance.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Prendre des décisions en fonction de tes propres valeurs, c'est te respecter et faire des choix cohérents par rapport à ce que tu es et à ce que tu penses.

Les valeurs sont au centre de ton système de croyances. Elles dictent en quelque sorte ta façon d'être et d'agir, et influencent chaque décision que tu prends. Il est plus facile de prendre des décisions lorsque l'on a une bonne connaissance de soi, une bonne estime de soi et une bonne confiance en soi.

Lorsque les décisions que tu prends ne sont pas en harmonie avec tes valeurs, elles peuvent mener à des conflits intérieurs ou relationnels difficiles à résoudre.

À l'inverse, la difficulté à prendre des décisions peut s'expliquer par des lacunes liées à la connaissance de soi, à l'estime de soi ou à la confiance en soi ou encore la peur.

Réf. : inspiré d'un outil portant sur les valeurs et développé par le Centre de services scolaires Marie-Victorin.
https://www.csmv.qc.ca/wp-content/uploads/2011/04/Mes_valeurs.pdf

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Ce que tu fais, dis ou partages sur le Web est-il cohérent par rapport à tes valeurs et à la personne que tu es ?
- Est-ce que tu communique ou agis de la même façon lorsque tu es dans le monde virtuel qu'en personne ? Peux-tu donner quelques exemples ?
- Quels sont les comportements appropriés, respectueux et bienveillants à adopter dans le monde virtuel ?

Habilo Médias, le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique, offre des conseils et des ressources pédagogiques sur les façons d'aider les jeunes à acquérir ligne de conduite qui les guidera dans leur prise de décision lorsqu'ils utiliseront les médias et le numérique.

En éthique et culture religieuse : les compétences *Réfléchir sur des questions éthiques* et *Pratiquer le dialogue* invitent les élèves à développer le réflexe de prendre des décisions éclairées en fonction de différents repères, dont leurs valeurs.

3. Prendre conscience des répercussions des technologies sur son développement

Pour que l'élève puisse :

- déterminer ses habitudes quotidiennes concernant l'utilisation des technologies ;
- développer un regard critique sur son utilisation du numérique ;
- reconnaître les répercussions que l'utilisation du numérique peut avoir sur son bien-être et celui des autres.

PISTES DE DISCUSSION POUR SITUER ET BONIFIER LES SAVOIRS DES ÉLÈVES

Savais-tu que...

Les technologies peuvent avoir des effets positifs sur tes apprentissages et tes relations en te permettant d'avoir accès à une banque d'information inépuisable et de communiquer avec tes amis et différentes personnes en tout temps et à distance.

En contrepartie, les technologies peuvent aussi avoir des effets négatifs sur ta santé physique et psychologique ainsi que sur tes apprentissages si elles ne sont pas utilisées avec prudence. Les principaux effets recensés dans les milieux des jeunes d'âge scolaire sont :

- le temps excessif passé devant les écrans ;
- la cyberintimidation.

L'accessibilité au numérique et à toute l'information qu'il offre nécessite de faire preuve de jugement.

Il faut savoir trouver un équilibre et utiliser les technologies à bon escient pour apprendre en utilisant des sources valides et fiables ainsi qu'alimenter ton bien-être et favoriser celui des autres en maintenant des échanges respectueux, courtois et bienveillants.

Réf. : L'impact des technologies préoccupe, École branchée : enseigner à l'ère du numérique.
<https://ecolebranchee.com/limpact-des-technologies-preoccupe/>

SUGGESTIONS D'ANIMATION

- Quelles sont tes habitudes quotidiennes et hebdomadaires par rapport à l'utilisation des technologies ?
- Qu'est-ce que veut dire, selon toi, utiliser le numérique de façon équilibrée ?
- Quelles répercussions le numérique peut-il avoir sur ta vie et celle des autres ?
- Peux-tu donner quelques exemples positifs et négatifs de l'utilisation du numérique (ex. : émotions positives et négatives ressenties à la suite d'une publication, « like », partage de photographies, socialisation, sommeil, détachement émotionnel) ?

En éthique et culture religieuse : diverses activités sont accessibles sur le site [Apprendre PAR et réfléchir SUR le numérique](#).

Le RÉCIT propose également une variété d'activités en lien avec [les émotions et le numérique](#).

La campagne [Pause](#) de Capsana fait la promotion d'une utilisation équilibrée d'Internet pour contribuer à prévenir les risques liés à l'hyperconnectivité. Son site Web comporte des trucs et des conseils concrets favorisant une connectivité équilibrée tout en permettant de redécouvrir les bienfaits des moments sans écran passés en famille.

RESSOURCES

Beaumont, C. (2019). *Renforcer les habiletés socio-émotionnelles de chaque jeune : un cadeau pour la vie*, Présentation dans le cadre des 23^e Journées annuelles de santé publiques (JASP 2019), 29 novembre 2019, 12 p., réf. de mars 2019. Repéré à https://www.inspq.qc.ca/sites/default/files/jasp/archives/2019/jasp2019_detresse_anxiete_claire_beaumont.pdf

Boissonneault, J. C., Beaumont, C., Pelletier, M.-A. et Beaulieu, J. (2021). *Soutenir l'apprentissage socioémotionnel à l'école primaire : un guide pour le personnel scolaire*. Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC). Québec : La Collection de la Chaire. www.cqjdc.org et www.violence-ecole.ulaval.ca

Collie, R. J., Shapka, J. D. et Perry, N. E. (2012). School climate and social-emotional learning : Predicting teacher stress, job satisfaction, and teaching efficacy, *Journal of Educational Psychology*, vol. 104, n° 4, p. 1189.

Conseil supérieur de l'éducation (2020). *Le bien-être de l'enfant à l'école : faisons nos devoirs*, Québec : Le Conseil, 176 p.

Ferrucci, P. (2007). *L'art de la gentillesse*. Montréal : Laffont.

Fletcher, A., Darling, N., et Steinberg, L. (1995). Parental monitoring and peer influences on adolescent substance use. Dans J. McCord (éd.), *Coercion and Punishment in Long-Term Perspectives* (p. 259-271). Cambridge : Cambridge University Press. doi:10.1017/CBO9780511527906.016

Haudiquet, X. (2013). Le regard positif inconditionnel : comment y parvenir ? Dans *Approche centrée sur la personne. Pratique et recherche*, 1(17), 65-78.

Konishi, C. et Wong, T. K. Y. (2018). Relationships and school success : From a social-emotional learning perspective. Dans B. Bernal-Morales (dir.), *Health and Academic Achievement*. London (U. K.) : IntechOpen, p. 103122.

Leclaire, S. et Lupien, S. (2018). Le stress et ses enjeux dans le milieu scolaire. Dans N. Rousseau et G. Espinosa (dir.), *Le bien-être à l'école : enjeux et stratégies gagnantes*. Québec : Presses de l'Université du Québec, p. 221239.

Massé, L. et Verret, C. (sous presse). Aider les jeunes à mieux gérer leurs émotions difficiles. Dans N. Gaudreau (dir.), *Les conduites agressives à l'école*. Presses de l'Université du Québec.

McCullough, E. M. (2006). Is gratitude an alternative to materialism ? Dans *Journal of Happiness Studies*, 7(3), 343360. doi:10.1007/s10902-005-3649-5

Ministère de la Famille (2021). *S'engager collectivement pour une société sans intimidation – Plan d'action concerté pour prévenir et contrer l'intimidation et la cyberintimidation 2020-2025*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://www.mfa.gouv.qc.ca/fr/publication/Documents/plan-action-intimidation-2020-2025.pdf>

Ministère de l'Éducation (2021). *Plan de relance pour la réussite éducative : l'éducation au-delà de la pandémie 2021-2022 – Un plan pour tous les élèves du Québec*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/education/Plan-relance-reussite-educative.pdf?1620329347>

Ministère de l'Éducation (2021). *Ouvrir grand les portes de la réussite – La Stratégie d'entraide éducative et de bien-être à l'école*. Gouvernement du Québec. Repéré à <https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/Strategie-entraide-educative-bien-etre-ecole.pdf?1629902805>

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2018). *Plan d'action numérique en éducation et en enseignement supérieur*. Gouvernement du Québec.

Ministère de l'Éducation et de l'Enseignement supérieur (2019). *Cadre de référence de la compétence numérique*. Gouvernement du Québec.

Monié, B. (2018). 23. Affirmation de soi. Dans F. Chapelle, B. Monié, S. Rusinek et R. Poinot (dir.), *Thérapies comportementales et cognitives en 37 notions* (p. 211-217). Paris : Dunod. Repéré à <https://www.cairn.info/therapies-comportementales-et-cognitives--9782100781072-page-211.htm>

Oberle, E. et Schonert-Reichl, K. A. (2017). Strategies for promoting children's social and emotional competence in schools. Dans J. L. Matson (dir.), *Handbook of Social Behavior and Skills in Children*. New York : Springer International Publishing, p. 175197.

Rosenberg, M. B. (2016). *Les mots sont des fenêtres (ou bien ce sont des murs)*. Saint-Julien-en-Genevois (France) : Jouvence.

St-Louis, M. (2020). *Les compétences sociales et émotionnelles dans les programmes éducatifs et d'enseignement de la petite enfance à la fin du primaire*, Études et recherches, Québec : Conseil supérieur de l'éducation, 44 p. Repéré à <https://www.cse.gouv.qc.ca/publications/competences-sociales-emotionnelles-enfant-50-2106/>

Vlasie, D. (2021). *Santé et bien-être du personnel enseignant : portrait de la situation et pistes de solutions*, Études et recherches, Québec : Conseil supérieur de l'éducation, 47 p. Repéré à <https://www.cse.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2021/01/50-2114-ER-Sante-bien-etre-du-personnel.pdf>

RESSOURCES ÉLECTRONIQUES

Activités d'apprentissage, Réseau axé sur le développement des compétences des élèves par l'intégration des technologies de l'information et de la communication (RÉCIT). Repéré à <https://ecr.recitdp.qc.ca/activit%C3%A9s-dapprentissage>

Apprendre PAR et réfléchir SUR le numérique, Réseau axé sur le développement des compétences des élèves par l'intégration des technologies de l'information et de la communication (RÉCIT). Repéré à <https://ecr.recitdp.qc.ca/accueil>

Bien gérer tes émotions, Tel-Jeunes. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Bien-gerer-tes-emotions>

Capsana (2018). *Pause*. Repéré à <https://pausetonecran.com/>

Citoyenneté numérique Québec. Repéré à https://citoyennetenumeriquequebec.ca/?doing_wp_cron=1628178472.8499450683593750000000

Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) (2020). *CASEL Is Updating the Most Widely Recognized Definition of Social-Emotional Learning. Here's Why*. Repéré à <https://www.the74million.org/article/niemi-casel-is-updating-the-most-widely-recognized-definition-of-social-emotional-learning-heres-why/>

Comprendre les stéréotypes, préjugés et la discrimination, Jeunesse, J'écoute. Repéré à <https://jeunessejecoute.ca/information/comprendre-les-stereotypes-prejuges-et-la-discrimination/>

Development And Intrapersonal Resilience, McGill University (2021). *Guide de l'étudiant pour la gestion du stress pendant les moments difficiles*. Repéré à <https://web-sites.lbpsb.qc.ca/Portals/cemh/FR/Documents/Gestion-du-stress.pdf>

Développer l'empathie chez les enfants et les adolescents – Fiche-conseil, Habilo Médias, le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique. Repéré à https://habilomedias.ca/sites/default/files/tip-sheet/fiche-conseil_developper_empathie.pdf

Enjeux des médias, Habilo Médias, le Centre canadien d'éducation aux médias et de littératie numérique. Repéré à <https://habilomedias.ca>

Fondation Jasmin Roy Sophie Desmarais. (2021). *Les apprentissages sociaux et émotionnels chez les élèves autochtones*. Repéré à <https://fondationjasminroy.com/initiative/alphabetisation-des-emotions-chez-les-premieres-nations/>

Le développement de l'empathie, Naître et grandir. Repéré à https://naitreetgrandir.com/fr/etape/3-5-ans/comportement/fiche.aspx?doc=ik-naitre-grandir-enfant-developpement-moral-sympathie-empathie#_Toc467674226

L'école branchée : enseigner à l'ère du numérique. Repéré à <https://ecolebranchee.com/>

L'école ouverte. Repéré à <https://ecoleouverte.ca/fr/>

L'estime de soi, au fil des jours, Naître et grandir. Repéré à <https://naitreetgrandir.com/fr/dossier/estime-de-soi-au-fil-des-jours/>

L'impact des technologies préoccupe, École branchée : enseigner à l'ère du numérique. Repéré à <https://ecolebranchee.com/limpact-des-technologies-preoccupe/>

Ministère de l'Éducation de l'Ontario (2021). Pédagogie numérique en action. *Identité citoyenneté numérique*. Gouvernement de l'Ontario. Repéré à <https://pedagogienumeriqueenaction.cforp.ca/citoyennete-numerique/page-citoyennete-numerique/>

Ministère de l'Éducation du Québec (2021). *Contenus en orientation scolaire et professionnelle*. Repéré à https://cosp.education.gouv.qc.ca/ssf/a/do?p_name=ss_forum&p_action=1&binderId=33899&entityType=folder&action=view_permalink&novl_url=1&novl_landing=1?novl_root=1#1630613077523

Ministère de l'Éducation du Québec (2018). *Contenus détaillés en éducation à la sexualité – Préscolaire et primaire*. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveau/resultats-de-la-recherche/detail/article/education-a-la-sexualite-reseau-scolaire/?a=a&cHash=a8d600c4b48bbc34a8d150935815b154>

Ministère de l'Éducation du Québec (2018). *Contenus détaillés en éducation à la sexualité – Secondaire*. Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/references/tx-solrtyperecherchepublicationtx-solrpublicationnouveau/resultats-de-la-recherche/detail/article/education-a-la-sexualite-reseau-scolaire/?a=a&cHash=a8d600c4b48bbc34a8d150935815b154>

Ministère de l'Éducation du Québec (2006). *Domaine du développement de la personne, Éthique et culture religieuse*. Programme de formation de l'école québécoise, primaire (p. 279-303). Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/primaire/domaine-du-developpement-de-la-personne/ethique-et-culture-religieuse/>

Ministère de l'Éducation du Québec (2006). *Domaine du développement de la personne, Éthique et culture religieuse*. Programme de formation de l'école québécoise, secondaire (p. 1-78). Repéré à <http://www.education.gouv.qc.ca/enseignants/pfeq/secondaire/domaine-du-developpement-de-la-personne/ethique-et-culture-religieuse/>

Nos émotions, Réseau axé sur le développement des compétences des élèves par l'intégration des technologies de l'information et de la communication (RÉCIT). Repéré à <https://www.nosémotions.ca>

Prendre soin de ton estime, Tel-Jeunes. Repéré à <https://www.teljeunes.com/Tel-jeunes/Tous-les-themes/Bien-etre/Prendre-soin-de-ton-estime#bq>

Réseau axé sur le développement des compétences des élèves par l'intégration des technologies de l'information et de la communication. Repéré à <https://pedagogienumeriqueenaction.cforp.ca/citoyennete-numerique/page-citoyennete-numerique/>

Sans stéréotypes. Secrétariat à la condition féminine. Gouvernement du Québec. Repéré à <http://www.scf.gouv.qc.ca/sansstereotypes/boite-a-outils/identite/>

Université Laval. *Mon équilibre UL*. Repéré à <https://www.youtube.com/channel/UCbgdQtnuz3ggYeqsiAC1g4Q/videos?app=desktop>

Vers une identité positive à l'ère du numérique, Centre de services scolaire de Laval. Repéré à <https://www.identitenumérique.org/>

10 bonnes pratiques pour rester branché, prudent et légal, Centre de services scolaires de la Région-de-Sherbrooke. Repéré à https://www.csr.qc.ca/fileadmin/user_upload/Page_Accueil/Parents/PDF/PrudentLegal/Affiche_BranchePrudentLegal_sept2018.pdf

LIENS VIDÉO

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *La gestion des émotions au cœur d'une gestion de classe efficace* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?v=zjRyl5YbmKQ>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *Des stratégies de gestion des émotions pour calmer le cœur* [YouTube]. Consulté sur <https://youtu.be/rtJ3uziyOvA>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents: mieux comprendre pour mieux gérer*. Coffre à outils pour accompagner les jeunes dans leurs besoins émotionnels et relationnels. Repéré à <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/43/FJRSD-43-16.pdf>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents: mieux comprendre pour mieux gérer*. Recueil de littérature jeunesse pour enfants. Repéré à <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/43/FJRSD-43-18.pdf>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *L'anxiété chez les enfants et les adolescents: mieux comprendre pour mieux gérer*. Recueil de littérature jeunesse pour adolescents. Repéré à <https://cqjdc.org/storage/publications/outils/43/FJRSD-43-19.pdf>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (13 août 2021). *L'estime de soi, un facteur clé dans la prévention de l'anxiété* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=P0F5wuV9qYU&feature=youtu.be>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (12 août 2021). *Les compétences sociales et émotionnelles – Mieux comprendre*

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (12 août 2021). *Les compétences sociales et émotionnelles – Mieux intervenir*

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (12 août 2021). *Des stratégies de détente et d'apaisement pour calmer le corps* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=MzHgAYiso-M&feature=youtu.be>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (11 août 2021). *Calmer les réactions comportementales un pas à la fois* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=ob4xwXuNsnM&feature=youtu.be>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (11 août 2021). *Peur, stress ou anxiété* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=4RmNWrG5s0w&feature=youtu.be>

Comité québécois pour les jeunes en difficulté de comportement (CQJDC) (11 août 2021). *Déclencheurs potentiels du stress et de l'anxiété* [YouTube]. Consulté sur <https://www.youtube.com/watch?app=desktop&v=qnlqHVP78xM>



EDUCATION.GOUV.QC.CA