

Les émotions

Leçon 1



Objectifs

Les élèves développeront leur conscience émotionnelle (la gamme des émotions).

Les élèves amélioreront leur connaissance du langage non verbal.

Les élèves apprendront à représenter les émotions de manière symbolique.

EXTRAIT

© Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. Extrait de la leçon de 8^e année d'Enfants avertis.



Contexte

Les leçons sur les émotions sont un élément important du programme **Enfants avertis**, car elles amènent les élèves à développer leur conscience d'eux-mêmes. Nos émotions sont notre manière de réagir à ce qui se passe autour de nous. Elles nous préparent à agir en conséquence.

Les émotions fortes nous avertissent d'un besoin de changement. S'il est conscient de ce qu'il ressent, un enfant mal à l'aise, inquiet ou effrayé dans une situation donnée aura pour réflexe de chercher secours auprès d'un adulte de confiance. En leur

enseignant ce que sont les émotions, nous montrons aux jeunes que le fait de parler de ses émotions aide parfois à résoudre des problèmes.

Selon le psychologue Martin Seligman¹, les gens ont une tendance naturelle à éviter les émotions négatives. Les adultes, explique-t-il, essaient généralement de protéger les enfants contre les émotions négatives. Or, les enfants ont besoin d'éprouver certaines de ces émotions pour apprendre à développer leur autonomie et à ne pas se sentir démunis. Ces trois émotions sont l'anxiété, la tristesse et la colère. Elles envoient des messages de douleur qui incitent les gens à faire quelque chose pour éliminer le danger. Ces émotions sont souvent notre première ligne de défense contre le danger. Il n'existe donc pas d'émotions « mauvaises » ou « malsaines ». Par contre, ces émotions sont souvent des indicateurs d'un problème à régler.

Être conscient de ses émotions, c'est comprendre ce que l'on ressent dans une situation donnée, savoir nommer et exprimer correctement ce que l'on ressent et savoir reconnaître les émotions des autres.

¹ Seligman, Martin. 1998. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*.

Penser autrement pour se sentir autrement

Leçon 2



Objectifs

Les élèves seront en mesure de lutter contre les pensées négatives.

Les élèves seront en mesure de reconnaître des stratégies pour faire face à différentes situations et canaliser leurs émotions.



Contexte

L'adolescence est une période particulièrement complexe. Les adolescents vivent toutes sortes de transformations aux plans physique, cognitif, social et psychologique. En quête de leur identité, ils sont prêts à tout pour éviter les situations embarrassantes. L'adolescence est souvent une période chargée d'émotions.

Pour créer un sentiment de sécurité chez les ados, il est important de renforcer leurs capacités d'autoréflexion. Les adolescents capables de réfléchir à ce qui leur arrive et d'être attentifs à ce qu'ils ressentent parviennent plus facilement à régler leurs problèmes ainsi qu'à mesurer leurs envies et leurs désirs¹.

En aidant les adolescents à trouver des façons de canaliser leurs émotions, on les aide à avoir une certaine emprise sur leur vie et à renforcer leur

sentiment de sécurité. C'est d'autant plus important que l'adolescence est une période précaire où le risque de mauvais traitement est accru.

Les relations intimes prennent également une importance cruciale à l'adolescence, les jeunes étant en quête de relations plus étroites et significatives avec leurs amis. À l'adolescence, l'éducation à la protection personnelle est particulièrement importante parce qu'elle leur procure les connaissances et les stratégies qui les aideront à

© Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. Extrait de la leçon de 8^e année d'Enfants avertis.

Matériel recommandé

- **Causerie sécurité Enfants avertis : Diapositive PowerPoint** (télécharger à enfantsavertis.ca/ressourceselectroniques)
- **Les pensées négatives : Feuille de travail**

Temps suggéré : 60 minutes

N.B. Les articles marqués d'un astérisque (*) ne sont pas fournis.

¹ Greenspan, Stanley. 2003. *The Secure Child: Helping our Children Feel Safe and Confident in a Changing World.*

Limites saines et malsaines

Leçon 3

Matériel recommandé

- *Causerie sécurité Enfants avertis* : Diapositive PowerPoint
- *Les limites personnelles* : Feuille d'activité
- *C'est quoi l'affaire?* : Cahier d'activités
- *Limites saines et malsaines* : Énoncés (pour les élèves)
- *Limites saines et malsaines* : Énoncés (pour l'enseignant)
- *Limites saines et malsaines* : Tableau
- *Limites saines et malsaines* : Histoires (2)
- *Comparer et différencier* : Feuille d'activité

- Feuilles de tableau papier*
- Ciseaux (plusieurs paires pour le travail en équipe)*
- Colle*
- Ruban adhésif*

Temps suggéré : 90 minutes

N.B. Les articles marqués d'un astérisque () ne sont pas fournis.*

EXTRAIT

 Objectifs

© Centre canadien de protection de l'enfance inc. Tous droits réservés. Extrait de la leçon de 8^e année d'Enfants avertis.

Les élèves sauront faire la différence entre des limites saines et malsaines.

Les élèves comprendront l'importance d'appliquer des limites saines pour leur protection.

Les élèves comprendront qu'ils ont droit au respect et à la dignité.

Les élèves comprendront qu'ils ont le droit d'exprimer leurs limites.

N. B. Dans la présente leçon, le terme parents désigne tout détenteur de l'autorité parentale (tuteurs légaux, parents de famille d'accueil et autres substituts parentaux).

Leçon 4



Les élèves pourront définir les comportements associés à une relation amoureuse saine et à une relation malsaine en ligne et hors ligne.

Les élèves pourront décrire les risques du « sextage ».

Les élèves apprendront à reconnaître les comportements très graves (au sens du *Code criminel* du Canada).

Les élèves sauront reconnaître les principaux comportements contrôlants.



Présentation

Activation des connaissances

faites un remue-ménages avec la classe sur le thème des relations amoureuses. Quels mots viennent à l'esprit quand on parle de « relation amoureuse » (p. ex. intimité, romantique, sortir avec réservés, **Extrait de la leçon de 8^e année d'Enfants avertis** : on amoureuse d'une relation d'amitié? Demandez aux élèves de penser à deux personnes qui, à leurs yeux, entretiennent une relation amoureuse saine. Faites-les réfléchir, chacun pour soi, à ce qu'il y a de sain et de positif dans cette relation.

Demandez aux élèves de dresser une liste de caractéristiques qu'ils jugent importantes dans une relation amoureuse saine.

Formez des équipes de deux et laissez les élèves discuter de leurs idées. Demandez-leur de dresser une liste de dix caractéristiques qu'ils jugent importantes dans une relation amoureuse saine.

Discutez-en tous ensemble.



Causerie sécurité

Commencez votre leçon en présentant la **diapositive PowerPoint** *Causerie sécurité Enfants avertis.*

La sécurité en ligne

Leçon 5

Matériel recommandé

- *Causerie sécurité Enfants avertis* : Diapositive Powerpoint
- *Présentation pour la 1^{re}/2^e secondaire (7^e/8^e année)*

- *Qu'en penses-tu?* : Propositions
- *Vidéos pour la 1^{re}/2^e secondaire (7^e/8^e année)*
- *SVA+* : Feuille d'activité

- *Groupes d'experts* : Fiches sujet

- *Correct ou Pas correct* : Mises en situation

- *Situations malaisantes* : Mises en situation

- *Activité Trouver en règle* : Termes et définitions

- *Génie des mots* : Feuille d'activité

- *Image ou reportage* : Feuille d'activité

- *Reportage vidéo* : Fiche d'évaluation

- Fanions de papier pour chaque élève (rouge, jaune, vert)*

- Feuilles de tableau-papier*

- Papillons adhésifs*

- Tablette*

Temps suggéré : Trois séances de 45 minutes chacune

N.B. Les articles marqués d'un astérisque () ne sont pas fournis.*



La leçon pour la 1^{re}/2^e secondaire (7^e/8^e année) se veut une unité d'enseignement de la sécurité en ligne destinée aux élèves de 1^{re} et de 2^e secondaire (7^e/8^e année).



Objectifs

Les élèves réfléchiront aux avantages et aux risques associés à Internet et aux évolutions du numérique.

Les élèves comprendront que les informations sont réelles. Les renseignements trouvés sur Internet peuvent être utilisés à mauvais escient.

Les élèves apprendront à prendre des décisions prudentes et éthiques sur Internet.



Contexte

Maintenant qu'Internet fait partie intégrante de la vie quotidienne, les adolescents doivent prendre conscience des risques associés aux évolutions du numérique et des moyens à prendre pour les atténuer.

Lorsqu'ils essaient des choses sur Internet, ils sous-estiment souvent les conséquences auxquelles ils s'exposent lorsqu'ils partagent leurs renseignements personnels et leurs photos. Ils ne réalisent pas toujours pleinement que tout ce qu'ils envoient sur Internet peut échapper à leur contrôle et être facilement utilisé à mauvais escient.