

## J'aime, j'adore ou je quitte

### Liens vers le programme d'éducation physique et à la santé

### Niveau scolaire 3- 8

**Objectif :** Amener les élèves à réfléchir à leurs valeurs et à leurs convictions concernant les comportements dans les relations amicales et amoureuses.

**Remarque importante concernant le genre :** Ce jeu fait référence aux termes "petit ami" et "petite amie" qui ne sont pas des termes inclusifs. Cela signifie qu'il exclut certaines personnes qui ne s'identifient pas au genre "garçon" ou "fille". Ce n'était pas correct lorsque le jeu a été créé et ce n'est toujours pas correct. Ces termes ne permettent pas une représentation complète de tous les genres, y compris des personnes qui s'identifient comme trans, non binaires, genderqueer, genre non-conformes ou fluides. Certaines personnes non binaires peuvent se sentir à l'aise avec les termes "petit ami" ou "petite amie" et les utiliser, mais d'autres peuvent se sentir inconfortable. Par conséquent, lorsque vous utilisez ce jeu en classe, reconnaissez l'impact négatif de l'utilisation de termes non inclusifs et suggérez des termes inclusifs ou partagez une conversation sur les termes qui pourraient être utilisés pour représenter de manière inclusive les personnes de tous les genres lorsque l'on parle de partenaires romantiques. Les exemples peuvent inclure mon partenaire, la personne avec qui je sors, ma personne, mon béguin ou mon compagnon).

#### 3<sup>e</sup> année

A1.4 Appliquer des compétences qui les aident à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de soutenir des relations saines, un sentiment d'appartenance et le respect de la diversité - Vie saine : montrer qu'on est conscient de faire ou de dire les choses d'une manière qui reconnaît les caractéristiques uniques des autres d'une manière positive plutôt que d'une manière irrespectueuse ou blessante.

D1.4 identifier les caractéristiques de relations saines (par exemple, accepter et respecter les différences, éviter les suppositions, être inclusif, communiquer ouvertement, établir et respecter des limites personnelles, écouter, faire preuve de respect mutuel et de bienveillance, être honnête) et décrire des manières de répondre aux brimades et autres défis (par exemple, l'exclusion, la discrimination, la pression des pairs, les abus) et de communiquer le consentement dans leurs interactions avec les autres [A1.1 Émotions, 1.2 Faire face, 1.4 Relations].

D3.4 Réfléchir à des facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, qui peuvent contribuer à l'apparition d'une gamme de sentiments forts, y compris des sentiments inconfortables comme l'inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d'une nouvelle année scolaire, un déménagement ou une séparation familiale ; chaleur, froid ou bruit excessifs ; changements inattendus dans la routine ; pertes importantes, comme le décès d'un membre de la famille ou d'un animal de compagnie) et trouver des façons de gérer ces sentiments [A1.1 Émotions].

## **4<sup>e</sup> année**

A1.4 appliquer des compétences qui les aident à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de favoriser des relations saines, un sentiment d'appartenance et le respect de la diversité ; Vie saine : expliquer ce qu'ils peuvent faire pour éviter de dire dans un texte ou sur les médias sociaux quelque chose qu'ils ne diraient pas face à face ; identifier certains des enseignements des cultures des Premières Nations, des Métis ou des Inuits qui peuvent les aider à renforcer leurs propres relations).

difficulté à développer des compétences interpersonnelles et des relations saines hors ligne ; passer trop de temps en ligne et pas assez avec sa famille et ses amis ; exposition à des prédateurs en ligne ; isolement social, humeur dépressive, préoccupation à se comparer aux autres et à chercher la validation, habitudes de sommeil malsaines et autres risques pour la santé mentale), et décrire les précautions et les stratégies pour utiliser ces technologies en toute sécurité [A1.4 Relations, 1.6 Réflexion].

D1.3 Décrire divers types d'intimidation, d'abus et d'autres comportements non consentus (par exemple, sociaux, émotionnels, physiques, verbaux), y compris la cyberintimidation (par exemple, via les médias sociaux, les applications, le courrier électronique, la messagerie texte, les salons de discussion, les sites Web), et identifier les impacts qu'ils peuvent avoir et les moyens appropriés de réagir [A1.1 Émotions, 1.2 Faire face].

## **5<sup>e</sup> année**

A1.4 appliquer des compétences qui les aident à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de favoriser des relations saines, un sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.

D2.2 démontrer la capacité de faire face à des situations menaçantes en appliquant des compétences d'apprentissage socio-émotionnel (par exemple, des compétences de connaissance de soi, y compris des compétences d'autosurveillance, d'adaptation et de gestion des émotions ; des compétences relationnelles, y compris des compétences de résolution de conflits ; des compétences de communication, y compris des compétences d'affirmation de soi et de refus) et des stratégies de sécurité (par exemple, avoir un plan et réfléchir avant d'agir ; avoir un plan et réfléchir avant d'agir ; avoir un plan et réfléchir avant d'agir), avoir un plan et réfléchir avant d'agir ; avoir l'air sûr de soi, être conscient de son environnement et du langage corporel, du ton de la voix ou des expressions faciales des autres ; demander de l'aide ; s'inspirer des enseignements culturels, le cas échéant, pour analyser les situations et élaborer des réponses) [A1.1 Émotions, 1.2 Faire face, 1.3 Motivation, 1.4 Relations, 1.5 Soi].

D2.6 Démontrer qu'ils comprennent leur rôle et les limites de leur rôle en aidant les autres qui peuvent avoir besoin d'un soutien en matière de santé mentale [A1.2 Coping, 1.4 Relationships, 1.5 Self].

D3.2 expliquer comment les actions d'une personne, en personne ou en ligne, y compris les commentaires homophobes ou autres commentaires blessants, peuvent affecter leurs propres

sentiments et ceux des autres, l'image qu'ils ont d'eux-mêmes, leur santé mentale et leur bien-être émotionnel, ainsi que leur réputation (par ex, actions négatives telles que les injures, les remarques sexistes ou racistes, les moqueries sur l'apparence ou les capacités, l'exclusion des autres, l'intimidation/cyberintimidation, le harcèlement sexuel [y compris les activités en ligne telles que les commentaires sexuels, le partage de photos à caractère sexuel ou la demande d'envoi de telles photos] ; actions positives telles que l'éloge, le soutien, l'inclusion et la défense) [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Soi-même].

## **6<sup>e</sup> année**

A1.4 Appliquer des compétences qui les aident à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres lorsqu'ils participent à des expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de favoriser des relations saines, un sentiment d'appartenance et le respect de la diversité (p. ex. vie saine : montrer qu'on sait comment aider les autres en posant des questions puis en aidant de la façon que la personne préfère ; décrire comment on peut faire savoir à quelqu'un ce qu'on ressent pour lui de façon verbale et non verbale).

D1.1 montrer des façons d'être inclusif, respectueux et acceptant, et décrire comment cela profite à tout le monde, y compris à soi-même [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Soi].

D2.3 appliquer les compétences d'apprentissage socio-émotionnel (p. ex., la conscience de soi et les compétences d'autogestion, y compris la gestion de la colère ; les compétences de communication, y compris les compétences d'écoute et d'affirmation de soi) pour promouvoir l'interaction positive et éviter ou gérer les conflits dans des situations sociales, en personne ou en ligne (p. ex., groupes de classe, groupes d'amis, équipes sportives, clubs scolaires, sites de médias sociaux, jeux en ligne) [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Soi].

D2.6 prendre des décisions éclairées qui démontrent le respect de soi et des autres et une compréhension du concept de consentement pour aider à établir des relations plus saines, en utilisant une variété d'habiletés d'apprentissage socio-émotionnel (p. ex., habiletés de connaissance de soi et d'identité, habiletés de gestion des émotions, habiletés de pensée critique et créative, habiletés fondées sur les enseignements culturels des Premières Nations, des Métis et des Inuits, comme les enseignements de la roue de médecine liés au cycle de vie, les enseignements des sept grands-pères, ou d'autres enseignements culturels) [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Soi, 1.6 Réflexion].

## **7<sup>e</sup> année**

A1.4 Appliquer des compétences qui les aident à établir des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres lorsqu'ils participent aux expériences d'apprentissage en éducation physique et à la santé, afin de favoriser des relations saines, un sentiment d'appartenance et le respect de la diversité.

D1.3 Expliquer l'importance d'avoir une compréhension commune avec un partenaire sur les points suivants : retarder l'activité sexuelle jusqu'à ce qu'ils soient plus âgés (par exemple, en choisissant de

s'abstenir de toute activité génitale; choisir de s'abstenir de rapports vaginaux ou anaux ; choisir de s'abstenir de contacts oraux-génitaux) ; les raisons de ne pas s'engager dans une activité sexuelle ; le concept de consentement, l'âge légal du consentement et la façon dont le consentement est communiqué ; et, en général, la nécessité de communiquer clairement l'un avec l'autre lors de la prise de décisions concernant l'activité sexuelle dans une relation saine et aimante [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.5 Soi-même, 1.6 Réflexion].

D3.3 Analyser les attraits et les avantages associés à une relation saine (par exemple, le soutien, la compréhension, la camaraderie, le plaisir), ainsi que les avantages, les risques et les inconvénients, pour eux-mêmes et pour les autres, des relations impliquant différents degrés d'intimité sexuelle (par exemple, douleur lorsque la relation prend fin ou que la confiance est rompue ; dans les relations plus intimes sur le plan sexuel, risque d'IST et risques associés pour la fertilité en future, devenir parent avant d'être prêt, harcèlement et exploitation sexuelle ; risque de violence dans les relations amoureuses) [A1.1 Émotions, 1.4 Relations, 1.6 Réflexion].

### **8<sup>e</sup> année**

B1.1 Reconnaître et apprécier la valeur des relations dans leur vie.

B1.2 Reconnaître et apprécier la valeur de la relation d'amitié.

B2.1 Expliquer la signification des relations et leur importance dans la vie humaine.

B2.4 Reconnaître que certaines situations stressantes en amitié peuvent être évitées.

B3.3 Décrire les capacités dont les vrais amis font preuve dans leurs relations amicales.

B3.4 Identifier et examiner les comportements et les attitudes qui causent du stress dans l'amitié.

C2.2 Reconnaître et apprécier la nécessité de développer tous les aspects de leur vie, y compris les amitiés avec des personnes du sexe opposé.