

BTBP : Arrimage avec des programmes et encadrements pédagogiques

Les ateliers *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) présentent plusieurs liens avec le Programme de formation de l'école québécoise :

		PFEQ	CCQ	EdSex	ÉPS	Année du secondaire
Ateliers pour le cours CCQ	<u>« Beauté » et identité</u>	X	X	X		1
	<u>Reflet numérique</u>	X	X			2
	<u>Culture de l'image</u>	X	X	X		4
	<u>Diversité et inégalités</u>	X	X			5
Ateliers de sensibilisation	<u>Les préjugés, c'est assez!</u>	X				1
	<u>L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux</u>	X				2
	<u>Être au-delà du paraître</u>	X		X		3
	<u>Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!</u>	X				4
	<u>Le poids et l'apparence : sans commentaire!</u>	X				5
Ateliers pour le cours ÉPS	<u>Voir le vrai, tout un défi</u>	X			X	1 et 2
	<u>Quand la pleine conscience prend tout son sens</u>	X			X	Toutes

Les ateliers BTBP sont également en cohérence avec l'approche École en santé et le [référent ÉKIP](#), sous la responsabilité conjointe du MSSS et du MEQ, et avec le [projet Épanouir](#), sous la responsabilité du MSSS, déployé en collaboration avec le MEQ.

Légende :

PFEQ : Programme de formation de l'école québécoise, **CCQ** : Culture et citoyenneté québécoise, **ÉKIP** : Référent pour des actions de promotion de santé et de bien-être ainsi que de prévention de problèmes chez les jeunes d'âge scolaire, **EdSex** : Notions d'éducation à la sexualité (CCQ) et contenus obligatoires en éducation à la sexualité (hors CCQ), **ÉPS** : Éducation physique et à la santé, **MEQ** : Ministère de l'Éducation, **MSSS** : Ministère de la Santé et des Services sociaux

En partenariat avec :



Toutes les années

Quand la pleine conscience prend tout son sens

Intention pédagogique Au terme de l'activité, l'élève sera en mesure de reconnaître l'importance d'être à l'écoute des signaux et sensations du corps afin de répondre à ses besoins corporels.

Durée 7 activités de 5 à 15 minutes chacune

	Domaine général de formation	Compétence transversale principale	Domaine d'apprentissage et compétence associée
PFEQ	<ul style="list-style-type: none"> Santé et bien-être 	<ul style="list-style-type: none"> Mettre en œuvre sa pensée créatrice 	Éducation physique et à la santé <ul style="list-style-type: none"> Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif

CCQ -

EdSex -

	Compétences	Savoirs
ÉKIP	Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie	2.1 Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être
	Connaissance de soi	2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être
	Gestion des émotions et du stress	
	Gestion des influences sociales	
	Environnement favorable Communications aux parents	

Opportunités d'animation

Thématique et moment de l'année	<ul style="list-style-type: none"> Mois de la nutrition : mars
En réponse à	<ul style="list-style-type: none"> Une situation où des jeunes n'écoutent pas leurs signaux corporels

Suggestions

1^{er} cycle

Voir le vrai, tout un défi

Intention pédagogique Au terme de l'activité, l'élève sera en mesure de reconnaître la vraie valeur de son corps et ce qu'il est capable d'accomplir, au-delà de l'image qu'il projette.

Durée 4 activités de 10 à 50 minutes chacune

PFEQ	Domaines généraux de formation <ul style="list-style-type: none">• Santé et bien-être• Médias	Compétence transversale principale <ul style="list-style-type: none">• Mettre en œuvre sa pensée créatrice	Domaine d'apprentissage et compétence associée <p>Éducation physique et à la santé</p> <ul style="list-style-type: none">• Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif
-------------	---	---	---

CCQ -

EdSex -

ÉKIP	Compétences	Savoirs
	Connaissance de soi	1.1 Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles
	Gestion des émotions et du stress	
	Gestion des influences sociales	2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être
	Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie	
	Environnement favorable <p>Communications aux parents</p>	

Thématique et moment de l'année

• Campagne Être au-delà du paraître : 2^e semaine de juin

Opportunités d'animation

En réponse à

- Des stéréotypes concernant l'activité physique qui circulent parmi les élèves
- Des jeunes qui semblent vivre un malaise en lien avec les changements vécus à la puberté

Suggestions

1^{re} secondaire

« Beauté » et identité

Intention pédagogique	Au terme de la situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure de relever les tensions entre les normes sociales de « beauté » prédominantes au Québec et la réalité à l'adolescence. L'élève suggèrera des stratégies pour réduire les tensions identifiées.	
Durée	3 à 4 périodes	
PFEQ	Domaine général de formation <ul style="list-style-type: none">• Santé et bien-être	Compétence transversale principale <ul style="list-style-type: none">• Exploiter l'information
CCQ	Compétences	C1 Étudier des réalités culturelles et C2 Réfléchir sur des questions éthiques
	Thème	Identités et appartenances
	Concept principal	Identité
	Concept particulier	Transformation identitaire à l'adolescence
Notions d'éducation à la sexualité (CCQ)	<ul style="list-style-type: none">• Transformations liées à la puberté• Construction de l'image corporelle	
ÉKIP	-	
Suggestions de planification	Avant d'aborder	<ul style="list-style-type: none">• Les concepts particuliers <i>Socialisation de genre</i> et <i>Conformisme et contestation</i>
	En réponse à	<ul style="list-style-type: none">• Des jeunes qui semblent vivre un malaise en lien avec les changements vécus à la puberté

1^{re} secondaire

C'est assez, les préjugés!

Intention pédagogique Au terme de cet atelier, l'élève sera en mesure d'identifier les préjugés sur le poids et l'apparence les plus prévalents, leur provenance et leurs effets en plus de réfléchir aux moyens de les enrayer.

Durée 60 à 75 minutes

PFEQ
Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Vivre ensemble et citoyenneté

Compétence transversale principale

- Résoudre des problèmes

CCQ

-

EdSex

-

	Compétences	Savoirs
ÉKIP	Gestion des influences sociales	1.4 Comprendre les conséquences négatives de la discrimination liée aux différences
	Adoption de comportements prosociaux	1.5 Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente
	Engagement social	1.6 Comprendre sa responsabilité quant au respect des règles de vie en société et dans l'espace virtuel ainsi que les conséquences de leur non-respect pour soi et les autres
	Environnement favorable Communications aux parents	

Thématiques et moments de l'année

- Campagne [La grossophobie, ça suffit!](#) : fin septembre
- Journée du chandail rose (Journée contre l'intimidation) : dernier mercredi de février

Opportunités d'animation

Suggestions

En réponse à

- Une ou des situations de stigmatisation à l'égard du poids vécues à l'école

2^e secondaire

Reflet numérique

Intention pédagogique Au terme de cette situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure de dégager la dimension éthique de la modification de l'image de corps en contexte numérique et la dimension éthique de la réglementation pouvant encadrer cette pratique. Il sera également en mesure d'élaborer un point de vue sur une telle réglementation.

Durée 3 à 4 périodes

PFEQ **Domaine général de formation**

- Médias

Compétence transversale principale

- Exercer son jugement critique

CCQ Compétence

C2 Réfléchir sur des questions éthiques

Thèmes

Autonomie et interdépendance; Démocratie et ordre social

Concepts principaux

Autonomie; Institutions démocratiques du Québec et du Canada

Concepts particuliers

Autodétermination, Liberté de choix, Individualisme; Fonctionnement des systèmes politiques québécois et canadiens, Partis et associations politiques, Paliers gouvernementaux

EdSex

-

ÉKIP

Compétences

Gestion des influences sociales

Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie

Engagement social

Adoption de comportements prosociaux

Savoirs

2.3 Expliquer comment les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie

2.4 Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires

Moment de l'année

- [Semaine d'éducation aux médias](#) : fin octobre

Suggestions de planification

En continuité avec

- Certains concepts particuliers du thème *Démocratie et ordre social* (p. ex. *Paliers gouvernementaux*, *Fonctionnement des systèmes politiques québécois et canadien*, *Partis et associations politiques*, *Responsabilités citoyennes*)

L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux

Intention pédagogique Au terme de cet atelier, l'élève comprendra le fonctionnement global des réseaux sociaux, dont les facteurs pouvant nuire à l'image corporelle, ce qui lui permettra de poser un regard plus critique sur les contenus auxquels il est exposé. De plus, il se familiarisera avec diverses stratégies visant à promouvoir son bien-être sur ces plateformes.

Durée 60 à 75 minutes

PFEQ
Domaines généraux de formation

- Santé et bien-être
- Médias

Compétence transversale principale

- Exercer son jugement critique

CCQ

-

EdSex

-

ÉKIP	Compétences	Savoirs
	<ul style="list-style-type: none"> Gestion des influences sociales Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie Engagement social Adoption de comportements prosociaux 	<ul style="list-style-type: none"> 2.3 Expliquer comment les médias et la réglementation exercent une influence positive ou négative sur ses choix et sur ses habitudes de vie 2.4 Encourager positivement son entourage à adopter des comportements sains et sécuritaires
	Environnement favorable	
	Communications aux parents	

Thématiques et moments de l'année

- [Semaine d'éducation aux médias](#) : fin octobre
- Défi sans écran [24h de PAUSE](#) : 3^e semaine de novembre

Discipline possible

- Science et technologie

En collaboration avec

- Enseignant.e d'arts plastiques (voir section *Pour aller plus loin* de l'atelier)

Après avoir abordé

- L'atelier 10 du programme Hors-Piste *J'utilise les médias sociaux de manière optimale grâce à mon esprit critique*

En réponse à

- Une tendance à se comparer sur les réseaux sociaux chez certains jeunes

Opportunités d'animation

Suggestions

3^e secondaire

Être au-delà du paraître

Intention pédagogique	Au terme de cet atelier, l'élève sera en mesure de réfléchir à l'importance accordée à l'apparence dans la société, de prendre conscience de l'influence des normes sociales de beauté sur son bien-être et d'identifier des moyens pour contrer cette influence, comme une attitude valorisant l'être au-delà du paraître.	
Durée	60 à 75 minutes	
PFEQ	Domaine général de formation <ul style="list-style-type: none">• Santé et bien-être	Compétence transversale principale <ul style="list-style-type: none">• Actualiser son potentiel
CCQ	-	
Contenus obligatoires en éducation à la sexualité (hors CCQ)	Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales <ul style="list-style-type: none">• Analyser différentes représentations de la sexualité dans l'espace public	
ÉKIP	Compétences	Savoir
	Gestion des émotions et du stress	3.1 Comprendre différentes composantes de la santé mentale
	Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie	
	Adoption de comportements prosociaux	
Environnement favorable		
	Communications aux parents	
Opportunités d'animation	Thématique et moment de l'année	<ul style="list-style-type: none">• Campagne <i>Être au-delà du paraître</i> : 2^e semaine de juin
	En réponse à	<ul style="list-style-type: none">• Une tendance à valoriser les normes sociales de beauté chez les jeunes

Suggestions

4^e secondaire

Culture de l'image

Intention pédagogique	Au terme de cette situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure de déterminer comment la représentation des corps dans l'espace public influence la perception corporelle des Québécois.es et de proposer des stratégies pour favoriser une image corporelle positive.	
Durée	4 à 5 périodes	
PFEQ	Domaines généraux de formation <ul style="list-style-type: none">• Santé et bien-être• Médias• Vivre-ensemble et citoyenneté	Compétence transversale principale <ul style="list-style-type: none">• Exploiter l'information
CCQ	Compétence	C1 Étudier des réalités culturelles
	Thème	Culture et production symbolique
	Concept principal	Représentations de la sexualité
	Concept particulier	-
Notions d'éducation à la sexualité (CCQ)	Représentation de la sexualité dans divers espaces	
ÉKIP	-	
Suggestions de planification	Avant d'aborder	<ul style="list-style-type: none">• Certains concepts particuliers du thème <i>Relations et bienveillance</i> (p. ex. <i>Relations égalitaires et respect de soi, Authenticité, Expression numérique de la sexualité, Expériences intimes positives</i>)
	En continuité avec	<ul style="list-style-type: none">• Les concepts principaux <i>Culture</i> et <i>Sous-culture</i>

4^e secondaire

Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!

Intention pédagogique	Au terme de cet atelier, l'élève comprendra ce que représente la diversité corporelle et sa nécessité pour favoriser une image corporelle positive. De plus, il apprendra à poser un regard critique sur les normes sociales de beauté et sera sensibilisé à reconnaître et encourager les initiatives qui valorisent la diversité corporelle.	
Durée	60 à 120 minutes	
PFEQ	Domaines généraux de formation <ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté 	Compétence transversale principale <ul style="list-style-type: none"> • Exploiter les technologies de l'information et de la communication
CCQ	-	
EdSex	-	
ÉKIP	Compétences <ul style="list-style-type: none"> Adoption de comportements prosociaux Connaissance de soi Engagement social Environnement favorable <ul style="list-style-type: none"> Communications aux parents 	Savoirs <ul style="list-style-type: none"> 4.1 Démontrer les bénéfices, pour la société, de la lutte contre la discrimination et la violence sous toutes leurs formes 4.2 Analyser l'influence des politiques et des mesures économiques et sociales sur le façonnement de milieux de vie favorables à la santé et au bien-être 4.3 S'engager dans des actions visant à modifier les milieux de vie pour les rendre plus favorables à la santé et au bien-être
Opportunités d'animation	Thématique et moment de l'année	• Campagne La grossophobie, ça suffit! : fin septembre
	Disciplines possibles	• Arts plastiques, français
	En réponse à	• Une ou des situations de stigmatisation à l'égard du poids vécues à l'école

Suggestions

5^e secondaire

Diversité et inégalités

Intention pédagogique	Au terme de cette situation d'apprentissage, l'élève sera en mesure d'exposer une compréhension enrichie face aux inégalités basées sur les caractéristiques physiques et d'appliquer des stratégies issues des mouvements sociaux pour y remédier.	
Durée	4 périodes	
PFEQ	Domaines généraux de formation	Compétence transversale principale
	<ul style="list-style-type: none"> • Santé et bien-être • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté 	<ul style="list-style-type: none"> • Exploiter l'information
CCQ	Compétence	C1 Étudier des réalités culturelles
	Thème	Groupes sociaux et rapports de pouvoir
	Concepts principaux	Inégalités sociales, Égalité et inclusion sociale, Mouvement social
	Concepts particuliers	Sexisme et autres inégalités en lien avec le genre et la sexualité, Racisme et colonialisme, Inégalités socioéconomiques
EdSex	-	
ÉKIP	-	
Suggestions de planification	Moments de l'année	<ul style="list-style-type: none"> • Journée mondiale de la justice sociale : 20 février • Campagne La grossophobie, ça suffit! : fin septembre
	Avant d'aborder	<ul style="list-style-type: none"> • Le concept particulier <i>Engagement social</i> du thème <i>Quête de sens et vision du monde</i>
	En continuité avec	<ul style="list-style-type: none"> • Une activité sur la diversité de genre et l'orientation sexuelle • Une activité sur le sexisme et le féminisme
	En réponse à	<ul style="list-style-type: none"> • Une ou des situations de stigmatisation en lien avec l'apparence

5^e secondaire

Le poids et l'apparence : sans commentaire!

Intention pédagogique Au terme de cet atelier, l'élève comprendra pourquoi les commentaires sur le poids et l'apparence peuvent nuire, même lorsqu'ils sont faits sans mauvaise intention ou pour faire rire. Il explorera également certains préjugés et certaines fausses croyances en lien avec le poids. De plus, il découvrira différentes façons d'intervenir face aux commentaires sur le poids et l'apparence ainsi que les propos à privilégier.

Durée 60 à 75 minutes

PFEQ **Domaines généraux de formation**

- Médias
- Vivre-ensemble et citoyenneté

Compétence transversale principale

- Communiquer de façon appropriée

CCQ -

EdSex -

ÉKIP

Compétences	Savoir
Engagement social	5.4 Connaître les droits et les responsabilités liés à sa santé et à son bien-être dans divers milieux de vie
Gestion des influences sociales	
Demande d'aide	
Choix éclairés en matière de saines habitudes de vie	

Environnement favorable
Communications aux parents

Opportunités d'animation

Thématiques et moments de l'année

- Campagne [Le poids? Sans commentaire!](#) : fin novembre
 - Semaine nationale de sensibilisation aux troubles alimentaires : 1^{re} semaine de mars
 - Journée du chandail rose (Journée contre l'intimidation) : dernier mercredi de février
- En réponse à
- La présence importante de commentaires en lien avec le poids et l'apparence

Suggestions