BTBP : Arrimage avec des programmes et encadrements pédagogiques

Les ateliers du programme *Bien dans sa tête, bien dans sa peau* (BTBP) présentent plusieurs liens avec les exigences du milieu scolaire :

		PFEQ	CCQ	EPS	ÉS	CPS	Année du secondaire
Ateliers pour le cours CCQ	« Beauté » et identité	X	X		X		1
	Reflet numérique	X	X			X	2
	Culture de l'image	X	X		X	X	4
	Diversité et inégalités	X	X				5
Ateliers de sensibilisation	Les préjugés, c'est assez!	X				X	1
	L'image corporelle à l'ère des réseaux sociaux	X				X	2
	Être au-delà du paraître	X			X	X	3
	Célébrer la diversité corporelle, c'est naturel!	X				X	4
	Le poids et l'apparence : sans commentaire!	X					5
Ateliers pour le cours EPS	Voir le vrai, tout un défi	X		X	X		1 et 2
	Quand la pleine conscience prend tout son sens	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, **EPS** : Éducation physique et à la santé, **ÉS** : Notions d'éducation à la sexualité (CCQ) et contenus obligatoires en éducation à la sexualité (hors CCQ), **CPS** : Contenus pour le développement des compétences personnelles et sociales, **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, **MSSS** : Ministère de la Santé et des Services sociaux, **MEQ** : Ministère de l'Éducation

En partenariat avec :
Québec
ÉquiLibre

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

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 sensations et des signaux corporels afin de répondre à ses besoins.		
Durée	7 activités de 10 à 15 minutes chacune		
PFEQ	**Domaine général de formation** • Santé et bien-être	**Compétence transversale principale** • Exercer son jugement critique	**Domaine d'apprentissage et compétence associée** Éducation physique et à la santé • Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif
CCQ	-		
ÉS	-		
ÉKIP	**Compétences** Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Connaissance de soi Gestion des émotions et du stress Gestion des influences sociales **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoirs** 2.1 Expliquer l'influence de ses habitudes de vie sur sa santé et son bien-être 2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être	
Opportunités d'animation	Thématique et moment de l'année	• Mois de la nutrition : mars	
	En réponse à	• Une situation où des jeunes n'écoutent pas leurs signaux corporels	

Suggestions

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

1er cycle

Voir le vrai, tout un défi

Intention pédagogique	Au terme de l'activité, l'élève sera sensibilisé à l'importance 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 15 à 50 minutes chacune		
PFEQ	**Domaines généraux de formation** • Santé et bien-être • Médias	**Compétences transversales principales** • Mettre en œuvre sa pensée créatrice • Exercer son jugement critique	**Domaine d'apprentissage et compétence associée** Éducation physique et à la santé • Compétence 3 : Adopter un mode de vie sain et actif
CCQ	-		
ÉS (hors CCQ)	Croissance sexuelle humaine et image corporelle • Comprendre comment certaines normes peuvent influencer l'image corporelle		
ÉKIP	**Compétences** Connaissance de soi Gestion des émotions et du stress Gestion des influences sociales Choix éclairés en matière d'habitudes de vie **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoirs** 1.1 Reconnaître des stratégies d'adaptation à des situations stressantes ou difficiles 2.2 Évaluer et adapter ses stratégies pour améliorer ou maintenir sa santé et son bien-être	
Opportunités d'animation **Suggestions**	Thématique et moment de l'année	• Campagne *Être au-delà du paraître* : printemps	
	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	

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

1re 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** • Santé et bien-être	**Compétence transversale principale** • Exploiter l'information
CCQ	Compétences	**C1** Étudier des réalités culturelles **C2** Réfléchir sur des questions éthiques
	Thème	Identités et appartenances
	Concept principal	Identité
	Concept particulier	Transformation identitaire à l'adolescence
ÉS (CCQ)	• Transformations liées à la puberté • Construction de l'image corporelle	
ÉKIP	-	
Suggestions de planification	Avant d'aborder	• Les concepts particuliers *Socialisation de genre* et *Conformisme et contestation*
	En réponse à	• Des jeunes qui semblent vivre un malaise en lien avec les changements vécus à la puberté

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

1re secondaire

Les préjugés, c'est assez!

Intention pédagogique	Au terme de cet atelier, l'élève sera en mesure d'identifier des préjugés sur le poids et l'apparence, leur provenance et leurs effets en plus de proposer des moyens pour les réduire.	
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	-	
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Gestion des influences sociales Adoption de comportements prosociaux Engagement social **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoirs** 1.4 Comprendre les conséquences négatives de la discrimination liée aux différences 1.5 Appliquer diverses stratégies qui favorisent l'inclusion et la bonne entente 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 CPS
Opportunités d'animation Suggestions	Thématiques et moments de l'année	• Campagne *La grossophobie, ça suffit!* : septembre – octobre • Journée de la chemise rose (Journée contre l'intimidation) : dernier mercredi de février • Semaine de prévention de la violence et de l'intimidation dans les écoles : mars
	En réponse à	• Une ou des situations de stigmatisation à l'égard du poids ou de l'apparence vécues à l'école

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

2e 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 règlementation pouvant encadrer cette pratique. Il sera également en mesure d'élaborer un point de vue sur une telle règlementation.	
Durée	3 à 4 périodes	
PFEQ	**Domaines généraux de formation** • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté	**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 canadien, Partis et associations politiques, Paliers gouvernementaux
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Gestion des influences sociales Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Engagement social Adoption de comportements prosociaux	**Savoirs** 2.3 Expliquer comment les médias et la règlementation 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 CPS
Suggestions de planification	Moment de l'année	• Semaine d'éducation aux médias : octobre
	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*)

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

2e secondaire

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	-	
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Gestion des influences sociales Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Engagement social Adoption de comportements prosociaux **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoirs** 2.3 Expliquer comment les médias et la règlementation 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 CPS
Opportunités d'animation **Suggestions**	Thématiques et moments de l'année	• Semaine d'éducation aux médias : octobre • Défi sans écran 24h de PAUSE : novembre
	Discipline possible	• Science et technologie
	En collaboration avec	• Enseignant.e en arts plastiques (voir section *Pour aller plus loin* de l'atelier)
	En réponse à	• Une tendance à se comparer sur les réseaux sociaux chez certains jeunes

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

3e 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** • Santé et bien-être	**Compétence transversale principale** • Actualiser son potentiel
CCQ	-	
ÉS (hors CCQ)	Identité, rôles, stéréotypes sexuels et normes sociales • Analyser différentes représentations de la sexualité dans l'espace public	
ÉKIP	**Compétences** Gestion des émotions et du stress Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Adoption de comportements prosociaux **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoir** 3.1 Comprendre différentes composantes de la santé mentale CPS
Opportunités d'animation	Thématique et moment de l'année	• Campagne *Être au-delà du paraître* : printemps
	En réponse à	• Une tendance à valoriser les normes sociales de beauté chez les jeunes

Suggestions

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

4e 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 dans la population.	
Durée	3 à 4 périodes	
PFEQ	**Domaines généraux de formation** • Santé et bien-être • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté	**Compétence transversale principale** • Exploiter l'information
CCQ	Compétence	**C1** Étudier des réalités culturelles
	Thème	Culture et production symbolique
	Concept principal	Représentations de la sexualité
	Concept particulier	-
ÉS (CCQ)	Représentation de la sexualité dans divers espaces	
ÉKIP	**Compétences** Connaissance de soi Adoption de comportements prosociaux Engagement social	**Savoir** 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 CPS
Suggestions de planification	Avant d'aborder	• Certains concepts particuliers du thème *Relations et bienveillance* (p. ex. *Relations égalitaires et respect de soi, Authenticité, Expression numérique de la sexualité, Expériences intimes positives*)
	En continuité avec	• Les concepts principaux *Culture* et *Sous-culture*

BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

4e 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** • Santé et bien-être • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté	**Compétence transversale principale** • Exploiter les technologies de l'information et de la communication
CCQ	-	
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Adoption de comportements prosociaux Connaissance de soi Engagement social **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoirs** 4.1 Démontrer les bénéfices, pour la société, de la lutte contre la discrimination et la violence sous toutes leurs formes 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 CPS
Opportunités d'animation Suggestions	Thématique et moment de l'année	• Campagne *La grossophobie, ça suffit!* : septembre – octobre
	Disciplines possibles	• Arts plastiques, français
	En réponse à	• Une ou des situations de stigmatisation à l'égard du poids ou de l'apparence vécues à l'école

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

5e 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'identifier des stratégies issues des mouvements sociaux pour favoriser l'inclusion.	
Durée	4 périodes	
PFEQ	**Domaines généraux de formation** • Santé et bien-être • Médias • Vivre-ensemble et citoyenneté	**Compétence transversale principale** • 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
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Demande d'aide Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Gestion des influences sociales Engagement social	**Savoir** 5.4 Connaître les droits et les responsabilités liés à sa santé et à son bien-être dans divers milieux de vie
Suggestions de planification	Moments de l'année	• Campagne *La grossophobie, ça suffit!* : septembre – octobre • Journée mondiale de la justice sociale : 20 février
	Avant d'aborder	• Le concept particulier *Engagement social*
	En continuité avec	• Une activité sur la diversité de genre, l'orientation sexuelle ou le sexisme

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca

5e 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	-	
ÉS	-	
ÉKIP	**Compétences** Demande d'aide Choix éclairés en matière d'habitudes de vie Gestion des influences sociales Engagement social **Environnement favorable** Communication aux parents	**Savoir** 5.4 Connaître les droits et les responsabilités liés à sa santé et à son bien-être dans divers milieux de vie
Opportunités d'animation **Suggestions**	Thématiques et moments de l'année	• Campagne *Le corps? Sans commentaire!* : novembre – décembre • Journée de la chemise 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

CC BY NC SA

Tous droits réservés © ÉquiLibre | www.equilibre.ca