

Santé

Domaine du développement personnel



Secteur de la formation professionnelle et technique et de la formation continue

FBC

FORMATION DE BASE COMMUNE

Direction de la formation générale des adultes

Québec 

Santé

Domaine du développement personnel



Secteur de la formation professionnelle et technique et de la formation continue

FBC

FORMATION DE BASE COMMUNE

Direction de la formation générale des adultes

Équipe de production

Coordination

Fidèle Medzo, coordonnateur de la formation de base commune
Direction de la formation générale des adultes (DFGA)

Denise Beauchesne, responsable de domaine, DFGA

Rédaction

Hélène Dufour, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke
Hélène Turmel, Commission scolaire de la Région-de-Sherbrooke

Collaboration à la recherche et à la rédaction

Michel Gauthier, Commission scolaire des Patriotes
Céline Hudon, Commission scolaire de la Capitale
Jacqueline Labbé, Commission scolaire de la Côte-du-Sud
Hélène Leduc, Commission scolaire de la Vallée-des-Tisserands

Consultation

Carmen Allison, consultante en éducation
Domenico Masciotra, consultant en éducation
Isabelle Nizet, consultante en éducation

Domaine du développement personnel

Santé

Les cours

Présecondaire

Saines habitudes de vie — SAN-P101-2

Premier cycle du secondaire

Santé psychologique — SAN-2101-1

Santé et sexualité — SAN-2102-1

Dans le présent document, le masculin est utilisé
sans aucune discrimination et dans le seul but
d'alléger le texte.

Table des matières

Présentation du programme d'études	1
Cours du programme d'études	2
Liens entre le programme d'études et les domaines généraux de formation	3
Contribution du programme d'études aux orientations de la <i>Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue</i>	4
Présentation du cours <i>Saines habitudes de vie</i>	9
Présentation du cours <i>Santé psychologique</i>	27
Présentation du cours <i>Santé et sexualité</i>	47
Bibliographie	65

Présentation du programme d'études

Le programme d'études *Santé* totalise 100 heures de formation réparties entre le présecondaire et le premier cycle du secondaire. Comme tous les programmes de la formation de base commune, il a pour but d'amener l'adulte à traiter des situations de vie avec compétence.

Ce programme vise la participation de l'adulte à son développement global. Dans ce contexte, l'adulte est invité à prendre conscience de son intégration à une réalité complexe à laquelle il doit s'adapter. Il considère les défis quotidiens qui touchent le maintien de sa santé et la recherche d'un meilleur équilibre de vie, défis qui sont pour lui autant d'occasions de développer son autonomie et son sens des

responsabilités. Plus particulièrement, l'adulte est invité à se responsabiliser dans une perspective de prévention.

Pour ce faire, le programme d'études aborde des situations de vie dans lesquelles l'adulte peut se questionner sur ses habitudes, sur ses besoins et se préoccuper de situations représentant des risques pour sa santé. L'adulte est invité à explorer de nouveaux moyens, des manières d'agir différentes pour apporter des améliorations à son mode de vie et prévenir des problèmes de santé.

Cours du programme d'études

Le tableau suivant fournit la liste des cours du programme d'études *Santé*.

Santé

Cours du présecondaire	Durée	Cours du premier cycle du secondaire	Durée
Saines habitudes de vie	50 h	Santé psychologique	25 h
		Santé et sexualité	25 h

Les trois cours du programme d'études *Santé* sont complémentaires puisqu'ils abordent d'abord l'importance d'adopter de saines habitudes de vie pour ensuite orienter la réflexion de l'adulte vers l'exploration et la sélection de mesures pour parer à des situations à risques.

Au présecondaire, dans le cours *Saines habitudes de vie*, l'adulte s'intéresse à ses besoins et à ses habitudes à l'aide de notions et de principes généraux abordés avec souplesse. Il traite de la santé sous l'angle des habitudes en alimentation, en activité physique ainsi que celles associées à la détente et à la récupération.

Au premier cycle du secondaire, dans les cours *Santé psychologique* et *Santé et sexualité*, l'adulte mobilise des ressources plus complexes afin de préserver et d'améliorer son mieux-être dans des situations de vie présentant des risques pour sa santé. Ces cours introduisent des contenus en lien avec le maintien de la santé sexuelle et la recherche d'un meilleur équilibre de vie, notamment par le développement de la créativité.

Aucun préalable n'est exigé pour entreprendre ces trois cours.

Liens entre le programme d'études et les domaines généraux de formation

Le programme d'études *Santé* présente des liens privilégiés avec le domaine général de formation *Santé et mieux-être* parce qu'il amène l'adulte à progresser dans sa quête d'autonomie et sa responsabilisation vis-à-vis de sa santé et de son mieux-être global. En ce sens, l'adoption de saines habitudes de vie, l'exploration et la sélection de mesures préventives et l'expérimentation d'une forme créative d'expression de soi sont considérées essentielles au mieux-être de l'adulte et au maintien de son équilibre.

Ce programme vise à accroître la conscience de l'adulte par rapport à son rôle et au pouvoir qu'il peut exercer sur son propre état, sur ses habitudes de vie et sur l'adoption de mesures de prévention. Plus particulièrement, il incite l'adulte à réfléchir et à s'interroger sur ses habitudes en rapport avec la satisfaction de ses besoins en vue de contribuer au maintien de sa santé.

Contribution du programme d'études aux orientations de la Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue

Le programme d'études s'inscrit dans les orientations de la *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue* en favorisant le rehaussement culturel, l'amélioration de la qualité de la langue, l'exercice de la citoyenneté et l'intégration des technologies de l'information et de la communication.

Rehaussement culturel

Le programme d'études *Santé* participe au rehaussement culturel puisqu'il permet à l'adulte d'explorer de nouvelles avenues pour répondre à ses besoins et de dégager des solutions novatrices. Au quotidien, cet enrichissement peut se traduire par l'ouverture sur la diversité culturelle dans la découverte de la cuisine d'autres pays pour varier des menus. L'écoute de musiques diverses ou encore des visites de musées et d'expositions d'œuvres d'art représentent autant d'occasions pour explorer différentes formes d'expression. Lorsque ces activités sont réalisées en groupe, elles servent à consolider ou à agrandir le cercle relationnel de l'adulte et à contribuer, de ce fait, au maintien de son équilibre psychologique.

Qualité de la langue

Le programme d'études *Santé* enrichit la qualité de la langue puisque la communication revêt un caractère particulier dans la gestion de la santé. Il propose un éventail de situations de vie qui requièrent l'enrichissement du vocabulaire. Il outille l'adulte afin qu'il puisse apporter les nuances nécessaires pour clarifier la nature de

certains problèmes, pour manifester des besoins et pour formuler des demandes.

Citoyenneté

L'engagement personnel, social et communautaire naît de la responsabilisation de la personne vis-à-vis d'elle-même et de ses proches. Le programme d'études *Santé* prépare l'adulte à devenir un meilleur citoyen par la recherche d'autonomie et par l'accroissement du sens des responsabilités. Il offre la possibilité d'amorcer une réflexion pour mieux se connaître en tant que personne ayant des besoins propres. Par la compréhension et la reconnaissance de ses particularités, l'adulte progresse vers une affirmation plus structurée et plus convaincante de son identité. Cette prise de conscience encourage l'acceptation des différences et le maintien de saines relations avec l'entourage.

Intégration des technologies de l'information et de la communication

Les cours du programme d'études *Santé* se prêtent à l'utilisation de différentes technologies de l'information et de la communication. Le recours à l'informatique s'impose plus particulièrement pour

favoriser le développement de l'autonomie de l'adulte. Que ce soit pour se renseigner sur des moyens de prévenir des infections ou pour chercher une recette, l'adulte est invité à consulter Internet. Grâce au traitement de texte, il peut rédiger plusieurs types de documents qui vont d'une activité de loisir présentée à des amis au questionnaire sur les habitudes alimentaires de ses pairs, par exemple. Enfin, ce programme d'études sensibilise l'adulte à l'influence des médias sur sa santé.

Cours
Saines habitudes de vie
SAN-P101-2
Présecondaire



« La santé est avant tout un processus dynamique d'apprentissage, d'expériences personnelles et de moyens permettant de se sentir bien à tout instant et sur tous les plans ».

Christian Tal Schaller

Présentation du cours *Saines habitudes de vie*

Le but du cours *Saines habitudes de vie* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie où la gestion des habitudes est abordée sous l'angle de l'alimentation, de la condition physique, de la détente et de la récupération.

Le cours prépare l'adulte à agir de façon responsable et préventive par rapport à sa santé.

Au terme de ce cours, l'adulte comprendra mieux ses besoins et pourra élaborer un plan d'action adapté à sa situation personnelle. Il sélectionnera des moyens simples et accessibles qui favoriseront l'adoption de saines habitudes de vie.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien*.

Cette classe regroupe une grande diversité de situations de vie, par exemple, la prise d'un repas à la maison ou au restaurant, le marché hebdomadaire, ou encore, la participation à une activité physique. Ces situations de vie ont en commun d'inviter l'adulte à prêter une attention particulière aux habitudes qu'il a adoptées en matière d'alimentation, d'activité physique, de détente et de récupération.

Être en santé est une condition essentielle pour affronter les contraintes de la vie et pour en jouir pleinement. Dans cette

perspective, acquérir de saines habitudes contribue au mieux-être et au maintien de la santé. La classe de situations de ce cours encourage l'adulte à adopter un point de vue éclairé sur la manière dont il répond à ses besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération. Puisqu'ils sont interdépendants, ces besoins doivent être considérés de manière systémique dans le développement d'un plan d'action global visant le maintien de la santé.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien	▪ Repas à la maison ou au restaurant ▪ Marché hebdomadaire ▪ Déplacement pour aller au travail ou aux études ▪ Périodes prolongées devant le téléviseur ou l'ordinateur ▪ Accumulation de fatigue ▪ Stress au travail ▪ Participation à une activité physique

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
▪ Détermination des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération	▪ Cerner des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et récupération ▪ Prendre connaissance d'une documentation pertinente ▪ Consulter des ressources du milieu ▪ Cerner les conséquences de certaines habitudes ▪ Demander et suivre des recommandations
▪ Élaboration d'un plan d'action global et adapté	▪ Formuler des objectifs liés aux différents besoins ▪ Déterminer des priorités, des actions et des démarches pour des besoins en nutrition ▪ Déterminer des priorités pour une meilleure santé physique ▪ Prévoir un échéancier ▪ Anticiper des difficultés

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien

Catégories d'actions

- Détermination des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération
- Élaboration d'un plan d'action global et adapté

Compétences polyvalentes

Raisonnement avec logique

- Décrire des habitudes de vie au quotidien
- Sélectionner de l'information
- Établir des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins de base
- Émettre des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à un mode de vie
- Justifier des choix

Exercer sa créativité

- Explorer une diversité de moyens
- S'ouvrir à des pratiques différentes
- Transformer des idées créatrices en solutions réalistes

Savoirs essentiels

- Besoins associés aux saines habitudes de vie
- Éléments de base d'une saine alimentation
- Composition de menus équilibrés
- Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers
- Éléments de base d'un projet d'activité physique
- Déterminants de la condition physique
- Éléments de base associés au sommeil
- Gestion du stress

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours

Pour traiter les situations de la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien*, l'adulte détermine des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération qui mèneront à l'élaboration d'un plan d'action global et adapté. Essentiellement, il observe certaines pratiques et planifie l'utilisation de moyens variés et réalistes pour favoriser l'adoption de saines habitudes de vie.

Pour déterminer des besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération, l'adulte décrit des habitudes de vie au quotidien qu'il considère isolément et en interaction. Il sélectionne l'information qui lui permet de se représenter avec justesse la réalité observée : besoins associés aux saines habitudes de vie, aux éléments de base d'une saine alimentation, à l'équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers, aux déterminants de la condition physique et aux éléments de base associés au sommeil. Il établit des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins déterminés. Il émet des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à son mode de vie afin d'introduire ou de maintenir une alimentation équilibrée, de l'activité physique, de la détente et de la récupération dans une routine.

Pour élaborer un plan d'action global et adapté, l'adulte formule des objectifs qui tiennent compte de sa compréhension des besoins et de la construction des connaissances suivantes : composition de menus équilibrés, éléments de base d'un projet d'activité physique, gestion du stress. Il explore une diversité de moyens afin de varier la composition de menus et les activités en considérant des goûts, des champs d'intérêt et des besoins personnels, s'ouvrant ainsi à des pratiques différentes. Il transforme les idées créatrices qu'il considère intéressantes en solutions réalistes de manière à en retirer davantage de bienfaits et de plaisir et pour mieux persévérer dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie. Il prévoit un échéancier et anticipe des difficultés pour mieux y pallier. Il justifie ses choix à la lumière de la compréhension qu'il a développée.

Au terme de sa démarche, l'adulte produit un plan d'action global et adapté afin d'introduire des améliorations ou des modifications à son mode de vie.

Critères d'évaluation

- Détermination juste de besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération
- Production d'un plan d'action global et adapté

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues : *Raisonner avec logique* et *Exercer sa créativité*.

Contribution de la compétence polyvalente *Raisonner avec logique*

La compétence polyvalente *Raisonner avec logique* permet à l'adulte de structurer sa pensée et de développer un agir cohérent quant au choix de saines habitudes de vie et à l'élaboration d'un plan d'action.

Pour ce faire, l'adulte décrit des habitudes de vie au quotidien. Il sélectionne de l'information lui permettant de se représenter des besoins touchant l'alimentation, l'activité physique ainsi que la détente et la récupération. Il établit des liens entre les habitudes de vie décrites et les besoins qu'il a déterminés.

Il émet des hypothèses sur des améliorations ou des modifications à un mode de vie en précisant des habitudes qui, au quotidien, favorisent le maintien de la santé. Il tient compte de différents facteurs : disponibilités, contraintes et besoins prioritaires. Il s'assure que ses choix sont réalistes et il peut les justifier.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*

La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* permet de développer la capacité à rompre avec certaines habitudes en vue d'adopter un meilleur régime de vie. Le traitement des situations de vie liées à la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien* incite l'adulte à innover en explorant des pratiques différentes et novatrices.

Lorsque l'adulte élabore un plan d'action, il explore une diversité de moyens pour introduire ou maintenir une alimentation équilibrée, de l'activité physique, de la détente et de la récupération dans une routine. Il s'ouvre à des pratiques différentes, ce qui l'amène à varier la composition de menus et les activités. Il transforme les idées créatrices en solutions réalistes de manière à en retirer davantage de bienfaits et de plaisir et pour mieux persévérer dans l'adoption de nouvelles habitudes de vie.

Savoirs essentiels

Besoins associés aux saines habitudes de vie

- Alimentation
- Activités physiques
- Détente et récupération
- Interaction entre les besoins relatifs à l'alimentation, l'activité physique, la détente et la récupération

Éléments de base d'une saine alimentation

- Nutriments essentiels
- Groupes alimentaires
- Portions recommandées

Composition de menus équilibrés

- Choix des aliments
- Composition de repas et de collations

Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers

- Régulation pondérale
- Malnutrition (problèmes liés à une cause métabolique ou à une alimentation mal équilibrée en quantité ou en qualité)

Éléments de base d'un projet d'activité physique

- Objectifs
- Intensité

- Durée
- Types d'activités axés sur :
 - l'endurance
 - l'assouplissement
 - le développement de la force

Déterminants de la condition physique

- Endurance cardiovasculaire
- Force et endurance musculaire
- Flexibilité et santé du dos
- Poids corporel

Éléments de base associés au sommeil

- Besoins de sommeil selon l'âge
- Facteurs favorisant le sommeil et la détente

Gestion du stress

- Types et sources de stress
- Techniques de gestion du temps
- Techniques de relaxation

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Réalisme et persévérance

Un adulte qui fait preuve de réalisme et de persévérance est capable d'introduire de manière progressive les changements nécessaires à l'adoption et au maintien de saines habitudes de vie.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressources matérielles
▪ Personnel et professionnels de la santé et des services sociaux ▪ Groupes d'entraide et organismes reconnus en région ▪ Associations et équipes sportives	▪ Guides alimentaires reconnus ▪ Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus (brochures, dépliants, etc.) ▪ Sites Internet : - Santé Canada - Agence canadienne de la santé publique - Institut national de santé publique du Québec - Les diététistes du Canada - L'ordre des diététistes du Québec

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues

Programme d'études *Français, langue d'enseignement*

- Lecture de textes simples traitant de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress, du sommeil et de la détente (chroniques de presse, articles de revues, recettes, dépliants, etc.)
- Compréhension de courts messages verbaux traitant de l'alimentation, de l'activité physique et de la gestion du stress, du sommeil et de la détente (capsules radiophoniques ou télévisées, propos d'un médecin, d'un kinésologue ou d'un psychologue, etc.)
- Rédaction de listes de besoins, de renseignements ou de questions
- Rédaction de recettes, de menus
- Rédaction d'un plan d'action à l'aide d'une grille
- Prise de parole pour demander des renseignements et pour exprimer des besoins concernant la santé
- Discussion portant sur la satisfaction des besoins

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

Programme d'études *Mathématique*

- Compilation de données permettant de décrire certaines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil et détente)
- Consultation d'études statistiques concernant certaines habitudes de vie (alimentation, activité physique, sommeil et détente)
- Élaboration d'un régime alimentaire équilibré à l'aide des opérations sur les nombres rationnels et les nombres décimaux
- Élaboration d'un régime alimentaire équilibré à l'aide d'opérations sur les proportions
- Conversion de mesures d'un système vers un autre
- Calcul de temps pour l'établissement d'un horaire et pour la préparation ou la réalisation d'une activité

Programme d'études *Informatique*

- Recherche de renseignements relatifs à la satisfaction de besoins (associations diverses, organismes communautaires et services publics, documentation et relevé de coordonnées dans Internet)
- Utilisation du courriel pour demander de l'information

Contexte andragogique

Le programme d'études *Santé* permet à l'adulte de poser les assises d'une action responsable et préventive par rapport à sa santé. Il met l'accent sur l'importance de saines habitudes de vie, sur la recherche d'un meilleur équilibre de vie pour préserver sa santé psychologique et sur l'adoption de comportements sécuritaires et responsables en matière de vie sexuelle. À cette fin, les situations d'apprentissage favorisent la prise de conscience, l'analyse, l'observation et le retour réflexif.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être significatives et présenter des similitudes avec les situations de vie des adultes. C'est pourquoi, plusieurs activités d'apprentissage peuvent être proposées : la rencontre avec un intervenant (nutritionniste, athlète, psychologue, etc.), la lecture ou l'écoute d'un témoignage, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'un sondage, etc.

Les situations de vie visées par ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle et aux perceptions de ce qui est bénéfique ou nuisible pour la santé. Il va sans dire que ces croyances s'enracinent dans l'histoire de chaque individu. Par conséquent, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime de l'adulte. Il doit garder à l'esprit que certaines personnes peuvent être directement touchées par les situations traitées. Il doit également tenir compte de l'intérêt des adultes pour un problème de santé en particulier, tout en se préoccupant d'aborder les savoirs et de développer les compétences polyvalentes qui permettront la remise en question de certaines perceptions.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du nouveau pédagogique, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du nouveau pédagogique, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

La boîte à lunch

L'alimentation fait partie du quotidien et entraîne l'adoption d'habitudes particulières. La situation de vie retenue de la classe *Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien* concerne la composition de boîtes à lunch pour des adultes aux études. L'enseignant propose à sa classe de monter un dépliant de suggestions de menus qui sera distribué dans le centre de formation. Cette activité permet de choisir et d'adapter des menus. Pour ce faire, des savoirs touchant les éléments de base d'une saine alimentation, la composition de menus et l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers seront abordés. Les compétences polyvalentes *Raisonner avec logique* et *Exercer sa créativité* seront sollicitées.

Au début de la première activité d'apprentissage, l'enseignant invite sa classe à remplir individuellement un questionnaire simple portant sur les saines habitudes alimentaires. Puis, afin de confirmer ou d'infirmer leurs perceptions et de construire de nouvelles connaissances, les adultes effectuent une recherche à l'aide de la documentation mise à leur disposition et de sites Internet reconnus. L'enseignant anime un retour en groupe pour comparer les résultats du questionnaire aux renseignements trouvés et pour valider les choix de réponses. Cette mise en commun des résultats offre l'occasion d'exposer des points de vue, de partager des expériences et de déterminer les éléments de base d'une saine alimentation.

La deuxième activité d'apprentissage est principalement constituée d'une étude de cas. L'enseignant présente d'abord un exposé interactif sur l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers de même que sur la composition de menus équilibrés. Le

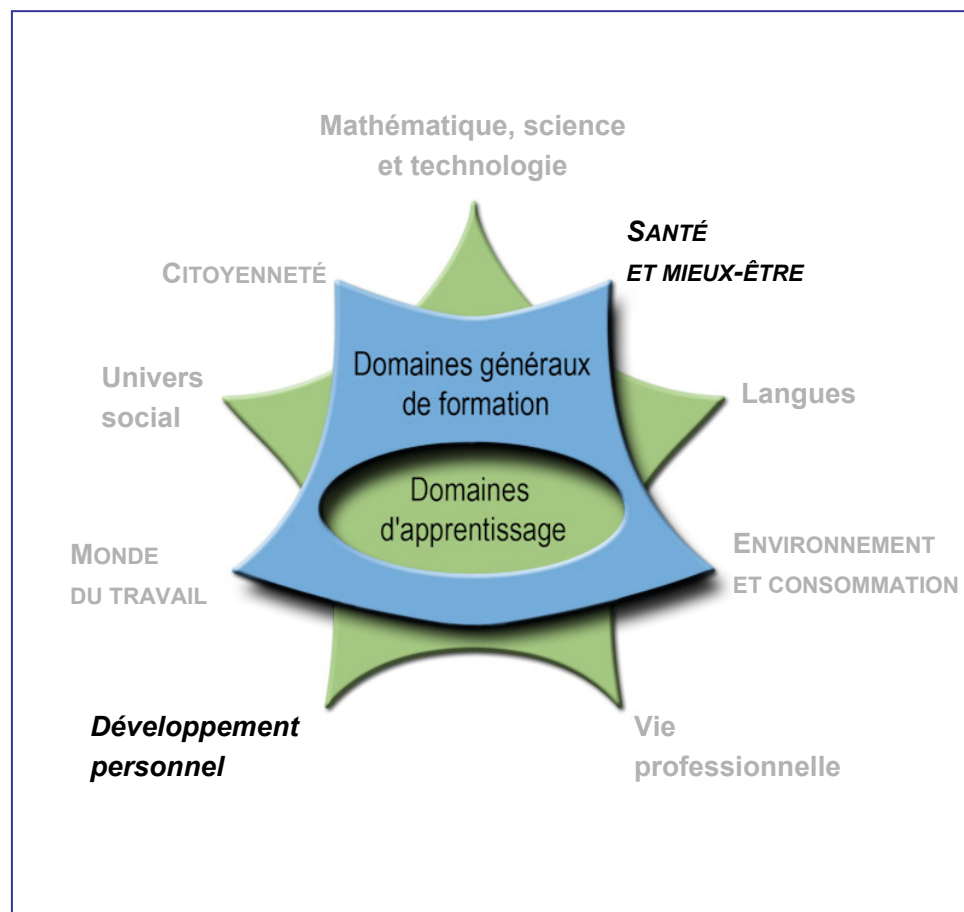
groupe est ensuite divisé en équipes qui analysent chacune un cas différent. À l'aide d'une grille d'analyse, chaque équipe réalise un bilan des habitudes alimentaires et des besoins particuliers de leur cas. Puis, chaque adulte élabore un menu de boîtes à lunch qui tient compte des contraintes budgétaires, des goûts et des disponibilités de temps propres au cas. Une attention particulière est portée à l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers. Pour soutenir le travail de composition de menus, l'enseignant propose des exemples de menus, des livres de recettes, des feuillets publicitaires et des documents simples et accessibles. Il questionne régulièrement les adultes sur la pertinence et le réalisme de leurs choix. Les résultats sont mis en commun dans l'équipe et ils sont examinés selon les principes d'une saine alimentation, la composition de menus équilibrés et l'équilibre entre le régime alimentaire et les besoins particuliers. Une liste de vérification fournie par l'enseignant encadre cette validation. Chaque équipe s'assure d'avoir proposé des menus variés.

Au cours de la dernière activité d'apprentissage qui se déroule en plénière, les équipes soumettent leurs propositions au groupe et les adultes s'assurent de la variété des menus. S'il y a lieu, les adultes les modifient avant de les inscrire dans un gabarit prévu pour le dépliant.

Pour conclure cette situation d'apprentissage, l'enseignant demande à chaque adulte de présenter oralement ou par écrit, quelques menus qu'il souhaiterait expérimenter dans un avenir proche en justifiant ses choix en rapport avec ses besoins.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Adoption et maintien de saines habitudes de vie au quotidien	
Situation d'apprentissage	
La boîte à lunch	
Catégorie d'action	
Détermination de besoins en alimentation, en activité physique, en détente et en récupération	
Compétences polyvalentes	Savoirs essentiels
- Raisonnement avec logique - Exercer sa créativité	- Éléments de base d'une saine alimentation - Composition de menus équilibrés - Équilibre entre régime alimentaire et besoins particuliers
Ressources complémentaires	
- Menus de tous genres - Livres de recettes - Feuillets publicitaires	- Documents simples traitant de l'alimentation - Logiciel de traitement de texte - Sites Internet reconnus



Cours
Santé psychologique
SAN-2101-1

Premier cycle du secondaire



« ...le bonheur ne doit être recherché ni dans la solitude, ni dans la foule. Il est en soi. »

Ramana Maharshi

Présentation du cours *Santé psychologique*

Le but du cours *Santé psychologique* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie où la recherche d'un meilleur équilibre l'incite à accroître son potentiel de création.

Le cours donne l'occasion à l'adulte de développer des moyens pour stimuler sa créativité et pour introduire dans sa vie des moments de plaisir qui favorisent son mieux-être.

Au terme de ce cours, l'adulte aura expérimenté une ou plusieurs formes d'expression de soi et il aura réfléchi sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante. Il aura pris conscience des bienfaits qu'il en retire et du plaisir qui favorise le maintien de la santé psychologique.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Recherche d'un meilleur équilibre de vie.*

L'exploration de la créativité encourage l'adulte à trouver des pistes vers un mieux-être. La prise de conscience de ses ressources personnelles nourrit le sentiment de fierté et favorise le développement de l'estime de soi. La créativité contribue également à renforcer la motivation et à jeter un regard nouveau sur des situations de vie parfois difficiles.

Plusieurs problèmes peuvent survenir dans la vie d'un adulte et menacer son équilibre psychologique. Des situations de vie telles

que le manque de temps pour se divertir, les moments de crise, les remises en question, l'épuisement et le découragement ou tout simplement les périodes d'ennui et de lassitude placent l'adulte devant la nécessité de s'exprimer, de trouver du répit ou du réconfort. Ces événements mobilisent sa créativité et lui donnent l'occasion de tirer avantage des bienfaits associés à l'expression de soi et aux manifestations du plaisir dans sa vie.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Recherche d'un meilleur équilibre de vie	▪ Manque de temps pour se divertir ▪ Moment de crise, de remise en question ▪ Épuisement ▪ Surcharge de responsabilités et de travail ▪ Période de découragement ▪ Période d'ennui et de lassitude

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Expérimentation d'une ou de plusieurs formes d'expression de soi	- Dessiner, peindre, sculpter, modeler - Écrire une chanson, un poème, un conte - Faire du théâtre - Faire de la photo, de la vidéo - Faire de la musique - Cuisiner - Bricoler - Confectionner un vêtement, un objet
Réflexion sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante	- Se ressourcer par des lectures, des rencontres, de la musique, etc. - Réfléchir sur soi, sur ses projets, ses champs d'intérêt, etc. - Se donner des pauses, s'accorder du temps - Prendre conscience de son niveau de satisfaction - Être attentif à des sensations de plaisir et de bien-être - S'intéresser aux réalisations des autres

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Recherche d'un meilleur équilibre de vie

Catégories d'actions

- Expérimentation d'une ou de plusieurs formes d'expression de soi
- Réflexion sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante

Compétence polyvalente

Exercer sa créativité

- Exploiter ses ressources personnelles
- Recourir à l'imagination pour expérimenter une forme d'expression de soi
- Accueillir le résultat de l'expérimentation

Savoirs essentiels

- Connaissance de soi
- Créativité
- Plaisir

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours

Pour traiter les situations de la classe *Recherche d'un meilleur équilibre de vie*, l'adulte expérimente une ou des formes d'expression de soi. Il réfléchit à la manière d'introduire la créativité dans sa vie courante.

Lorsque l'adulte expérimente une forme d'expression de soi, il exploite ses ressources personnelles. Il porte donc attention à des expériences significatives à partir desquelles il peut nommer ses talents et ses préférences. Il tient compte de ses centres d'intérêt. Il décrit ses habiletés et celles qu'il aimerait développer. Il tient compte de ses intuitions et de ce qu'il ressent, et il recourt à son imagination pour expérimenter une forme d'expression de soi. Pour ce faire, il actualise ses idées créatrices sous une forme particulière. Il mobilise ses connaissances sur la créativité, le plaisir et la connaissance de soi.

Pour réfléchir à sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante, l'adulte accueille le résultat de son expérimentation et exprime comment il pourra en réinvestir les retombées dans sa vie quotidienne. À cette fin, il prend conscience de son niveau de satisfaction par rapport à sa démarche et à ses réalisations. Il précise ses préférences et commente son expérience en s'appuyant sur des connaissances relatives à la connaissance de soi et au plaisir. Il tire de son analyse des éléments qui lui permettront d'exploiter des formes d'expression de soi qui sont à la fois créatives et personnalisées. Il anticipe la manière d'introduire la créativité dans sa vie courante et estime les bienfaits pour le maintien de son équilibre de vie.

Critères d'évaluation

- Expérimentation significative d'une ou de plusieurs formes d'expression de soi
- Réflexion introspective sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seule la compétence polyvalente suivante est retenue : *Exercer sa créativité*.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*

La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* conduit l'adulte à expérimenter une ou des formes d'expression de soi. Elle enrichit aussi sa réflexion sur sa capacité d'introduire la créativité dans sa vie courante. En ce sens, elle privilégie l'exploitation des ressources personnelles, l'émergence des intuitions et l'expression des idées créatrices.

Un adulte qui exploite ses ressources personnelles s'inspire de ses expériences pour nommer ses talents et ses préférences. Il tient compte de ses centres d'intérêt. Il décrit ses habiletés et celles qu'il aimerait développer. Il considère ses intuitions et ce qu'il ressent.

Il recourt à son imagination pour expérimenter une forme d'expression de soi. Pour ce faire, il actualise des idées créatrices qui peuvent se traduire, par exemple, par un écrit, la fabrication d'un objet, l'utilisation d'un instrument, par l'application d'une technique, etc. L'adulte accueille le résultat de son expérimentation de manière à préciser ses préférences et à prendre conscience de son niveau de satisfaction par rapport à sa démarche et à ses réalisations.

Savoirs essentiels

Connaissance de soi

- Besoins fondamentaux
- Rôle des émotions
- Ressources personnelles (habiletés, intérêts, aptitudes, etc.)
- Sources et types de motivation

Créativité

- Bienfaits psychologiques
- Éléments favorables à l'émergence de la créativité (attitudes, environnement, influences, etc.)
- Techniques d'émergence (techniques de centration, de visualisation, de relaxation, utilisation des mythes, des intuitions et des rêves, etc.)
- Techniques de développement (techniques analogique, associative, aléatoire, du concassage, etc.)

Plaisir

- Types (néfaste et positif, direct et indirect, etc.)
- Rapport entre plaisir et déplaisir
- Émotions positives et négatives
- Bienfaits psychologiques et physiques

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Ouverture et souplesse

L'adulte qui fait preuve d'ouverture et de souplesse appréhende la réalité sous un angle nouveau et peut en retirer ainsi davantage de plaisir et de satisfaction.

Ressources complémentaires

Ces ressources sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressources matérielles
▪ animateurs de centres culturels ▪ artistes de la région ▪ personnel de musées, de centres d'exposition	▪ matériel approprié aux formes d'expression (ex. : feuilles, cartons, crayons de couleurs, pastels, fusain, colle, revues, pinceaux, instruments de musique, appareil photo, caméscope, etc.) ▪ livres d'art ▪ musique de relaxation ▪ ordinateur et logiciel de traitement de texte et de dessin

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues

Programme d'études *Français langue d'enseignement*

- Lecture de textes narratifs et expressifs (contes, fables, légendes, mythes, etc.)
- Rédaction de textes narratifs et expressifs (journal créatif, journal de rêves, poésie, chansons, etc.)
- Compréhension de messages verbaux qui font appel à l'imaginaire
- Prise de parole pour exprimer des émotions, des goûts, des opinions, pour raconter, etc.

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

Programme d'études *Informatique*

- Mise en page de divers documents témoignant de l'imagination de l'adulte
- Création d'images à l'aide de logiciels de dessin

Contexte andragogique

Le programme d'études *Santé* permet à l'adulte de poser les assises d'une action responsable et préventive par rapport à sa santé. Il met l'accent sur l'importance de saines habitudes de vie, sur la recherche d'un meilleur équilibre pour préserver sa santé psychologique et sur l'adoption de comportements sécuritaires et responsables en matière de vie sexuelle. Les situations d'apprentissage favorisent donc la prise de conscience, l'analyse, l'observation et le retour réflexif.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être significatives et présenter des similitudes avec les situations de vie des adultes. C'est pourquoi plusieurs activités d'apprentissage peuvent être proposées : la rencontre avec un intervenant (nutritionniste, athlète, infirmière, sexologue, psychologue, etc.), la lecture ou l'écoute d'un témoignage, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'un sondage, etc.

Les situations de vie visées par ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle et aux perceptions de ce qui est bénéfique ou nuisible pour la santé. Il va sans dire que ces croyances s'enracinent dans l'histoire de chaque individu. Par conséquent, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime de l'adulte. Il doit garder à l'esprit que certaines personnes peuvent être directement touchées par les situations traitées. Il doit également tenir compte de l'intérêt des adultes pour un problème de santé en particulier, tout en se préoccupant d'aborder les savoirs et de développer les compétences polyvalentes qui favoriseront la remise en question de certaines perceptions.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du nouveau pédagogie, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du nouveau pédagogie, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

Du rêve à la créativité

Dans le cadre du cours *Santé psychologique*, la classe de situations *Recherche d'un meilleur équilibre de vie*, et plus particulièrement la situation *Période de découragement*, incite l'adulte à avoir recours à son monde onirique pour trouver des pistes de solutions et du réconfort. Avec leurs images et leurs émotions, les rêves ouvrent la porte à l'imaginaire et permettent de jeter un regard neuf sur des périodes difficiles. La situation d'apprentissage retenue permettra d'explorer différentes formes d'expression et de solliciter la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*.

Pour la première activité d'apprentissage, l'enseignant anime un échange autour du proverbe « La nuit porte conseil ». Il enchaîne en soulignant que les rêves peuvent contribuer à nourrir l'imaginaire et à envisager des situations difficiles de manière différente. Il questionne les adultes sur le sens qu'ils leur donnent et sur l'importance qu'ils leur accordent. Puis, il les invite à se détendre en prenant quelques respirations profondes et à se remémorer un rêve. Il les oriente dans la recherche d'un souvenir onirique et leur propose d'en inventer en cas de pénurie. À partir de questions, il les aide à définir le contexte, les principaux personnages, les actions, le décor, les émotions ressenties, etc. Les adultes prennent ensuite un moment pour écrire leur rêve en insistant particulièrement sur la description d'un instant ou d'une image précise. L'enseignant circule dans le groupe et demande parfois des précisions pour clarifier le texte, camper un personnage ou une action.

Dans la deuxième activité, les adultes dessinent leur rêve. L'enseignant peut présenter quelques éléments techniques propres au médium mais il doit surtout mettre l'accent sur l'expression plutôt que sur la qualité de la production. L'apprentissage est axé sur ce que chacun apprend et comprend de lui-même à travers cet exercice. Une fois le dessin complété, l'enseignant guide les adultes dans une réflexion sur l'interprétation qu'ils font de leur rêve à travers leur dessin. Par des questions, il les amène à prendre conscience des émotions qui les habitent. Il leur demande de porter attention à leurs préoccupations et de tenter d'établir un lien avec leur rêve. Cette activité est complétée par un échange sur les rêves comme outil de connaissance de soi.

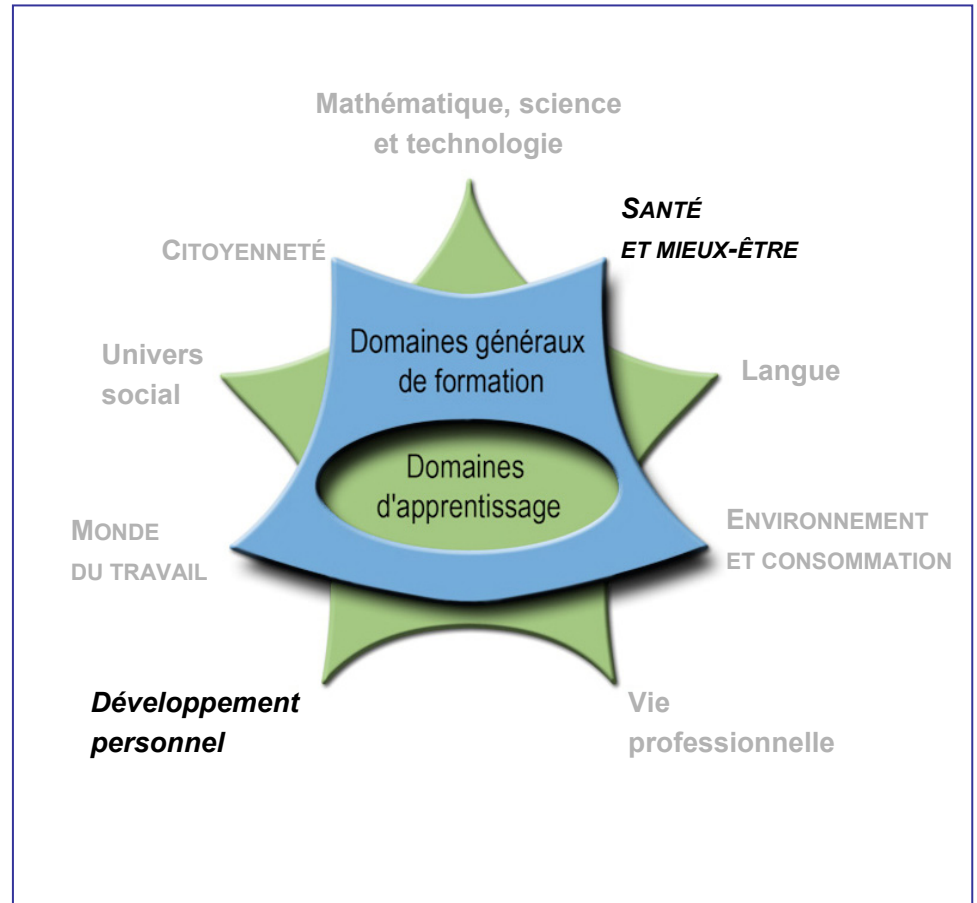
Pour aborder l'activité d'apprentissage suivante, l'enseignant propose au groupe de réinvestir leurs rêves en transformant leurs dessins. Il insiste sur l'importance des attitudes d'ouverture et de souplesse pour favoriser l'émergence d'idées nouvelles. Il les invite à relever un élément négatif de leur dessin qu'ils souhaiteraient transformer afin d'éprouver une émotion positive. Il suggère d'explorer la technique du concassage pour forcer l'imagination à aller plus loin. Pendant qu'il dirige la réflexion à l'aide de questions propres à cette technique, les adultes observent leur dessin et notent toutes les idées qui les stimulent. C'est ainsi qu'ils créent mentalement une nouvelle illustration de leur rêve tout en construisant des savoirs sur le développement de la créativité. Ils reprennent ensuite leur dessin et selon les idées qui ont émergé, ils remplacent des éléments, en combinent d'autres, en ajoutent, en enlèvent, en déplacent, en basculent, en inversent, changent des

formes, des dimensions ou des couleurs, etc. De même, ils peuvent découper des mots, des phrases ou des photos de revues pour les intégrer à leur dessin. L'enseignant rappelle les questions du concassage et encourage les adultes à user d'audace. Ils s'inspirent de leur production finale pour réécrire leur rêve. Ils comparent leurs productions initiales et finales. Ils remarquent l'évolution de leur rêve et les émotions que leur inspirent les modifications apportées.

Les adultes reviennent en grand groupe pour une période de partage sur l'expérience vécue. Ils font le point et nomment les moments où ils ont éprouvé de l'aisance et du plaisir, tout comme ceux où ils ont rencontré des blocages ou de la démotivation. De cette manière, l'enseignant les amène à dégager progressivement les éléments favorables à l'émergence des idées, les sources de motivation de même que les bienfaits de la créativité et du plaisir. Pour terminer cette situation d'apprentissage, les adultes appliquent la technique du concassage à une dimension de leur vie qu'ils voudraient améliorer. À l'aide d'un questionnaire préparé par l'enseignant, ils sélectionnent une situation qui leur fait ressentir du découragement ou de l'insatisfaction. Ils la décortiquent pour la transformer. Ils cherchent la plus grande diversité possible d'idées sur la manière de contrôler cette situation, de la manipuler ou de l'améliorer. Ils peuvent se poser un ensemble de questions entourant cette situation ou ne développer qu'une seule dimension.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Recherche d'un meilleur équilibre de vie	
Situation d'apprentissage	
Du rêve à la créativité	
Catégories d'actions	
- Expérimentation d'une ou de plusieurs formes d'expression de soi - Réflexion sur sa manière d'introduire la créativité dans sa vie courante	
Compétence polyvalente	Savoirs essentiels
Exercer sa créativité	- Connaissance de soi - Créativité - Plaisir
Ressources complémentaires	
Feuilles, crayons de couleurs variées, revues, ciseaux, colle	



Cours
Santé et sexualité
SAN-2102-1

Premier cycle du secondaire



« Ne pas parler de sexualité c'est... ne pas parler de soi. »

Michel Conte, *Nu... comme dans nuage*

Présentation du cours *Santé et sexualité*

Le but du cours *Santé et sexualité* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de vie dans lesquelles le maintien de la santé sexuelle repose sur une démarche autonome de prise de responsabilité.

Le cours prépare l'adulte à faire des choix individuels éclairés et responsables par rapport à sa santé sexuelle.

Au terme de ce cours, l'adulte pourra sélectionner des moyens et des méthodes de planification des naissances ainsi que de prévention des infections transmissibles sexuellement (ITS) et du VIH/Sida. Pour favoriser le maintien de sa santé sexuelle, il pourra aussi utiliser des ressources particulières d'information, d'aide et de soutien.

Traitement des situations de vie

Le traitement de situations de vie repose sur des actions groupées en catégories qui mobilisent un ensemble de ressources dont des compétences polyvalentes et des savoirs essentiels. Durant son apprentissage, l'adulte est appelé à construire des connaissances relatives à ces ressources afin de pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La ou les classes de situations, les catégories d'actions, les compétences polyvalentes et les savoirs essentiels sont les éléments prescrits du cours. Ces éléments sont détaillés dans leur rubrique respective.



Classe de situations du cours

Ce cours porte sur une classe de situations : *Maintien de la santé sexuelle*.

La santé sexuelle touche un grand nombre de situations de vie. L'adulte sexuellement actif cherche des réponses adaptées à ses questions afin de renouveler sa compréhension de ses besoins physiques et psychologiques.

Un changement de partenaire sexuel, le maintien d'une relation de couple stable, l'intention d'avoir un enfant ou encore une grossesse non planifiée sont autant d'occasions de revoir ses priorités en vue

de favoriser une vie sexuelle satisfaisante, harmonieuse et sécuritaire. La prévention des problèmes de santé sexuelle et la capacité à faire des choix éclairés en matière de planification familiale se fondent sur une information précise et adaptée aux questions de chacun.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Maintien de la santé sexuelle	▪ Changement de partenaire sexuel ▪ Relation de couple stable ▪ Projet d'avoir un enfant ▪ Interruption de grossesse ▪ Grossesse non planifiée ▪ Apparition de symptômes associés à une infection transmissible sexuellement

Catégories d'actions

Les *catégories d'actions* regroupent des actions appropriées au traitement des situations de vie du cours. Les *exemples d'actions* présentés dans le tableau illustrent la portée des catégories dans des contextes variés.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Sélection de moyens et de méthodes de planification et de prévention	- Déceler la présence d'un problème de santé - Déterminer des comportements à risque - Choisir des moyens de protection contre le VIH/Sida et les infections transmissibles sexuellement - Déterminer des périodes de fertilité - Sélectionner des méthodes contraceptives adaptées à des situations particulières - Reconnaître les conséquences d'une interruption de grossesse
Expression de choix personnels	- Prendre des décisions, individuellement et en couple - Discuter des choix personnels - Expliquer un problème - Susciter un questionnement
Utilisation de ressources particulières d'information, d'aide et de soutien	- Rechercher les coordonnées de ressources pertinentes dans le milieu - Lire de la documentation - Entrer en contact avec un organisme - Assister à une conférence - Expliquer ses besoins, exposer ses préoccupations

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

Les éléments prescrits sont ceux dont l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage.

Classe de situations

Maintien de la santé sexuelle

Catégories d'actions

- Sélection de moyens et de méthodes de planification et de prévention
- Expression de choix personnels
- Utilisation de ressources particulières d'information, d'aide et de soutien

Compétences polyvalentes

Exercer son sens critique et éthique

- Évaluer adéquatement l'importance ou la nature de préoccupations ou de problèmes personnels
- Remettre en question le bien-fondé et la cohérence de valeurs sous-jacentes à des habitudes et à des choix
- Analyser l'information issue de sources variées et reconnues
- Déterminer des critères précis pour faire des choix
- Justifier ses choix

Communiquer

- Tenir compte de l'interlocuteur, des codes reconnus et du contexte établi
- Utiliser un vocabulaire précis
- Adapter le langage verbal et non verbal à l'interlocuteur
- Décoder le langage verbal et non verbal de l'interlocuteur
- Vérifier la compréhension du message émis et reçu
- Dégager les éléments d'information explicites et le sens de messages écrits ou oraux

Savoirs essentiels

- Systèmes reproducteurs
- Infections transmissibles sexuellement (ITS) et VIH/Sida
- Méthodes et moyens contraceptifs
- Prise de décision
- Ressources d'information, d'aide et de soutien

Les attentes de fin de cours décrivent comment l'adulte devra s'être appuyé sur les éléments prescrits pour traiter les situations de vie du cours.

Attentes de fin de cours

Pour traiter les situations de la classe *Maintien de la santé sexuelle*, l'adulte sélectionne judicieusement des moyens et des méthodes de planification des naissances ainsi que de prévention des ITS et du VIH /Sida. Il exprime des choix personnels relativement à des besoins et à un contexte de vie particulier. Il utilise de manière appropriée des ressources particulières d'information, d'aide et de soutien.

Lorsque l'adulte sélectionne des moyens et des méthodes de planification ou de prévention, il évalue adéquatement l'importance ou la nature des préoccupations ou des problèmes personnels liés à une situation particulière. Il remet en question le bien-fondé et la cohérence de valeurs qui sous-tendent des habitudes courantes ou des choix en matière de sexualité. Il analyse des éléments d'information issus de sources variées et reconnues sur des moyens et des méthodes de planification et de prévention. Il détermine des critères pour effectuer des choix judicieux en mobilisant ses connaissances sur la prise de décision. Il peut justifier ses choix en s'appuyant sur sa connaissance des méthodes et des moyens de contraception, des systèmes reproducteurs, des ITS et du VIH/Sida.

Lorsqu'il exprime des choix personnels relatifs aux moyens de planification ou de prévention, l'adulte tient compte de son interlocuteur, du contexte établi et des codes formels et informels reconnus. Il manifeste du respect et de l'ouverture par rapport au point de vue d'autrui. Il a le souci d'adapter son langage verbal et non verbal et de décoder soigneusement celui de son interlocuteur. Durant ses échanges, il utilise un vocabulaire précis qui sollicite ses connaissances sur les méthodes et les moyens de contraception, les systèmes reproducteurs, les infections transmissibles sexuellement et le VIH/Sida. Il vérifie sa compréhension personnelle et celle de son interlocuteur.

Lorsqu'il utilise des ressources particulières d'information, d'aide et de soutien, l'adulte les explore et sélectionne celles qui sont pertinentes et accessibles dans son milieu. Il trouve les coordonnées et les références utiles, comprend les visées de ces ressources et relève l'information et les services offerts. Il dégage les éléments explicites d'information et le sens des messages, oraux ou écrits, qui lui semblent utiles en fonction d'un problème particulier. Il s'assure de la crédibilité des sources consultées.

Critères d'évaluation

- Sélection judicieuse de moyens et de méthodes de planification et de prévention
- Expression adéquate de choix personnels
- Utilisation appropriée de ressources particulières d'information, d'aide et de soutien

Compétences polyvalentes

La description de la contribution de chaque compétence polyvalente se limite aux actions appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Puisque les compétences polyvalentes s'inscrivent dans d'autres cours, c'est l'ensemble des cours qui contribue à leur développement.

Dans ce cours, seules les compétences polyvalentes suivantes sont retenues : *Exercer son sens critique et éthique* et *Communiquer*.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer son sens critique et éthique*

La compétence polyvalente *Exercer son sens critique et éthique* permet à l'adulte de faire des choix éclairés par rapport à sa santé sexuelle. Il a recours à cette compétence tant dans la sélection de moyens et de méthodes de planification des naissances et de prévention des ITS et du VIH/Sida que dans l'utilisation de ressources particulières d'information, d'aide et de soutien.

Quand un adulte veut faire des choix éclairés par rapport à sa santé sexuelle, il évalue adéquatement l'importance ou la nature de préoccupations ou de problèmes personnels. Il remet en question le bien-fondé et la cohérence des valeurs qui fondent ses habitudes et ses choix en matière de santé sexuelle. Il prend conscience des influences auxquelles il est soumis. Il découvre l'importance de prendre ses distances à l'égard des préjugés et des réponses toutes faites qui ont cours. Il analyse l'information issue de sources variées et crédibles. Il détermine des critères lui permettant d'analyser différentes options. L'adulte arrête un choix et peut le justifier avec nuance, ouverture et respect.

Contribution de la compétence polyvalente *Communiquer*

La compétence polyvalente *Communiquer* est au cœur de toutes les situations de vie où l'adulte doit discuter de santé sexuelle avec un conjoint ou des pairs et utiliser une ressource d'information, d'aide ou de soutien. Elle lui permet de s'exprimer adéquatement et de comprendre les autres.

L'adulte qui expose ses choix personnels tient compte de son interlocuteur, des exigences du contexte établi et des codes formels et informels reconnus. Quand il prend la parole, il partage un problème personnel ou une préoccupation, il discute de choix possibles et il apporte et justifie un point de vue. Entre adultes, aborder le sujet de la sexualité peut susciter des réactions de gêne et de pudeur. Il adapte donc son langage verbal et non verbal et décode celui de l'autre tout en utilisant un vocabulaire précis. Dans ses échanges, il vérifie sa compréhension et celle de son interlocuteur en questionnant les personnes et en reformulant le message transmis et reçu, au besoin.

Pour trouver de l'information, du soutien ou de l'aide, l'adulte relève les ressources du milieu et consulte la documentation disponible. Il dégage les éléments explicites et le sens de messages écrits ou oraux afin de procéder à la sélection qui lui semble pertinente. Par exemple, il fait la lecture de textes, assiste à une conférence ou échange des idées avec des personnes-ressources du milieu.

Savoirs essentiels

Systèmes reproducteurs

- Composantes et fonctions du système reproducteur féminin et masculin
- Cycle menstruel
- Fertilité et stérilisation
- Examens gynécologique et urogénital

Infections transmissibles sexuellement (ITS et VIH/Sida)

- Mythes et croyances
- Types d'infections
- Mode de transmission
- Symptômes
- Dépistage
- Mesures préventives

Méthodes et moyens contraceptifs

- Mythes et croyances
- Contraception masculine et féminine
- Modes de fonctionnement
- Avantages et inconvénients

Prise de décision

- Processus de prise de décision
- Responsabilité des partenaires
- Protection des renseignements personnels

Ressources d'information, d'aide et de soutien

- Coordonnées et références
- Mission spéciale ou but visé
- Information et services offerts

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte de devenir plus compétent dans le traitement des situations de vie de ce cours.

Sens des responsabilités	Respect
Grâce à son sens des responsabilités, l'adulte envisage l'adoption de mesures préventives et sécuritaires pour le maintien de sa santé et de celle de l'autre.	L'adulte qui manifeste du respect fait des choix qui tiennent compte de sa réalité et de celle l'autre.

Ressources complémentaires

Les ressources ci-dessous sont fournies à titre indicatif. Elles constituent un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans les situations d'apprentissage.

Ressources sociales	Ressources matérielles
▪ Personnel et professionnels de la santé et des services sociaux (CLSC, hôpitaux, etc.) ▪ Services téléphoniques d'aide et de référence ▪ Groupes d'entraide et organismes reconnus	▪ Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus (brochures, dépliants, etc.) ▪ Matériel pour illustrer des moyens de protection ou de planification des naissances ▪ Sites Internet reconnus - Santé Canada - Agence de santé publique du Canada - Institut national de santé publique du Québec

Apport des domaines d'apprentissage

L'apport de certains domaines d'apprentissage s'avère utile pour le traitement des situations de vie de ce cours, en particulier celui du domaine des langues et du domaine de la mathématique, de la science et de la technologie. Les éléments relevés pour chaque domaine d'apprentissage ne sont pas prescrits et ne constituent pas des préalables.

Domaine des langues

Programme d'études *Français, langue d'enseignement*

- Lecture de textes traitant de différents sujets liés à la sexualité humaine (méthodes et moyens de contraception, infections transmissibles sexuellement, VIH/Sida, responsabilités des partenaires dans une prise de décision, etc.)
- Rédaction de textes traitant de différents sujets liés à la sexualité humaine (comportements sexuels, désir de vivre une grossesse, etc.)
- Compréhension de messages verbaux sur différents sujets liés à la sexualité humaine (témoignage de personnes ayant pris la décision d'interrompre ou de poursuivre une grossesse, de personnes atteintes du sida, etc.)
- Prise de parole pour exprimer des besoins, une opinion, un questionnement et inciter à la prévention

Domaine de la mathématique, de la science et de la technologie

Programme d'études *Informatique*

- Recherche d'informations dans Internet (recherche de documents, d'organismes publics, parapublics ou communautaires, etc.)
- Mise en page de divers documents soutenant la réflexion de l'adulte
- Création de supports promotionnels afin de sensibiliser les pairs à des mesures de prévention (affiches, dépliants, etc.)

Contexte andragogique

Le programme d'études *Santé* permet à l'adulte de poser les assises d'une action responsable et préventive par rapport à sa santé. Il met l'accent sur l'importance de saines habitudes de vie, sur la recherche d'un meilleur équilibre de vie pour préserver sa santé psychologique et sur l'adoption de comportements sécuritaires et responsables en matière de vie sexuelle. Les situations d'apprentissage favorisent donc la prise de conscience, l'analyse, l'observation et le retour réflexif.

Dans tous les cas, les situations d'apprentissage élaborées dans le cadre de ce programme d'études doivent être signifiantes et présenter des similitudes avec les situations de vie des adultes. C'est pourquoi plusieurs activités d'apprentissage peuvent être proposées : la rencontre avec un intervenant (nutritionniste, athlète, infirmière, sexologue, psychologue, etc.), la lecture ou l'écoute d'un témoignage, le visionnement d'un documentaire, la réalisation d'un sondage, etc.

Les situations de vie visées par ce programme d'études renvoient à l'expérience personnelle et aux perceptions de ce qui est bénéfique ou nuisible pour la santé. Il va sans dire que ces croyances s'enracinent dans l'histoire de chaque individu. Par conséquent, le personnel enseignant doit procéder à des choix pédagogiques judicieux pour éviter l'intrusion dans la vie intime de l'adulte. Il doit garder à l'esprit que certaines personnes peuvent être directement touchées par les situations traitées. Il doit également tenir compte de l'intérêt des adultes pour un problème de santé en particulier, tout en se préoccupant d'aborder les savoirs et de développer les

compétences polyvalentes qui favoriseront la remise en question de certaines perceptions.

Situation d'apprentissage

Pour soutenir l'enseignant dans la mise en œuvre des principes du nouveau pédagogie, une situation d'apprentissage est présentée à titre d'exemple.

Elle possède un caractère d'authenticité puisqu'elle découle d'une situation de vie possible de l'adulte, en relation avec la classe de situations du cours. Elle est suffisamment ouverte et globale pour que plusieurs aspects importants du traitement de la situation de vie y soient abordés.

Les exemples d'actions fournis dans le cours éclairent l'enseignant sur celles pouvant être accomplies durant le traitement de la situation de vie. Il peut s'appuyer sur ces exemples d'actions pour choisir des activités d'apprentissage pertinentes.

La structure d'une situation d'apprentissage respecte les trois étapes de la démarche, c'est-à-dire :

- la préparation des apprentissages;
- la réalisation des apprentissages;
- l'intégration et le réinvestissement des apprentissages.

Ces étapes visent à mettre en valeur certains principes du nouveau pédagogie, à savoir encourager l'adulte à être actif, à être réflexif et à interagir avec ses pairs lorsque le contexte le permet. Elles impliquent des activités d'apprentissage et peuvent comporter des activités d'évaluation prévues pour soutenir le cheminement de l'adulte.

Ces activités l'engagent à construire des connaissances relatives aux éléments prescrits du cours et ciblés dans la situation d'apprentissage : une ou des catégories d'actions ainsi que des savoirs essentiels et des actions de la ou des compétences polyvalentes en relation avec cette ou ces catégories d'actions.

Certaines stratégies possibles d'enseignement sont intégrées à l'exemple fourni, soit les formules pédagogiques et les modes d'intervention à privilégier selon les personnes, le contexte et l'environnement d'apprentissage. Des stratégies d'apprentissage peuvent aussi être suggérées, ainsi que diverses ressources matérielles ou sociales.

Exemple de situation d'apprentissage

Des choix difficiles à faire

Les choix éclairés en matière de santé sexuelle doivent reposer sur une information précise et crédible. Cette information gagne à être analysée et discutée entre partenaires de vie, et entre pairs dans le contexte scolaire. La situation de vie retenue dans la classe *Maintien de la santé sexuelle* a trait à la négociation qui entoure le choix d'une méthode ou d'un moyen de contraception. La situation d'apprentissage qui en découle fournit un contexte dans lequel les adultes ont l'occasion d'échanger des points de vue sur la manière de faire de tels choix dans le respect des besoins des partenaires. Elle implique l'activation des compétences polyvalentes *Exercer son sens critique et éthique* et *Communiquer*.

Sous forme d'histoire, l'enseignant expose la situation de deux jeunes amoureux qui n'arrivent pas à s'entendre sur les moyens de contraception qui leur conviendraient le mieux. L'enseignant sollicite la collaboration du groupe pour enrichir le récit. Chacun répond ensuite à un questionnaire de type vrai ou faux qui permet de mesurer les connaissances et de sélectionner une méthode et un moyen de contraception appropriés au cas présenté. En plénière, on fera ensuite ressortir les acquis des adultes. Chacun conserve son questionnaire qui sera repris à la toute fin de l'exercice. L'enseignant termine cette activité en soulignant l'importance de participer activement aux échanges, d'être attentif aux différents points de vue émis et, par-dessus tout, de faire preuve de respect pour les personnes qui accepteront de s'exprimer.

Dès le début de la seconde activité d'apprentissage, l'enseignant vérifie plus spécifiquement les connaissances du groupe au sujet des systèmes reproducteurs féminin et masculin ainsi que des méthodes et des moyens de contraception. Il complète ou corrige l'information échangée et explique la notion de fécondation. L'enseignant distribue un tableau sur les méthodes et les moyens de contraception qui seront analysés, tableau qui contient de l'information sur les modes de fonctionnement, les avantages, les inconvénients ainsi que les taux respectifs d'efficacité. L'enseignant amène les adultes à déterminer, à partir des échanges et du tableau distribué, des critères de sélection d'une méthode ou d'un moyen de contraception. Ces critères sont inscrits dans une grille d'analyse. Pour conclure l'activité, les adultes sont invités à exprimer leur point de vue sur le moyen qui leur semble le plus intéressant. L'enseignant anime l'échange de manière à ce que les adultes justifient leurs propos.

La troisième activité d'apprentissage se déroule en équipe. L'enseignant amorce une réflexion sur l'utilisation d'une méthode ou d'un moyen de contraception. Chaque équipe fait le choix d'une méthode ou d'un moyen de contraception et remplit une grille d'analyse, elle relève les résistances ou les difficultés d'utilisation et précise des manières de l'intégrer harmonieusement à la vie sexuelle d'un couple. Les questions demeurées sans réponse sont aussi consignées par l'équipe. Tous reçoivent une copie de la grille que chaque équipe présente,

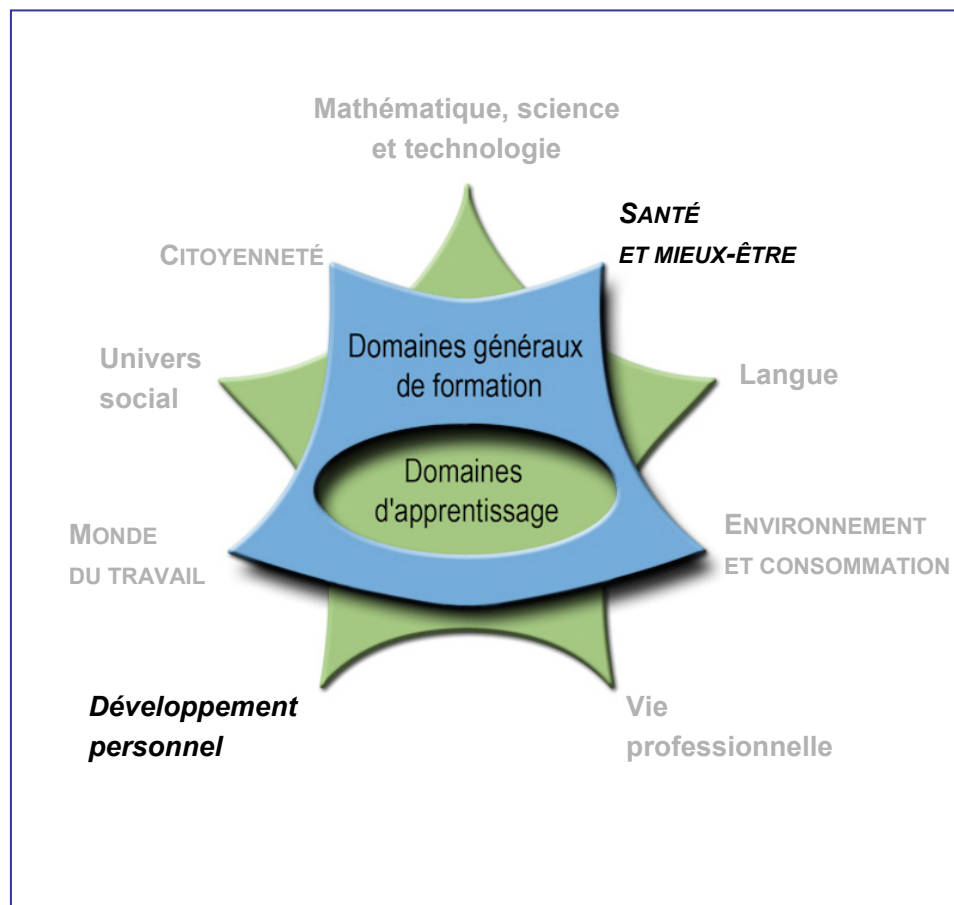
en plénière. Les résultats sont discutés et des éclaircissements sont fournis, au besoin.

Une quatrième activité d'apprentissage consiste à imaginer, en équipe, une situation particulière où des partenaires devront choisir une méthode ou un moyen de contraception approprié. Une première équipe, jumelée à une autre équipe, expose et échange le cas qu'elle a conçu. Toutes doivent donc discuter et formuler des conseils judicieux. Ce travail est suivi d'une plénière amorcée par la présentation des cas analysés. Les équipes fournissent ensuite un compte rendu de leurs échanges et énumèrent systématiquement les suggestions trouvées. Les idées émises sont discutées par l'ensemble du groupe. Au besoin, l'enseignant précise ou corrige les propos en rappelant le contenu du tableau sur les méthodes et les moyens de contraception.

Pour conclure, chaque personne reçoit un dernier questionnaire dont les réponses seront comparées à celles du questionnaire reçu au début de la situation d'apprentissage. Cette comparaison mène à un bilan de ce que chacun a appris et découvert et à un relevé de l'information qu'il possédait déjà et qu'il a pu confirmer. L'adulte évalue son niveau de satisfaction par rapport aux échanges : il précise un élément qui a emporté son accord et un autre qu'il a rejeté. Sur une feuille prévue à cette fin, chaque adulte formule, de manière anonyme, une question ou un commentaire. L'enseignant pourra s'en inspirer pour orienter la prochaine activité d'apprentissage.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Maintien de la santé sexuelle	
Situation d'apprentissage	
Des choix difficiles à faire	
Catégories d'actions	
▪ Sélection de moyens et de méthodes de planification et de prévention ▪ Expression de choix personnels	
Compétences polyvalentes	Savoirs essentiels
▪ Exercer son sens critique et éthique ▪ Communiquer	▪ Systèmes reproducteurs ▪ Méthodes et moyens contraceptifs
Ressources complémentaires	
▪ Sites Internet reconnus ▪ Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus (brochures, dépliants, etc.)	▪ Matériel pour illustrer des moyens de protection ou de planification des naissances



Bibliographie

- AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA [http://www.phac-aspc.gc.ca/new_f.html].
- AGENCE DE SANTÉ PUBLIQUE DU CANADA. *Lignes directrices nationales pour l'éducation en matière de santé sexuelle*, [En ligne], 2003, [http://www.phac-aspc.gc.ca/publicat/cgshe-1dnemss/emss_5f.htm] (13 mars 2007).
- AZNAR, Guy. *Idées : 100 techniques de créativité pour les produire et les gérer*, Paris, Éditions d'Organisation, 2005, 331 p.
- BUZAN, Tony. *Mind Map - Dessine-moi l'intelligence*, Paris, Les Éditions d'Organisation, (Collection Les guides Buzan), 2003, 326 p.
- COMITÉ STRATÉGIQUE LA PRESSE SUR L'HUMANISATION DES SOINS DE SANTÉ. *Des soins plus humains : des idées pour le Québec*, rapport préparé par Paul G. Brunet et autres, Montréal, La Presse, janvier 2004, 22 p.
- COSSETTE, Claude. *La créativité en action*, Montréal, Les Éditions Transcontinental inc., 1998, 221 p.
- DE BONO, Edward. *Les six chapeaux de la réflexion, la méthode de référence mondiale*, Paris, Édition Eyrolles, 2005, 208 pages.
- DUCLOS, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2000, 115 p.
- FAHEY, Thomas D., Paul M. INSEL et Roth T. WALTON, adaptation de LAINEZ, Annick et Luc CHIASSON. *En forme et en santé*, Montréal, Modulo Éditeur, 1999, 272 p.
- FROGEL, Philippe, Fabrice PAPILLON et Patrick SEROG. *La planète obèse*, Paris, Nil, Éditions, 2001, 275 p.
- GOUBERT, Antoine (dir.). *L'assiette vitalité, Guide alimentaire universel*, Montréal, La Fondation pour l'avancement de la recherche anti-âge, 2002, 94 p.
- GOUVERNEMENT DU QUÉBEC, OFFICE DE PROTECTION DU CONSOMMATEUR. *Guide pratique de l'alimentation*, Protégez-vous, Québec, 1996, 221 p.
- GUFFENS, Jean-Marie. *Cent questions sur les drogues, la toxicomanie et les hépatites virales associées*, Paris, Éditions Frison-Roche, 2003, 238 p.
- HARVEY, Gilles. « Concepts et définitions » *Santé*, UQAM, [En ligne], [<http://www.wens.uqac.ca/edusante/map.html>] (24 janvier 2005).
- HARVEY, Pierre. *Guide de mise en forme*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1998, 221 p.

- INSTITUT DE LA STATISTIQUE DU QUÉBEC, INSTITUT NATIONAL DE LA SANTÉ PUBLIQUE DU QUÉBEC et KINO-QUÉBEC. *Enquête québécoise sur l'activité physique et la santé 1998*, Québec, Les Publications du Québec, 2002, 137 p.
- Jung, Carl Gustav. *Essai d'exploration de l'inconscient*, Paris, Editions Gallimard, collection folio « essais », 1988, 181 p.
- LANGIS, Pierre. *La sexualité, regards actuels*, Montréal, Éditions Études Vivantes, 1990, 602 p.
- LANGIS, Pierre. *Psychologie des relations intimes*, Montréal, Éditions Bayard Canada, 2005, 488 p.
- LA PRESSE. « La santé du cœur », *La Presse* (cahier spécial), 23 février 2005, 8 p.
- LAROQUE-MEDINA, Monique. *La nutri(ac)tion : un acte conscient pour se nourrir*, Paris, Éditions Médicis, 2004, 349 p.
- LUBART, Todd. *Psychologie de la créativité*, Paris, Armand Colin Éditeur, 2003, 186 p.
- MESSAL, Didier, Frank SAFFON et Laurent PEREIRA. *La gym à la maison : mettez en place votre programme d'activité physique personnalisé*, Paris, Chiron Éditeur, 2002, 190 p.
- MONBOURQUETTE, Jean. *À chacun sa mission : découvrir son projet de vie*, Ottawa, Éditions Novalis, 1999, 201 p.
- NARDONE, Giorgio, Tiziana VERBITZ et Roberta MILANESE. *Manger beaucoup, à la folie, pas du tout : la thérapie stratégique face aux troubles alimentaires*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004, 326 p.
- NUCCI, Jean-Pierre. *Retrouvez la forme en combattant la fatigue*, Paris, Vuibert, 2003, 189 p. (*Collection Guid'Utile*).
- ORGANISATION MONDIALE DE LA SANTÉ. [<http://www.who.int/fr/>]
- OSBORN, Alex. *Créativité. L'imagination constructive*, Paris, Bordas, 1988, 366 p.
- RÉSEAU QUÉBÉCOIS D'ACTION POUR LA SANTÉ DES FEMMES (RQASF). [<http://www.rqasf.qc.ca>]
- SAINT-ARNAUD, Yvon. *La guérison par le plaisir*, Ottawa, Novalis, 2005, 251 p.
- SALOMÉ, Jacques. *Le courage d'être soi*, Paris, Éditions du Relié, 1999, 195 p.
- SANTÉ CANADA. « Bien manger avec le guide alimentaire canadien » *Aliments et nutrition*, [En ligne], [http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index_f.html] (14 mai 2007).
- SCIENCES HUMAINES. « La santé : un enjeu de société », *Sciences humaines*, hors-série, n° 48, mars-avril-mai 2005, Paris, 106 p.
- SELYÉ, Hans. *Stress sans détresse*, Montréal, Éditions La Presse, 1974.

- SERVICES À LA FAMILLE, PROGRAMMES D'AIDE AUX EMPLOYÉS. « La gestion du stress au travail », *Solutions*, Bulletin n° 27, [En ligne], 2002-2003, [http://www.familyserviceseap.com/home/index_f.html] (21 janvier 2005).
- SOCIÉTÉ DES OBSTÉTRICIENS ET GYNÉCOLOGUES DU CANADA (Site administré par). *Ma sexualité.ca*, pour accéder au mieux-être sexuel, [en ligne], Dernière mise à jour, septembre 2006, [<http://www.masexualite.ca>] (13 mars 2007).
- TERRETTA, Lorraine et Oona VAN DEN BERG. *Des aliments pour le cerveau*, Courbevoie, Éditions Soline, 2002, 128 p.
- VIAU, Rolland, *La motivation en contexte scolaire*, Bruxelles, De Boeck Université, 1994, 221 p.
- VON OECH, Roger. *La pensée d'Héraclite*, Paris, Table ronde, 2003, 175 p.
- WILLETT, Walter C. en collaboration avec l'École de santé publique de Harvard. *Manger, boire et vivre en bonne santé*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 2004, 326 p.

