

PROGRAMME DE PRÉVENTION AU PRIMAIRE ET AU SECONDAIRE: DÉVELOPPEMENT DE COMPÉTENCE PERSONNELLES ET SOCIALES

Habilités personnelles et sociales incontournables (enseignement explicite)	Préscolaire	1 ^{er} cycle du primaire	2 ^e cycle du primaire	3 ^e cycle du primaire	1 ^{re} sec.	2 ^e sec.	3 ^e sec.	4 ^e sec.	5 ^e sec.
Affirmation de soi Gestion des influences (pairs, médias)				★	→				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Élaborer ses opinions et expliquer ses choix. ✓ Exprimer ses besoins sans recourir à l'agressivité. ✓ Assumer la responsabilité de ses actions. ✓ Apprendre à résister à la pression négative des pairs. ✓ Apprendre à résister à la pression négative des médias. 						★	→		
Résolution de conflits Résolution de problèmes Prise de décision				★	→				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Appliquer une démarche de résolution de conflits. ✓ Mettre en action des stratégies efficaces de prévention de l'escalade d'un conflit. ✓ Maîtriser un processus de résolution de problèmes. ✓ Appliquer un processus de résolution de problèmes. ✓ Accepter sa responsabilité dans l'apparition et la résolution d'un problème. ✓ Appliquer le processus de prise de décisions. ✓ Faire des choix entre différents besoins lors de la prise de décisions et évaluer les conséquences de ses choix. 					★		★	→	
Gestion du stress/anxiété Adaptation aux changements/transitions de vie					→				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Reconnaître le stress et l'anxiété. ✓ Évaluer sa gestion de stress et de l'anxiété. ✓ Explorer et recourir à un éventail de moyens possibles de gestion de stress et de l'anxiété. ✓ Identifier les transitions ou les changements possibles dans une vie. ✓ Développer ses habiletés à recourir à ses ressources internes et aux ressources externes pour s'adapter. ✓ Connaître les étapes du deuil. 					★	→			
Gestion des émotions		★	→						
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Identifier ses émotions. ✓ Comprendre ses émotions. ✓ Maîtriser ses émotions. Gérer efficacement sa colère. ✓ Partager adéquatement ses émotions. 									
Capacité de demander de l'aide				★	→				
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Déterminer les situations, les comportements, les attitudes qui nécessitent de l'aide pour soi et pour les autres. ✓ Déterminer des stratégies pour demander de l'aide pour soi et pour les autres. ✓ Identifier les barrières ou les facilitateurs à la demande d'aide. ✓ Identifier les personnes ressources dans son environnement. 									

Habilités personnelles et sociales incontournables (enseignement explicite)	Précolaire	1 ^{er} cycle du primaire	2 ^e cycle du primaire	3 ^e cycle du primaire	1 ^{re} sec.	2 ^e sec.	3 ^e sec.	4 ^e sec.	5 ^e sec.	
Communication efficace ✓ Apprendre et appliquer les règles de communication. ✓ Partager efficacement ses idées, point de vue, valeurs, émotions. ✓ Pratiquer l'écoute active et l'écoute passive.						☆	→			
Jugement critique ✓ Comprendre et analyser les problèmes. ✓ Comprendre le rôle des règles, les lois et les réglementations. ✓ Construire son opinion personnelle, pouvoir la remettre en question, la nuancer. ✓ S'exercer à la pensée critique.							☆	→		
Adoption d'attitudes et comportements prosociaux Se faire des amis ✓ Établir et maintenir des relations interpersonnelles de qualité. ✓ Attendre son tour, attirer correctement l'attention. ✓ Socialiser. ✓ Être ouvert aux autres, accepter et respecter leurs différences. ✓ Développer des relations amoureuses harmonieuses et égalitaires.	☆	→					☆	→		
Capacité à travailler en équipe Capacité à collaborer ✓ Interagir de façon harmonieuse avec les autres. ✓ S'intéresser aux autres. ✓ Savoir se situer dans un groupe. ✓ Participer à la vie de groupe. ✓ Collaborer avec les autres. ✓ Pratiquer l'entraide.				☆	→		☆	→		
Se connaître ✓ Identifier et s'accepter en prenant conscience : <ul style="list-style-type: none"> • de ses forces, ses limites, ses besoins, ses sentiments. • des transformations physiques et psychologiques associées à la puberté et exprimer ses sentiments par rapport à ces changements. • de ses projets de vie, ses aspirations, ses rêves. • de ses goûts, champs d'intérêts, idées, valeurs. • de son unicité à partir de ses caractéristiques, de ses qualités et de ses compétences. • de l'importance de se donner le droit à l'erreur. 					☆	→			☆	→
Développer l'empathie ✓ Comprendre le point de vue, les opinions des autres. ✓ Identifier et ressentir les états émotionnels de l'autre. ✓ Soutenir émotionnellement les autres. ✓ Comprendre les conséquences de ses propres gestes et ses comportements.						☆	→			

☆ → CONSOLIDATION	<i>Ce sont des points de repère des moments où il est recommandé de débiter le travail sur la compétence, mais cela ne veut pas dire qu'on ne peut pas débiter l'enseignement explicite avant. N.B.: Les compétences ne sont pas placées dans l'ordre du plus simple au plus complexe. Nous pouvons faire le choix des éléments à travailler dans un premier temps.</i>
--------------------------	--