

Guide des pratiques optimales pour l'animation d'activités de promotion et de prévention en contexte scolaire

À l'intention des intervenant.e.s externes au milieu scolaire

”

Vous trouverez des conseils simples et pratiques pour bien vous préparer à interagir auprès des jeunes de l'école dans le contexte d'une activité ou de l'animation d'un atelier de sensibilisation, de prévention ou de promotion de la santé.



Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie

Québec

Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles

Québec

Direction de santé publique

Remerciements

Accompagnatrices École en santé

Agentes de planification, programmation recherche (APPR) de la Direction de santé publique GIM :

Sophie Arsenault, Prévention des substances psychoactives, surdoses, lutte au tabagisme et au vapotage

Jessica Boudreau, Santé mentale jeunesse

Eloïse Bourdon, Promotion de la saine alimentation

Jocelyne Côté, École en santé

Ingrid Fleurant, École en santé

Nancy Gédéon, Promotion de la santé mentale et prévention du suicide

Kim Lavoie-Pelletier, Mode de vie physiquement actif et traumatismes non intentionnels

Marie-Claude Tremblay, Sexualité saine et responsable

Centre de services scolaire des Chic-Chocs :

Geneviève Gagné, conseillère pédagogique

Centre d'aide et de lutte contre les agressions à caractère sexuel
(CALACS) La Bôme Gaspésie

Conception graphique : Ghislaine Roy

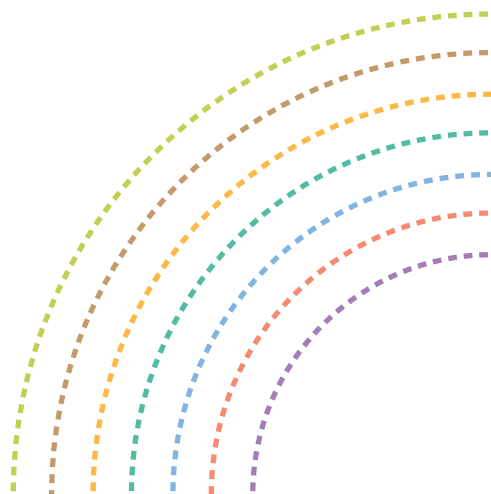


Table des matières

- 4 Vous êtes un modèle pour les jeunes**
- 5 Opter pour une attitude positive lors d'une animation**
- 6 À préparer avant votre activité**
- 7 À retenir durant votre animation**
- 7 À faire après votre activité**
- 9 Fiches thématiques**
 - 10 Activité physique et comportements sédentaires
 - 13 Prévention alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent
 - 16 Saine alimentation
 - 18 Santé mentale positive
 - 21 Sexualité saine et responsable
 - 25 Lutte au tabagisme et au vapotage
 - 27 Prévention de la violence
- 30 En conclusion**
- 31 Références**



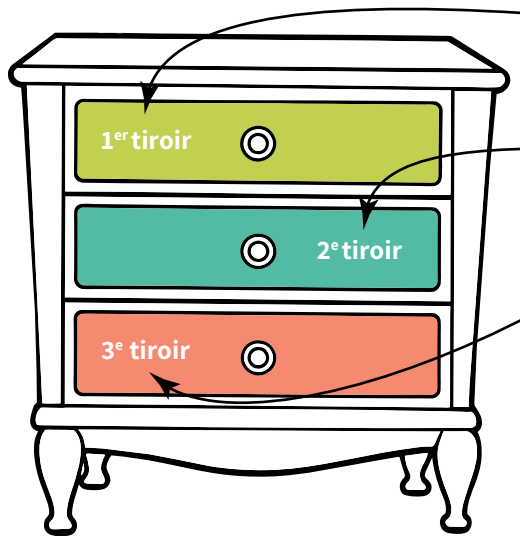
Vous êtes un **modèle** pour les jeunes

L'école est à la fois un lieu d'apprentissage et un milieu de vie où les jeunes sont appelés à développer leur potentiel et à acquérir des habiletés dans différents domaines, afin d'être le mieux outillés possible pour faire face à la vie et à ses défis une fois arrivés à l'âge adulte.

Les adultes qui interagissent avec les jeunes à l'école jouent un rôle de **modèle** sur le plan des compétences personnelles et sociales.

Ainsi, il est important de prendre conscience du fait que ses propres valeurs, croyances et préjugés peuvent colorer sa façon d'intervenir auprès des élèves et de leur famille.

Les trois tiroirs



Ma vie privée (à éviter)

- Je fais les choix qui me conviennent, qui ont du sens pour moi, dans mon contexte personnel, culturel et familial;
- Je me respecte dans mes forces et mes limites;
- Je suis à l'écoute de ce que je ressens.

Ma vie professionnelle en équipe

- Je fais partie d'une organisation et à ce titre, je m'aligne sur les connaissances, les orientations et les directives de cette dernière. Je respecte le code d'éthique et l'exerce en cohérence avec les valeurs de mon organisation.

Ma vie professionnelle avec la clientèle

- Je suis au service des personnes que je rencontre;
- J'écoute et je respecte ce qu'elles ressentent;
- Je leur donne une information complète et à jour basée sur des données probantes;
- Je ne pose aucun jugement sur les choix personnels;
- Je respecte les décisions qui ont du sens pour les personnes, dans leur contexte personnel, culturel et familial.

Lors d'une animation en milieu scolaire, il faut adopter la posture du **troisième tiroir**, c'est-à-dire donner l'information la plus juste possible sans exposer nos expériences et nos choix personnels¹.

¹ Les trois tiroirs, tirés du document de Formation de base en allaitement maternel.



Opter pour une **attitude positive** lors d'une animation

Adopter une attitude d'ouverture, de respect des différences et d'inclusion envers les jeunes et leur famille. Une vision positive comprend, entre autres, l'égalité des sexes, le respect de la diversité sexuelle et de genre, la valorisation de la diversité corporelle, la lutte aux stéréotypes sexuels et à toute discrimination basée sur le sexe, les réalités économiques ou culturelles.

Pour ce faire :

- Favoriser les messages inclusifs;
- Livrer des messages clairs et dépourvus de sensationnalisme tout en tenant compte du contexte, du stade de développement et de l'âge des élèves;
- Fournir une information simple et précise qui est basée sur des faits avant d'aborder la question des émotions ressenties en rapport avec un sujet donné;
- Considérer la diversité des perceptions comme un enrichissement aux discussions, à condition de ne pas alimenter les préjugés;
- Miser sur le sentiment d'enrichissement personnel du jeune plutôt que sur la performance, la compétition et la comparaison avec les autres;
- Réfuter les mythes en fournissant une information juste et réaliste;
- Éviter les messages moralisateurs, culpabilisants ou qui engendrent la peur ou l'anxiété.

Attention aux documents que vous présentez

- Éviter la présentation des images sexistes, hétéro-normatives ou qui présentent une vision non réaliste du corps en véhiculant un modèle unique de beauté. Viser à représenter une diversité de personnes : origine ethnique, situation de handicap, âge, genre, etc.;
- Utiliser des documents qui contiennent des faits objectifs, inclusifs et non des opinions personnelles.



À préparer avant votre activité

- Préparer votre contenu et soyez attentif.ve.s à créer un climat favorable à votre activité, par exemple : être prêt.e.s à répondre aux questions, savoir à qui référer le jeune au besoin, présenter des stratégies pour résoudre des problèmes ou des difficultés, etc.;
- S'informer de ce qui a déjà été fait dans le milieu sur le sujet auprès des enseignant.e.s, des services de garde, des animateur.trice.s de développement personnel et d'engagements communautaires, afin de réinvestir les apprentissages;
- Consulter le code de vie de l'école en matière de comportements attendus;
- Vous devez connaître le stade de développement des jeunes avec qui vous allez interagir afin d'adapter globalement votre communication en fonction de celui-ci. Nous vous suggérons pour ce faire le **Portrait en fonction de son cycle scolaire** du référent ÉKIP.
- Tenir compte, lors d'activités, des réalités socio-économique, culturelle, linguistique et religieuse des élèves;
- **Prévoir un filet de sécurité** si vous abordez des sujets sensibles, comme par exemple les abus sexuels, l'intimidation et la violence, la santé mentale, etc. Ainsi, veuillez être accompagné.e d'un ou d'une intervenant.e qui pourra prendre en charge un ou une élève qui éprouve un malaise durant votre présentation, qui souhaite faire un dévoilement ou toute autre réaction qui nécessite une intervention individuelle rapide;
- Valider, au besoin, par un.e professionnel.le qualifié.e de la direction de santé publique ou autre, selon le contexte.



À retenir **durant** votre animation

- Accepter les jeunes comme ils sont, sans porter de jugement;
- Écouter les différents points de vue;
- Mettre en valeur les forces et les aptitudes de chacun;
- Éviter de comparer les jeunes entre eux et de les dénigrer individuellement ou devant les autres;
- Éviter de mettre en valeur les leaders négatifs, que ce soit positivement ou négativement;
- Soutenir le développement des **compétences** chez les jeunes;
- Intervenir dans toute situation de moquerie au sujet :
 - Du poids;
 - De l'apparence;
 - Des capacités physiques;
 - De la santé mentale, que ce soit sur un diagnostic ou des difficultés;
 - Du sexe et de l'expression de genre;
 - De l'orientation sexuelle;
 - De toute autre forme de discrimination;
- Réfuter les mythes en fournissant une information juste et réaliste;
- Reconnaître et accepter qu'on ne puisse avoir réponse à toutes les questions des jeunes sur tous les sujets;
- Résumer ce qu'il faut retenir de votre présentation. Revenir sur les messages clés, valider les besoins et insister sur les solutions;
- Laisser des références, cartes, dépliants, aide-mémoire, etc. pour des élèves qui souhaitent en savoir plus.



À faire **après** votre activité

- Prévoir un moment pour recueillir les commentaires en individuel à la fin de votre activité;
- Faire un suivi individuel auprès des élèves qui en manifestent le besoin, ou référer à l'intervenant.e scolaire;
- Vérifier auprès de l'intervenant.e pivot en intimidation qui fait partie du filet de sécurité de l'école s'il y a des suivis à faire ou de l'aide supplémentaire à fournir, références, etc.

À retenir

Lors d'une action de prévention visant le bien-être des jeunes à l'école, voici les pratiques reconnues comme étant efficaces :

Lors de l'animation, miser sur des facteurs de protection, sur la capacité des élèves à prendre en charge leur bien-être et sur le développement de compétences telles que :

- L'expression et la gestion des émotions et du stress;
- La gestion des conflits;
- L'affirmation de soi et la résistance à la pression des pairs,
- La capacité à faire des choix éclairés;
- La participation à des activités et des loisirs.



À privilégier

- Développer un **climat favorable** et d'ouverture tout en étant sensible à réfuter les mythes et fausses croyances;
- S'assurer d'**être prêt.e.s** à répondre à des questions, des divulgations ou des réactions;
- Utiliser un **langage objectif**, adéquat, précis et inclusif;
- Savoir à qui **référer ou diriger** l'élève rapidement en cas de besoins;
- Présenter des stratégies pour résoudre des situations problématiques ou des **ressources d'aide** existantes.



À éviter

- Véhiculer des préjugés, stigmatiser;
- Utiliser le sensationnalisme, l'éducation par la peur ou la dramatisation;
- Banaliser;
- Prendre pour acquis certains éléments, sous-estimer ou surestimer les connaissances ou le vécu des élèves;
- Parler d'expériences ou d'anecdotes personnelles;
- Avoir recours à des témoignages.

Fiches thématiques

Liste non exhaustive des thématiques du référent ÉKIP

Recommandations spécifiques en fonction de la thématique abordée

- 
- Activité physique et comportements sédentaires
 - Prévention alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent
 - Saine alimentation
 - Santé mentale positive
 - Sexualité saine et responsable
 - Lutte au tabagisme et au vapotage
 - Prévention de la violence

Activité physique et comportements sédentaires

Ce qu'il faut savoir

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles squelettiques qui requiert une dépense d'énergie. L'activité physique désigne tous les mouvements que l'on effectue de manière **récréative, sportive, utilitaire ou de transport**, notamment dans le cadre des loisirs, pour se déplacer d'un endroit à l'autre, sur le lieu de travail ou même lors des tâches ménagères.

L'inactivité physique, quant à elle, est donc définie par une durée, une fréquence et un niveau d'activité physique inférieur au seuil recommandé. **Pour les moins de 18 ans**, ce seuil est de 60 minutes par jour d'activité physique d'intensité moyenne à élevée.

Les comportements sédentaires sont caractérisés par une dépense énergétique faible en position assise ou allongée (excluant le sommeil). Exemples d'activités sédentaires :

- Regarder la télévision;
- Être assis.e dans son auto;
- Être assis.e à son bureau;
- Faire de la lecture ou du dessin;
- Utiliser l'ordinateur ou la tablette.

Bien que les activités sédentaires ne soient pas nécessairement négatives en soi, il n'en reste pas moins que les jeunes passent beaucoup de temps en position assise durant une journée scolaire. **Il est recommandé d'avoir moins de 8 heures d'activités sédentaires par jour.**

Il est possible d'être actif.ve physiquement et d'être sédentaire à la fois. Être actif.ve n'est toutefois pas un facteur de protection contre la sédentarité. Tout comme l'inactivité physique, la sédentarité a un grand impact sur la santé des jeunes, et c'est pourquoi il est important d'intervenir sur ces deux aspects à la fois et d'être en mesure de les distinguer.



Il importe donc d'encourager les jeunes à augmenter leurs activités physiques quotidiennement et à diminuer leurs activités sédentaires.

À privilégier en contexte scolaire



- **Respecter le stade de développement** des enfants dans les propositions d'activités physiques et de respecter les recommandations du **Guide de développement à long terme par le sport et l'activité physique**;
- Offrir des opportunités de bouger variées pour répondre aux intérêts de toutes et de tous, et ce, dans divers contextes : **période de classe, service de garde et activités parascolaires**;
- Faire en sorte que les différentes façons d'être actif.ve physiquement soient valorisées et **intégrées au quotidien**;
- Offrir aux jeunes une **variété d'opportunités** de développer leurs habiletés motrices tout en acquérant de la **motivation** et de la **confiance** par des expériences positives leur permettant de se sentir valorisé.e.s et de s'engager vers un mode de vie physiquement actif pour toute leur vie;
- Diversifier l'offre en activité physique : marche, plein air, jardinage, danse, yoga, arts martiaux, etc.;
- Aller au-delà des sports de compétition et explorer davantage les opportunités **récréatives reliées aux intérêts des jeunes**. Exemple : vous constatez que certains jeunes aiment la faune, pourquoi ne pas développer une sortie d'ornithologie avec marche en forêt.

Mettre en place des environnements favorables qui stimulent le goût et le plaisir de bouger et qui font en sorte qu'être actif.ve soit le choix le plus facile à faire pour les jeunes :

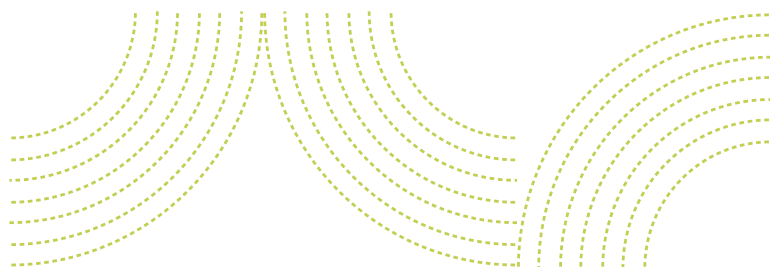
- Intégrer des pauses actives dans la planification de vos activités;
- Favoriser l'action motrice et des ateliers dynamiques;
- Favoriser l'apprentissage par le plein air;
- Favoriser les déplacements actifs et sécuritaires;
- Prévoir avec l'école les vêtements nécessaires à l'activité pour favoriser la participation de toutes et de tous;
- Trouver des activités adaptées aux élèves ayant une blessure ou une limitation, plutôt que d'annuler leur participation à l'atelier.



À éviter



- L'utilisation des **écrans** (télévision, ordinateur, équipement audiovisuel) autrement qu'à des fins pédagogiques;
- L'intégration des aspects de **compétition**, de classement et de positionnement, et ce, avant 11 ans. Axer davantage sur la participation et le plaisir de l'évènement ainsi que sur l'accomplissement;
- La **spécialisation dans le sport** avant 14 ans, il est préférable pour les jeunes de faire du multisport pour développer une multitude d'habiletés motrices;
- Le retrait ou l'ajout d'une activité physique comme moyen de punition;
- L'emploi de l'indice de masse corporelle (IMC) ou prendre des mesures anthropométriques telles que le poids, les plis cutanés, ou le tour de taille;
- Les activités d'**évaluation de la condition physique** comme moyen d'évaluation pour les ateliers. Le cas échéant, privilégier une comparaison et un cheminement personnel plutôt que de situer l'élève par rapport à des normes nationales;
- L'utilisation de la **prévention de l'obésité** comme un objectif d'atelier. Une telle approche peut stigmatiser les jeunes présentant un surplus de poids et encourager l'adoption de comportements à risque pour la santé comme les diètes amaigrissantes, la pratique d'activité physique excessive, etc.



Prévention alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent

Ce qu'il faut savoir

Le sujet « Alcool, drogues, jeux de hasard et d'argent » concerne l'usage de substances psychoactives (alcool et autres drogues) et la pratique de jeux de hasard et d'argent (JHA).

Une **substance psychoactive** (SPA) est une substance naturelle ou synthétique qui agit sur le système nerveux central en modifiant son fonctionnement, entraînant ainsi différents effets psychologiques et physiques. Son usage expose à des risques et dangers pour la santé et peut entraîner des conséquences sociales négatives et de la dépendance.

Les **JHA** impliquent une mise irréversible d'une somme d'argent ou d'un objet de valeur de la part du joueur. Leur issue est imprévisible. La consommation d'alcool et d'autres drogues, de même que la pratique de JHA, présentent des risques et peuvent avoir des conséquences négatives sur la santé et la qualité de vie.

En **contexte scolaire**, les actions à privilégier devraient permettre aux jeunes de développer des facteurs de protection, comme l'engagement dans une activité ou un loisir, ainsi que la capacité de s'affirmer, de refuser et de résister à la pression des pairs.

Les actions devraient aussi viser à retarder l'âge d'initiation à la consommation de substances et à la pratique de JHA et permettre aux jeunes de faire des choix éclairés en les informant sur les effets, les risques et les conséquences qui y sont associés.



À privilégier en contexte scolaire



Au primaire, les interventions éducatives devraient se limiter au développement de compétences personnelles et sociales en fonction d'autres sujets que celui de l'alcool, des drogues et des JHA.

Au secondaire, pour être efficaces, des interventions éducatives structurées devraient combiner le développement de compétences personnelles et sociales et des éléments propres à ce sujet.

Pour plus d'information : <https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-236-10F.pdf>

Chez les **jeunes de 6^e année** des milieux où l'usage d'alcool et de drogues ou la pratique de jeux de hasard et d'argent est présent :

- Tenter d'empêcher ou de retarder la première consommation d'alcool et de cannabis (l'âge de la première consommation se situant généralement entre 12 et 15 ans) par la promotion de **facteurs de protection** individuels (ex. : estime de soi élevée, saines habitudes de vie, réussite scolaire, habileté à se faire des amis, etc.), familiaux (ex. : lien d'attachement élevé, soutien entre les membres de la famille, bonne communication et discipline axée sur la discussion, soutien de la famille élargie, rituels familiaux, etc.) et liés aux milieux de vie (ex. : appartenance et engagement au milieu scolaire, groupe de pairs positifs, engagement de l'élève dans son école, présence d'un adulte significatif, disponibilités des ressources);
- Pour les jeunes qui ont déjà consommé de l'alcool ou de la drogue ou qui ont déjà pratiqué des jeux de hasard ou d'argent, fournir une information cohérente et crédible sur les effets et les risques liés à la consommation de psychotropes et à la pratique des jeux de hasard et d'argent. Aborder des façons d'éviter ou de réduire les risques (réduction des méfaits);
- Parler surtout des risques à court et à moyen terme pour que les jeunes se sentent concernés;
- Communiquer des messages valorisant le jugement critique et fournir une information objective afin que les jeunes puissent faire des choix éclairés relativement à la consommation d'alcool et de drogues et à la pratique de jeux de hasard et d'argent;
- Aborder les avantages que les jeunes avancent au sujet de la consommation ou des jeux de hasard et d'argent et les amener à trouver des stratégies de rechange, en misant sur les alternatives positives à la consommation;
- Expliquer que la consommation de tout type de drogues, qu'elles soient légales ou non, accessibles ou non, comporte des effets ainsi que des risques et peut entraîner des conséquences négatives. Il ne faut pas banaliser la consommation de certaines drogues;
- Discuter des différentes drogues de façon distincte pour éviter que certaines substances paraissent moins nocives que d'autres aux yeux des jeunes (ex. : l'alcool et le cannabis par rapport à l'héroïne);
- Favoriser, par ses interventions, la capacité de refuser une offre de consommation, de gérer adéquatement les émotions et le stress, et encourager l'engagement du jeune dans son milieu de vie;
- Établir la composition des groupes de travail lors des activités éducatives pour éviter les effets non souhaités, comme l'incitation à la consommation :
 - Favoriser les petits groupes;
 - Former des groupes de jeunes du même âge ou qui ont vécu des expériences similaires;
 - Éviter des groupes composés uniquement d'élèves ayant des comportements déviants.

À éviter



- **Au primaire**, s'abstenir de parler directement de l'usage d'alcool et de drogues ou de la pratique des jeux de hasard et d'argent. Limiter les interventions aux questions posées par les élèves; y répondre directement, succinctement et simplement. Exception : faire appel à des services de « counseling » préventif sur l'inhalation de produits dans les communautés où l'on s'adonne à cette pratique;
- Il ne faut pas banaliser la consommation de certaines drogues;
- Éviter le langage stigmatisant lorsqu'on parle des personnes qui utilisent des drogues ou de l'alcool. Par exemple : éviter de dire les toxicomanes, les alcooliques, les drogué.e.s, les junkies, etc., dire plutôt: personnes qui consomment des drogues, personnes qui consomment des drogues à l'occasion, personnes qui présentent un trouble lié à l'utilisation de substances, personnes qui ont consommé des drogues;
- Éviter d'axer les interventions ou les activités sur la peur ou le sensationnalisme. Ces approches n'ont pas les effets escomptés sur les attitudes et les comportements des jeunes à plus long terme;
- Éviter d'aborder uniquement les risques liés à l'usage des SPA. Cela peut entraîner une attitude de fermeture de la part des jeunes, en plus de nuire à la crédibilité du message.



Saine alimentation

Ce qu'il faut savoir

L'alimentation renvoie à l'ensemble des aliments et des boissons que consomme une personne ou un groupe de la population. En fonction de leur valeur nutritive, les aliments et les boissons peuvent faire partie de l'alimentation de manière quotidienne, occasionnelle ou exceptionnelle.

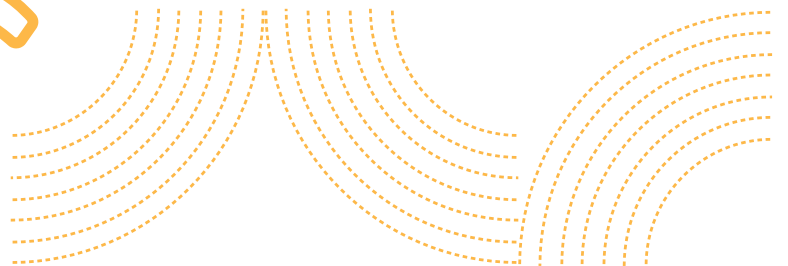
Une alimentation saine comprend :

- La consommation quotidienne d'une variété d'aliments et de boissons de haute valeur nutritive et d'eau;
- Une consommation occasionnelle ou exceptionnelle d'aliments ou de boissons de faible valeur nutritive.

L'alimentation comporte d'autres dimensions qui vont au-delà de la valeur nutritive des aliments. En effet, les aliments véhiculent une valeur gastronomique, culturelle ou affective.

En contexte scolaire, les actions à privilégier devraient permettre aux jeunes de **faire des choix** alimentaires sains et de développer une relation saine avec les aliments. Les aliments et les boissons de haute valeur nutritive devraient être offerts en quantité et en variétés suffisantes et être accessibles économiquement. L'eau devrait être facilement accessible, et ce, en tout temps.

Ainsi, que votre activité porte sur la saine alimentation ou non, il est souhaitable de suivre les recommandations de la page 17 dès que des aliments sont offerts.



À privilégier en contexte scolaire



- Favoriser le plaisir, l'expérimentation et la découverte : manipuler, sentir, préparer et goûter différents aliments;
- Encourager l'écoute et le respect des signaux de faim et de satiété;
- Insister sur le fait qu'une alimentation saine est constituée d'une variété d'aliments et privilégie la consommation d'eau. Les aliments de valeur nutritive élevée doivent y occuper une place importante tant sur le plan de la fréquence que de la quantité;
- Qualifier les aliments de façon positive;
- S'assurer que les notions liées à l'alimentation sont basées sur des faits et non sur des expériences personnelles ou des mythes (ex. : le sucre rend les enfants hyperactifs);
- Axer les interventions sur l'adoption et le maintien de saines habitudes de vie et non sur le poids;
- Favoriser le développement du jugement critique des élèves envers le marketing alimentaire, que ce soit par exemple la consommation de boissons sucrées ou de suppléments sportifs en se questionnant sur les motivations de l'industrie;
- Agir en cohérence avec les politiques de l'école et de ce guide.

À éviter



- De récompenser ou punir les jeunes, utiliser d'autres moyens que les aliments (ex. : activité spéciale). Les aliments ne devraient pas être un levier de négociation avec les jeunes;
- Éviter la dichotomisation des aliments, en utilisant des termes comme « bon », « mauvais », « permis » ou « interdit »;
- Ne pas faire de commentaires positifs ou négatifs sur le poids, la taille et l'apparence physique, que ces commentaires concernent soi-même ou s'adressent aux autres;
- Ne pas faire la promotion de régimes amaigrissants, de comportements alimentaires néfastes ou de toute autre méthode de perte de poids nuisible à la santé;
- Éviter le recours à des témoignages de personnes ou de personnalités publiques ayant souffert de désordres alimentaires en raison du risque d'effets négatifs, comme la banalisation des régimes amaigrissants et des comportements alimentaires néfastes.

Pour plus d'information, voir le guide sur le site Web de la Direction régionale de santé publique de Montréal : [VF_Guide d'accompagnement](#)



Santé mentale positive

Ce qu'il faut savoir

La santé mentale est une composante essentielle de la santé. « Elle peut se définir comme un état de bien-être qui nous permet d'affronter les sources de stress de la vie, de réaliser notre potentiel, de bien apprendre et de bien travailler, et de contribuer à la vie de la communauté » (Organisation mondiale de la santé. **Santé mentale : renforcer nos actions**. 2022).

Plusieurs facteurs (individuels, sociaux, environnementaux) influencent la santé mentale d'une personne.

En contexte scolaire, les actions à privilégier devraient viser le développement de compétences personnelles et sociales, l'engagement des jeunes et la création de milieux de vie sains et inclusifs. On vise que les jeunes se sentent bien, en sécurité, valorisés, soutenus et en mesure de s'adapter à diverses situations.



À privilégier en contexte scolaire



- Mener des interventions éducatives favorisant le développement des compétences :
 - L'expression et la gestion des émotions et du stress;
 - La demande d'aide;
 - La résolution de problèmes et la gestion de conflits;
 - La gestion des influences sociales;
 - La capacité à faire des choix éclairés.
- Promouvoir la santé mentale positive (rappeler que tout le monde a une santé mentale et qu'une bonne santé mentale ne se limite pas à l'absence de troubles mentaux).
- Favoriser les interventions qui visent le renforcement des facteurs de protection (compétences personnelles et sociales, engagement du jeune, soutien familial et social, etc.) et la réduction des facteurs de risque (préjugés liés aux troubles mentaux, homophobie, la violence dans les relations amoureuses, etc.).
- Encourager la participation à des activités et des loisirs (facteur de protection).
- Prendre conscience de vos propres valeurs et préjugés en lien avec la santé mentale.
- Vérifier que l'information transmise est pertinente et adaptée à l'âge des élèves.
- Être prêt.e à répondre aux questions si les élèves posent des questions sur le suicide ou la mort par suicide, afin de le faire de façon sécuritaire. Pour une bonne préparation, référez-vous au document **Prévenir le suicide chez les jeunes**.
- Vérifier individuellement auprès du jeune qui aborde le sujet du suicide si cet intérêt est en fait une demande d'aide.

Soyez vigilant.e.s



Il importe de rester sensibles aux signes de détresse et de problèmes de santé mentale (sans aborder ces thématiques directement avec les jeunes) lors de vos contacts avec les jeunes. Par exemple :

- Échecs scolaires répétés
- Isolement
- Absentéisme
- Problèmes d'attention
- Pleurs fréquents
- Crises de colère
- Perte d'intérêt
- Anxiété
- Automutilation ou autre stratégie d'adaptation inadéquates
- Violence
- Idées suicidaires

En cas d'inquiétudes, n'hésitez pas à diriger le jeune vers les ressources d'aide. Vous pouvez aussi faire une référence vers les services appropriés.

À éviter



- La stigmatisation au regard des problèmes ou troubles mentaux. Porter une attention à vos gestes, attitudes et paroles;
- Donner de l'information sur les conséquences des troubles mentaux ou des stratégies d'adaptation inadéquates. Même si le message se veut positif, il peut être déformé et interprété différemment par une personne en détresse, car sa perception et son jugement sont altérés;
- Le partage d'opinions ainsi que d'expériences personnelles sur la santé mentale et sur la question du suicide;
- Les interventions portant spécifiquement sur le thème du suicide auprès de groupes d'élèves. Comme mentionné précédemment, se limiter à répondre aux questions et valider s'il ne s'agit pas d'une demande d'aide;
- Il est totalement contre-indiqué de parler des méthodes suicidaires et les niveaux de létalité de celles-ci;
- Éviter que le suicide soit perçu comme un geste romantique, héroïque ou inévitable pour mettre fin à ses souffrances. Expliquer clairement que le suicide n'est pas une option et que les causes sont multifactorielles. Rappelez les ressources d'aide.



Formation gratuite en ligne

- Formation « Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves » sur la [plateforme ENA](#).



Pour aller plus loin

- Plateforme [Ça se cultive](#).
- [Cadre de référence ÉPANOUIR MSSS](#)



Sexualité saine et responsable

Ce qu'il faut savoir

La sexualité est une dimension fondamentale de l'être humain qui va au-delà de la génitalité et de la reproduction. Elle comporte des aspects biologiques, psychoaffectifs, relationnels, socioculturels et moraux. (ÉKIP)

- Adapter votre contenu selon les stades de développement psychosexuel de l'élève. Ainsi, ne pas surestimer les connaissances des jeunes sur la sexualité, mais ne pas non plus sous-estimer leur capacité à comprendre et à gérer certaines réalités de la vie. Vérifier les connaissances préalables que les élèves doivent avoir acquises pour assimiler votre contenu. Pour ce faire consulter :

Au préscolaire et au primaire :

[Contenus détaillés en éducation à la sexualité du Ministère de l'Éducation.](#)

Au secondaire :

[Contenus détaillés en éducation à la sexualité du Ministère de l'Éducation.](#)

- Être en cohérence avec les orientations ministérielles et le cours Culture et citoyenneté québécoise (CCQ). Voir le [tableau synthèse cours CCQ](#);



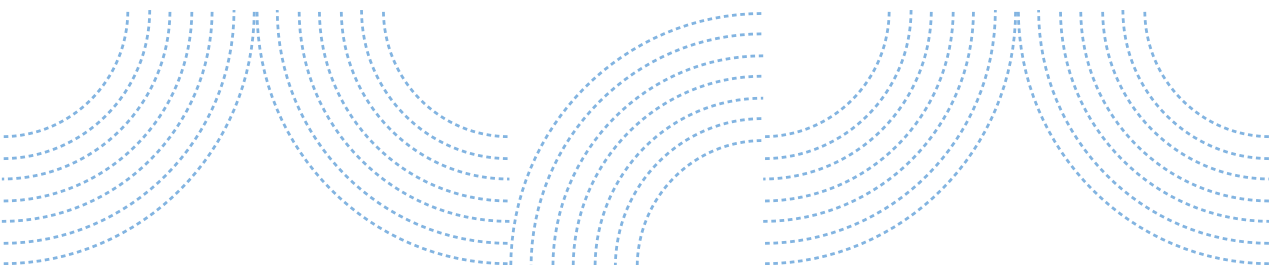
À privilégier en contexte scolaire



- Présenter une vision **positive** de la sexualité, qui inclut l'égalité des sexes, la lutte aux stéréotypes sexuels, le respect de la diversité, qui met de l'avant les relations amoureuses épanouissantes ainsi que des valeurs telles que l'authenticité, la communication, la notion de plaisir, le respect du consentement, etc.;
- Amener les élèves à utiliser les bons termes (précis, respectueux et non vulgaires);
- Contribuer à prévenir les infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS) et les grossesses non planifiées, notamment en référant les jeunes vers des services adaptés à leurs besoins, comme l'accès à la contraception **et** aux condoms;
- Parler de « la sexualité » en général et insister sur l'importance de respecter l'intimité des personnes. **Nul ne doit parler de sa propre sexualité**; ni l'intervenant.e, ni l'élève;
- Respecter vos limites, c'est-à-dire que vous avez le droit de ne pas tout savoir sur le sujet. Vous pouvez répondre que vous ne le savez pas, ou différer votre réponse afin de vous permettre d'effectuer vos recherches.
- Visionner cette capsule synthèse **C'est quoi « faire de l'éducation à la sexualité »** avant votre activité.

Spécifiquement en animation d'une activité abordant la sexualité, il faut veiller à favoriser un climat de confiance au sein du groupe en établissant des règles de fonctionnement qui visent à :

- Rassurer tous les jeunes que l'activité devra se faire dans le respect et la discrétion face aux questions, aux commentaires, aux opinions, aux réactions et aux sentiments manifestés par les autres personnes du groupe;
- Rassurer un ou une élève qui croit parfois, à tort, être le ou la seul.e à se préoccuper d'un aspect de la sexualité, alors qu'en réalité, ils sont souvent plusieurs à se poser les mêmes questions;
- Encadrer la discussion de manière à protéger l'intégrité et la vie privée des jeunes ou celle de leur entourage, si des renseignements personnels, des propos vulgaires ou non respectueux survenaient au cours de la discussion. (SEXOclik).



À privilégier en contexte scolaire



Voici une suggestion de règles simples à faire respecter par les membres du groupe pour contribuer au bien-être des jeunes et favoriser leur participation aux activités.

1. Je lève la main pour demander la parole.
2. Je m'exprime toujours de façon respectueuse et j'utilise un vocabulaire juste et approprié pour parler de sexualité.
3. J'écoute ce que les autres ont à dire avec respect, en étant sensible au fait que chacun peut avoir un point de vue ou une opinion différente de la mienne.
4. Je peux poser toutes les questions qui me préoccupent, sans craindre le jugement des autres. Toutes les questions sont bienvenues et valables.
5. J'utilise le pronom « je » pour parler de moi, exprimer mes opinions et mes émotions, en évitant de divulguer des informations trop personnelles.
6. J'évite de nommer des noms ou de personnaliser des situations pour protéger en tout temps la vie privée des autres.

À la place de dire :

« Si Mathieu a donné la main à son ami Léo dans la cour d'école, est-ce que ça veut dire qu'il est gai? »

Dites plutôt :

« Lorsque deux garçons se donnent la main, est-ce que ça veut dire qu'ils sont gais? »

À la place de dire :

« Ma meilleure amie m'a dit qu'elle ne s'était pas protégée en faisant l'amour, est-ce que ça veut dire qu'elle pourrait devenir enceinte? »

Dites plutôt :

« J'ai déjà entendu dire que si on ne se protégeait pas lors d'une relation sexuelle, on pourrait tomber enceinte, est-ce vrai? »

7. Je ne fais circuler d'aucune façon (divulguer, enregistrer, filmer) des informations ou des propos qui ont été mentionnés lors des discussions par respect pour les participant.e.s du groupe.
8. Je ne fais pas de commentaires négatifs, ni n'insulte ou ne ridiculise personne, en aucun cas.
9. J'ai le droit de ne pas participer aux discussions, si je ne me sens pas à l'aise de m'exprimer devant le groupe.
10. Je parle en privé à un adulte en qui j'ai confiance, si je ne suis pas confortable avec certains sujets qui sont abordés, si j'ai des préoccupations ou si des questions sur la sexualité qui sont restées sans réponse. (SEXOcllic)

À éviter



- La stigmatisation au regard de la diversité sexuelle, que ce soit par des gestes, des attitudes ou des paroles;
- Prendre pour acquis : l'identité de genre et l'orientation sexuelle, le vécu amoureux ou sexuel des élèves;
- Les images des ITSS qui montrent des organes génitaux avec des lésions et infections;
- Le sensationnalisme;
- Montrer de la pornographie;
- Utiliser le mot *normal* pour qualifier une personne, un comportement, une préoccupation, etc. Remplacer ce terme par naturel. Ex. : il est naturel de se préoccuper de...



Voir aussi selon le besoin :

Messages clés à transmettre pour les jeunes du **secondaire**.

L'éducation à la sexualité en contexte **multiculturel**.

Pour répondre aux questions difficiles, consulter la **Capsule 9 – répondre aux questions des élèves en ÉS** sur YouTube.



Lutte au tabagisme et au vapotage

Ce qu'il faut savoir

Le tabagisme renvoie à la consommation de produits du tabac sous diverses formes : cigarette, cigare, cigarillo, cigarette électronique, tabac à priser, shisha, etc. Les produits du tabac sont les seuls produits légaux qui tuent lorsqu'ils sont consommés comme prévu par le fabricant. Il n'existe aucun seuil sécuritaire de consommation de ces produits, parce qu'ils créent une forte accoutumance à la nicotine.

En contexte scolaire, les actions à privilégier devraient permettre de **prévenir le tabagisme et le vapotage** en :

- Outillant les jeunes pour qu'ils demeurent non-fumeurs et non-vapoteurs;
- Facilitant l'engagement des jeunes dans des actions pour bâtir une société sans tabac et sans vapeur de nicotine;
- Favorisant un environnement exempt de tabac et sans vapeur de nicotine;
- Privilégiant la promotion de **facteurs de protection** (ex. : estime de soi élevée, bonnes habitudes de résolution de problèmes, saines habitudes de vie, pairs positifs, etc.).



À privilégier en contexte scolaire



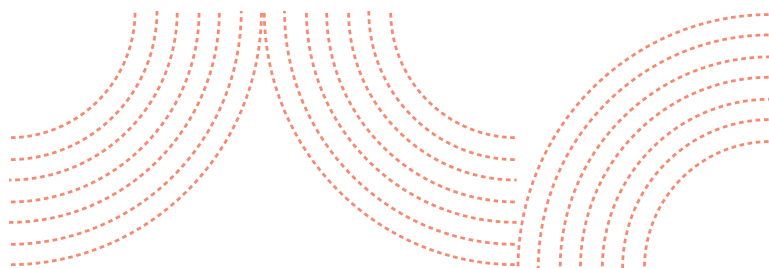
Chez les jeunes de 6^e année du primaire dans les milieux où l'usage du tabac et le vapotage sont présents ainsi que pour les jeunes du secondaire :

- Favoriser, par ses interventions, la capacité de refuser une offre de consommation, de gérer adéquatement les émotions et le stress, et encourager l'engagement du jeune dans son milieu de vie;
- Fournir de l'information adaptée à l'âge des jeunes de façon directe et objective, et non seulement centrée sur les risques liés à la consommation du tabac et du vapotage;
- Viser la période critique d'initiation pour faire des activités de prévention. (au niveau secondaire, ce conseil s'applique aux jeunes de 1^{re} et de 2^e secondaire);
- Informer les jeunes sur les éléments suivants :
 - L'initiation au tabagisme et au vapotage se fait sournoisement et progressivement : première bouffée, inhalation, cigarette complète, augmentation de la fréquence de consommation;
 - Il n'y a pas de seuil sécuritaire de consommation;
 - Il n'y a pas de parcours d'initiation typique et les recherches démontrent que la dépendance peut survenir très tôt, bien avant la consommation hebdomadaire ou quotidienne;
 - Plus on commence à fumer ou vapoter tôt, plus on risque de développer une dépendance à la nicotine.

À éviter



- **Au primaire**, s'abstenir de parler directement de l'usage du tabac et du vapotage. Limiter les interventions aux questions posées par les élèves; y répondre directement, succinctement et simplement;
- À éviter les publicités ou les films où l'on montre des personnes qui fument ou qui vapotent;
- S'abstenir de fumer et de vapoter en présence des élèves, et ce, sur tout le terrain de l'école.



Prévention de la violence

Ce qu'il faut savoir

La violence renvoie à toute manifestation de force, sous la forme verbale, écrite, physique, psychologique ou sexuelle; qui est exercée intentionnellement contre une personne; et qui a pour effet : d'engendrer chez elle des sentiments de détresse, de la léser, de la blesser, de l'opprimer en s'attaquant à son intégrité ou à son bien-être psychologique ou physique, à ses droits ou à ses biens.

Avant une activité traitant de sujets sensibles tels que l'intimidation, la violence dans les relations amoureuses, les agressions sexuelles, etc., informer la direction du moment prévu pour l'animation de l'activité pour assurer la présence d'un ou une intervenant.e scolaire qui jouera le rôle de **filet de sécurité**. Les écoles ont des intervenant.e.s pivots en intimidation qui pourraient jouer ce rôle de filet de sécurité et prendre en charge l'élève qui fait un dévoilement d'une agression ou le groupe selon le besoin de l'élève.

En cas de dévoilement d'**agression sexuelle** d'un ou d'une élève, tout professionnel travaillant auprès des enfants doit signaler toutes les situations visées par la LPJ (art. 39, LPJ).



À privilégier en contexte scolaire



- Offrir aux jeunes un milieu bienveillant, empreint de civisme et favorable aux relations positives et à l'ouverture à la diversité;
- Contribuer au sentiment de sécurité des jeunes, en plus de réduire ou d'éviter les problèmes liés aux comportements d'agression chez les victimes, les auteur.e.s ou les témoins d'un acte de violence;
- Valoriser les relations harmonieuses et les comportements prosociaux entre élèves, entre adultes et élèves, et entre adultes;
- Viser le renforcement des compétences personnelles et sociales des élèves, par exemple :
 - Gestion de la colère ou résolution des conflits;
 - Affirmation positive de soi;
 - Prise de décision responsable;
 - Exploration de stratégies pour faire face à l'intimidation, à la violence, aux moqueries.
- Intervenir activement sur les dynamiques de groupe pour protéger les élèves à risque et prévenir les interactions négatives;
- Intervenir dans toute situation de moqueries sur le poids, de l'apparence, des capacités physiques, et intellectuelles, du sexe et de l'expression de genre, de l'orientation sexuelle ou de toute forme de discrimination;
- Assurer une intervention **rapide** dans les cas de violence ou d'intimidation exprimée directement (ex. : coups, insultes, bagarre) ou indirectement (ex. : rumeurs, exclusion), y compris dans le cyber-espace. Une intervention immédiate est nécessaire, ainsi qu'un encadrement visant à faire cesser le comportement.

À éviter



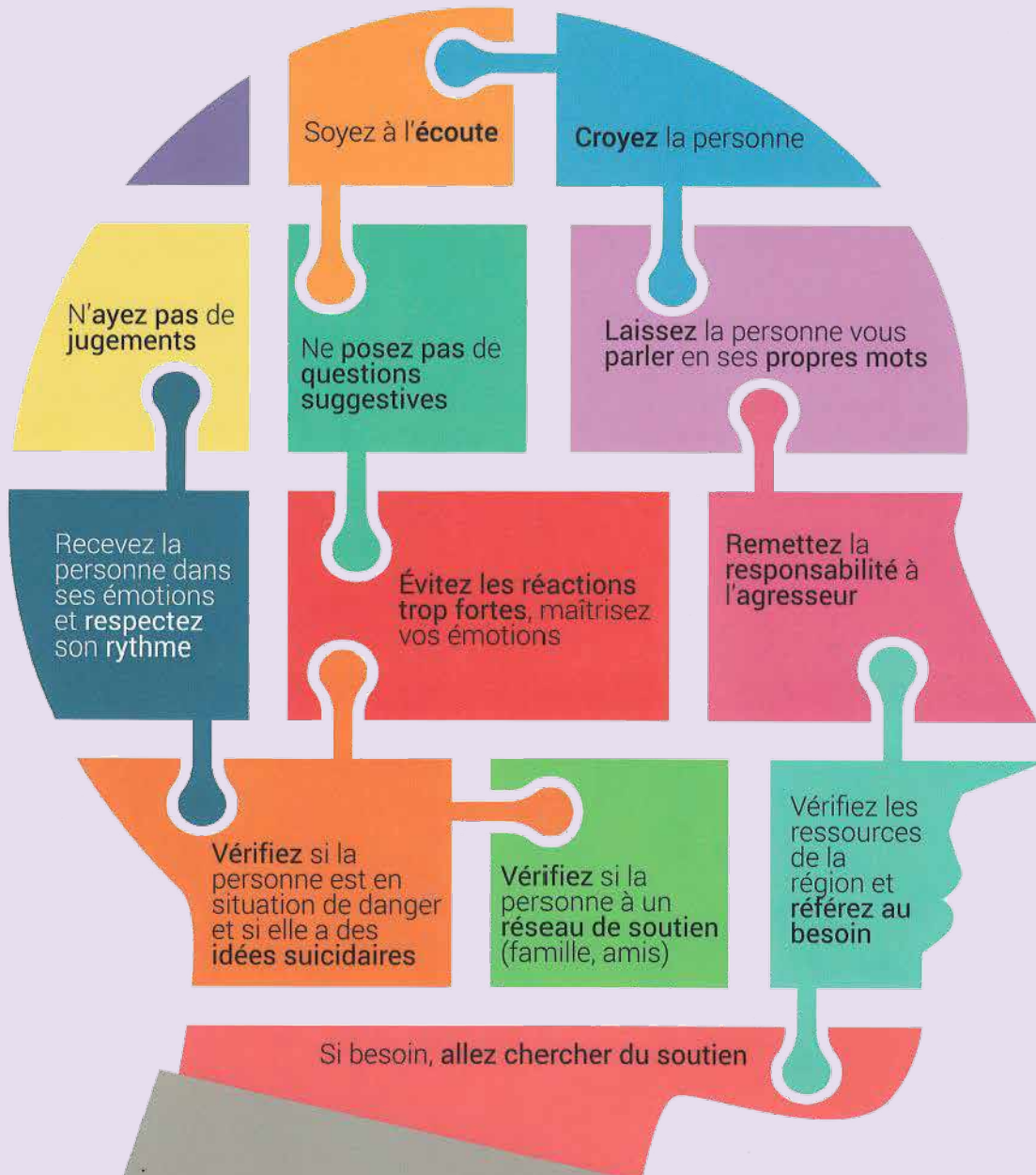
- Banaliser la violence;
- Remettre en question les propos d'un ou d'une élève qui se dit victime d'intimidation ou de violence;
- Culpabiliser les jeunes qui sont victimes ou témoins de violence.



Voir aussi selon le besoin :

Le programme **Étincelles** pour des relations amoureuses saines et sans violence chez les jeunes.

LES ATTITUDES AIDANTES LORS D'UN DÉVOILEMENT D'ABUS SEXUEL



Source :

Regroupement Québécois des Centres d'Aide et de Lutte Contre les Agressions à Caractère Sexuel
www.rqcalacs.qc.ca/attitudes-aidantes.php

OUTIL PRÉPARÉ PAR





En conclusion

Quelque soit l'intention pédagogique (informer, sensibiliser, aider à comprendre, enseigner ou développer de nouvelles compétences), pour qu'une **action de prévention** visant le bien-être des jeunes soit menée de façon **optimale**, elle devrait répondre à ces **critères d'efficacité reconnus**.



ÉKIP est un référent pour des actions de promotion de santé et de bien-être ainsi que de prévention de problèmes chez les jeunes d'âge scolaire afin de contribuer à leur persévérance scolaire et à leur réussite éducative.

Il est conçu pour les professionnel.le.s travaillant dans les réseaux de l'éducation, de la santé et des services sociaux et communautaire. Il invite ces réseaux à travailler ensemble pour maximiser la portée de leurs actions et pour outiller les jeunes à faire face aux situations de vie qu'ils rencontrent.

Le référent ÉKIP présente des moyens efficaces et reconnus pour agir auprès des enfants du préscolaire, et des élèves du primaire et du secondaire fréquentant les écoles publiques et privées du Québec.

Consulter le référent **ÉKIP**.

Afin de vous soutenir dans la préparation de votre animation, vous pourriez faire appel aux accompagnateur.trice.s École en santé de votre secteur ou aux professionnel.le.s de votre Centre de services scolaire.

Références

- ALCOOL, CANNABIS ET AUTRES DROGUES, *Planification des actions préventives en milieu scolaire au secondaire basée sur les meilleures pratiques*, [En ligne], 2018. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2018/18-236-10F.pdf>].
- CIVA, *Sexualité et handicap. Un guide pour les personnes aidantes*, [En ligne]. [<https://indd.adobe.com/view/6099da9a-71c2-459c-868d-44351c31c78e>].
- Compétences à développer chez les jeunes du préscolaire à la 5^e secondaire*, [En ligne], mis à jour le 20 mars 2024. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/competences-a-developper-chez-les-jeunes-du-prescolaire-a-la-5e-secondaire>].
- Contenus détaillés en éducation à la sexualité préscolaire et primaire*, [En ligne], 2018. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/education-sexualite/education-sexualite-contenus-detailles-prescolaire-primaire_FR.pdf].
- Contenus détaillés en éducation à la sexualité secondaire*, [En ligne], 2018. [https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/education-sexualite/education-sexualite-contenus-detailles-secondaire_FR.pdf].
- CULTURE ET CITOYENNETÉ QUÉBÉCOISE, *Répondre aux question des élèves sur la sexualité*, [En ligne], 2024. [<https://www.youtube.com/watch?v=tiVb6H20zg>].
- ÉTINCELLES, *pour des parcours amoureux et intimes positifs*, [En ligne]. [<https://etincelles.uqam.ca/>].
- Formation « *Santé mentale positive : agir concrètement pour le bien-être des élèves* » sur la plate-forme ENA, [En ligne], mis à jour le 16 décembre 2024. [<https://fcp-partenaires.ca/login/index.php>].
- Guide d'accompagnement en saine alimentation pour les intervenants en milieu scolaire*, [En ligne], 2024. [https://ccsmtlpro.ca/sites/mtlpro/files/media/document/DRSP_Pub_2024_11_19_GuideAccompagnementSaineAlimentationMilieuScolaire.pdf].
- Interventions pour promouvoir la santé mentale de la population*, INSPQ, [En ligne] mis à jour le 26 juin 2024. [<https://www.inspq.qc.ca/sante-mentale/interventions>].
- Le Plan d'action interministériel en santé mentale 2022-2026 – S'unir pour un mieux-être collectif*, [En ligne], 2022, mis à jour le 6 mai 2022. [<https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003301/>].
- LE SPORT C'EST POUR LA VIE, *Développement à long terme par le sport et l'activité physique*, Édition 3.0, [En ligne], 2019. [<https://sportpoulavie.ca/wp-content/uploads/2019/06/DLT-3-0-March-2021.pdf>].
- Les trois tiroirs, tiré du document de *Formation de base en allaitement maternel*, p. 24, [En ligne], 2008. [https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/fichiers/2008/formation_allaitement.pdf].
- Organisation mondiale de la Santé (OMS) *Santé mentale : renforcer notre action*, [En ligne], 17 juin 2022. [<https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>].
- Plateforme *Ca se cultive*, [En ligne], 2025. [<https://casecutive.ca/>].
- Portrait du jeune en fonction de son cycle scolaire*, [En ligne], mis à jour le 20 mars 2024. [<https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes/ekip/portrait-du-jeune-en-fonction-de-son-cycle-scolaire>].

- Prévenir le suicide chez les jeunes, inspiré de L'aide-mémoire pour le personnel scolaire et les partenaires: document réalisé dans le cadre des travaux du Groupe-relais régional BSLGÎM en janvier 2022*, [En ligne], 2024.
[\[https://www.ciiss-gaspesie.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2024/06/Prevenir-le-suicide-chez-les-jeunes-Lignes-directrices-Avril-2024-VF.pdf\]](https://www.ciiss-gaspesie.gouv.qc.ca/wp-content/uploads/2024/06/Prevenir-le-suicide-chez-les-jeunes-Lignes-directrices-Avril-2024-VF.pdf).
- Programme d'études Culture et citoyenneté québécoise*, [En ligne]. [\[https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-feuillet.pdf\]](https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/education/pfeq/primaire/programmes/PFEQ-culture-citoyennete-quebecoise-feuillet.pdf).
- Projet Épanouir – Promotion de la santé mentale positive en contexte scolaire – Cadre de référence – MSSS* [En ligne], 21 novembre 2022. [\[https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003495/\]](https://publications.msss.gouv.qc.ca/msss/document-003495/).
- RÉFÉRENT ÉKIP, *Sécurité, santé et bien-être des jeunes en milieu scolaire*, [En ligne], mis à jour le 10 avril 2025.
[\[https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes\]](https://www.quebec.ca/education/prescolaire-primaire-et-secondaire/ressources-outils-reseau-scolaire/sante-bien-etre-jeunes).
- SEXOCLIC, *Développement psychosexuel des jeunes de 12 à 17 ans*, [En ligne], mis à jour le 9 mai 2024.
[\[https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/developpement-psychosexuel-jeunes-12-17-ans/\]](https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/developpement-psychosexuel-jeunes-12-17-ans/).
- SEXOCLIC, *Éducation à la sexualité en contexte multiculturel*, [En ligne], mis à jour le 9 mai 2024.
[\[https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/education-sexualite-en-contexte-multiculturel/\]](https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/education-sexualite-en-contexte-multiculturel/).
- SEXOCLIC, *Dix règles de fonctionnement pour une intervention de groupe*, [En ligne], mis à jour le 9 mai 2024.
[\[https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/dix-regles-fonctionnement-pour-intervention-de-groupe/\]](https://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/jeunesse/sexoclic/dix-regles-fonctionnement-pour-intervention-de-groupe/).

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
de la Gaspésie**

Québec 

**Centre intégré
de santé
et de services sociaux
des Îles**

Québec 

Direction de santé publique