

FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES Programme d'études



Participation sociale
Service d'enseignement Intégration sociale

Coordination et rédaction

Direction de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle
Secteur de l'excellence scolaire et de la pédagogie

Coordination de la production et édition

Direction des communications

Révision linguistique

Sous la responsabilité de la Direction des communications

Pour information

Renseignements généraux
Ministère de l'Éducation
1035, rue De La Chevrotière, 27^e étage
Québec (Québec) G1R 5A5
Téléphone : 418 643-7095
Ligne sans frais : 1 866 747-6626

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, 2022

ISBN 978-2-550-92969-7 (PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec

Table des matières

Avant-propos	1
PREMIÈRE PARTIE Présentation du programme d'études	3
Chapitre 1 Les fondements du programme d'études.....	3
1.1 La contribution du programme d'études aux engagements gouvernementaux	5
1.1.1 Les enjeux	5
1.1.2 Des défis partagés	9
1.2 Une approche par compétences centrée sur les situations de vie.....	10
1.2.1 Les situations de vie.....	10
1.2.2 Les principes andragogiques	11
1.3 Le renouveau pédagogique	12
DEUXIÈME PARTIE Contenu du programme d'études	15
Chapitre 2 Les orientations générales	15
2.1 Un programme d'études renouvelé et actualisé	17
2.1.1 De l'insertion sociale à l'intégration sociale	17
2.1.2 De l'intégration sociale à la participation sociale	17
2.2 Les visées du programme d'études	18
2.2.1 Le but du programme d'études	18
2.2.2 Les populations ciblées et leurs caractéristiques	19
2.2.3 Les besoins de formation	20
2.3 Les éléments conceptuels du programme d'études	22
2.3.1 Les domaines généraux de formation.....	22
2.3.2 Le domaine d'apprentissage du développement personnel	26
2.3.3 Les compétences polyvalentes	27
2.4 Les axes de développement du programme d'études.....	30
2.4.1 Une approche globale multidimensionnelle	31
2.4.2 Une démarche d'autonomie et de participation sociale.....	31
2.4.3 La notion de projet et son contenu.....	34

Chapitre 3 La mise en œuvre du programme d'études.....	37
3.1 Une vue d'ensemble du programme d'études.....	39
3.1.1 L'architecture du programme d'études	39
3.1.2 Le résumé des cours.....	42
3.2 La structure d'un cours et la description de ses rubriques	46
3.3 Les attitudes.....	49
3.4 Les caractéristiques d'une situation d'apprentissage	53
3.5 Le partenariat	54
3.5.1 Le transfert des apprentissages.....	54
3.5.2 La réalisation du projet de participation sociale.....	55
3.6 L'évaluation des apprentissages au service de la réussite de l'adulte.....	55
TROISIÈME PARTIE Description des cours du programme d'études.....	57
PPS-Z101-3 Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale.....	59
PPS-Z102-3 Consolidation de mon projet de participation sociale	71
PPS-Z103-3 Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale.....	83
PPS-Z104-2 Soins personnels.....	95
PPS-Z105-2 Hygiène et prévention	115
PPS-Z106-3 Alimentation au quotidien.....	135
PPS-Z107-3 Alimentation saine	155
PPS-Z108-3 Psychomotricité	175
PPS-Z109-3 Forme physique.....	197
PPS-Z110-2 Sexualité et respect.....	219
PPS-Z111-2 Conduites à risque	237
PPS-Z112-3 Interactions au quotidien.....	259
PPS-Z113-3 Réseau social sain	281
PPS-Z114-3 Relations harmonieuses.....	301
PPS-Z115-3 Langages utilitaires	323
PPS-Z116-3 Vie parentale	341
PPS-Z117-2 Vie en cohabitation.....	363
PPS-Z118-3 Perspective de vie en appartement	385
PPS-Z119-2 Vie locative	405

PPS-Z120-2	Sécurité et salubrité du milieu de vie	425
PPS-Z121-2	Gestion de l'entretien domestique	445
PPS-Z122-2	Objets technologiques courants.....	463
PPS-Z123-2	Identité culturelle	481
PPS-Z124-2	Vie dans une collectivité.....	500
PPS-Z125-3	Participation citoyenne	517
PPS-Z126-3	Activités productives.....	537
PPS-Z127-2	Achat et consommation.....	557
PPS-Z128-2	Budget et consommation	577
PPS-Z129-2	Activités de loisir.....	597
PPS-Z130-2	Déplacements quotidiens	617
Références bibliographiques		635



Avant-propos

Le programme d'études *Participation sociale* s'inscrit dans l'offre du service d'enseignement *Intégration sociale*, de la formation générale des adultes. Ce service constitue une réponse aux besoins de formation des personnes qui éprouvent des difficultés d'adaptation sur le plan psychique, intellectuel, social ou physique. Le programme d'études représente une réponse éducative aux engagements gouvernementaux pour les populations les plus vulnérables, qui, au-delà de leurs difficultés, portent en elles la volonté ainsi que la possibilité d'accroître la qualité de leur participation à la société québécoise.

Le but de ce programme d'études est d'amener l'adulte à développer des compétences afin de lui permettre de mener à bien un projet de participation sociale. Pour l'aider à organiser son projet, à le valider et à mener une expérimentation dans ses milieux d'appartenance, trois cours sont offerts : *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale*, *Consolidation de mon projet de participation sociale* et *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale*.

Le cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* est obligatoire pour tout adulte qui s'inscrit à ce programme d'études. Il doit être à son horaire dès le début de la formation.

L'adulte doit réussir ce cours pour poursuivre dans le programme *Participation sociale*.

De plus, pour répondre aux besoins de formation que suscite le projet de participation sociale de l'adulte, ce programme contient vingt-sept cours portant sur les thématiques suivantes : *Les conditions de vie*, *Les relations sociales*, *Le milieu de vie* et *La communauté*.

La première partie de ce document présente le programme d'études. Elle regroupe, dans **le chapitre 1**, l'information essentielle permettant de comprendre ses fondements : sa contribution aux engagements gouvernementaux, une approche par compétences centrée sur les situations de vie et le renouveau pédagogique en formation générale des adultes.

La deuxième partie traite du contenu du programme d'études. **Le chapitre 2**, intitulé *Les orientations générales*, présente un programme renouvelé et actualisé. Il précise ses visées en indiquant son but, les populations ciblées, leurs caractéristiques, de même que les besoins de formation. Il décrit également les liens qui peuvent être établis avec les éléments conceptuels du programme : les domaines généraux de formation, le domaine d'apprentissage du développement personnel et les compétences polyvalentes. Il renferme l'information nécessaire pour comprendre les axes de développement du programme, notamment l'approche globale multidimensionnelle, la démarche d'autonomie et de participation sociale ainsi que le projet de participation sociale et son contenu. **Le chapitre 3** porte sur la mise en œuvre du programme d'études : une vue d'ensemble de ses thématiques et de ses cours; la structure d'un cours et ses rubriques; les attitudes développées; les caractéristiques d'une situation d'apprentissage; l'importance du partenariat; l'évaluation des apprentissages au service de la réussite de l'adulte.

Dans **la troisième partie** sont décrits les trente cours du programme d'études, élaborés selon le modèle de la formation de base commune (FBC). Finalement, des références bibliographiques sont rassemblées à la suite des cours.

PREMIÈRE PARTIE

Présentation du programme d'études

Chapitre 1

Les fondements du programme d'études



Programme d'études *Participation sociale*

1.1 La contribution du programme d'études aux engagements gouvernementaux

1.1.1 Les enjeux

Le service d'enseignement *Intégration sociale* relève de l'Article 9 du Régime pédagogique de la formation générale des adultes¹. Dans ce contexte, le programme d'études *Participation sociale* place l'adulte au cœur de l'action dans ses milieux d'appartenance, que ce soit la famille, la communauté, le milieu de travail ou de formation.

Il permet l'atteinte d'une plus grande autonomie, les compétences développées favorisent l'accomplissement des activités courantes et l'exercice des rôles sociaux susceptibles d'être confiés à une citoyenne ou un citoyen membre d'une famille, producteur ou consommateur de biens et de services et membre d'une collectivité.

Ce programme d'études constitue une réponse aux enjeux soulevés par les engagements du gouvernement du Québec à l'égard des personnes les plus vulnérables. Il s'agit notamment de :

- La Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue (2002)²;
- La Politique de soutien aux personnes présentant une déficience intellectuelle, à leurs familles et aux autres proches, *De l'intégration sociale à la participation sociale* (2001)³;
- *Pour l'égalité en emploi : Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées* (2008)⁴;

-
1. « L'intégration sociale a pour but de permettre à l'adulte qui éprouve des difficultés d'adaptation sur les plans psychique, intellectuel, social ou physique l'accès à un cheminement personnel favorisant l'acquisition de compétences de base dans l'exercice de ses activités et rôles sociaux et, le cas échéant, la poursuite d'études subséquentes. » LIP, art. 13; RP, art. 9
 2. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue*, 2002, 43 p. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, *Plan d'action en matière d'éducation des adultes et de formation continue*, 2002, 40 p.
 3. QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *De l'intégration sociale à la participation sociale*, Politique de soutien aux personnes présentant une déficience intellectuelle, à leurs familles et aux autres proches, 2001, 111 p.
 4. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE, *Pour l'égalité en emploi : Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées*, 2008, 40 p.

- La Politique gouvernementale pour accroître la participation sociale des personnes handicapées, *À part entière : Pour un véritable exercice du droit à l'égalité* (2009)⁵;
- Le Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale 2010-2015, *Le Québec mobilisé contre la pauvreté* (2010)⁶;
- La Politique nationale de lutte à l'itinérance, *Ensemble, pour éviter la rue et en sortir* (2014)⁷.

Ce programme d'études est étroitement lié aux enjeux de la Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue. Cette politique s'articule autour de quatre orientations structurantes et mobilisatrices⁸ :

- Assurer une formation de base aux adultes du Québec;
- Maintenir et rehausser sans cesse le niveau de compétence des adultes;
- Valoriser les acquis et les compétences des adultes par une reconnaissance officielle;
- Lever des obstacles à l'accessibilité et à la persévérance.

En ce sens, le programme répond aux besoins des personnes présentant des défis au regard de la formation de base qui limitent leur participation active comme citoyennes et citoyens. Il favorise l'épanouissement personnel et l'intégration à la vie démocratique de personnes souvent exclues socialement. En leur donnant accès au savoir, il leur fournit des bases leur permettant d'apprendre tout au long de la vie. Il offre aussi à ces personnes une formation satisfaisant aux normes sociales en vigueur dans leurs milieux d'appartenance.

-
5. OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC, *À part entière : Pour un véritable exercice du droit à l'égalité*, Politique gouvernementale pour accroître la participation sociale des personnes handicapées, 2009, 69 p.
 6. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE, *Le Québec mobilisé contre la pauvreté*, Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale 2010-2015, 2010, 55 p.
 7. QUÉBEC, MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX, *Ensemble, pour éviter la rue et en sortir*, Politique nationale de lutte à l'itinérance, 2014, 72 p.
 8. *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue*, p. 6.

Pour ce faire, une attention particulière est portée dans ce programme à la dimension citoyenne dans un esprit d'égalité, en favorisant l'exercice de la citoyenneté, le rehaussement culturel et l'intégration des nouvelles technologies :

- Le statut de citoyen est un facteur fondamental permettant de se définir en tant que personne à part entière. Pour plusieurs, l'engagement personnel, social et communautaire est source de valorisation et d'estime de soi; il nourrit le sentiment d'appartenance. En ce sens, ce programme d'études contribue à l'exercice de la citoyenneté en amenant l'adulte à jouer un rôle actif dans la société. Sa capacité à devenir une meilleure citoyenne ou un meilleur citoyen est accrue de même que son autonomie et son sens des responsabilités. Ainsi, l'adulte progresse vers une affirmation plus structurée et plus convaincante de son identité. Cette prise de conscience soutient l'acceptation des différences de chacun et favorise le maintien de saines relations avec l'entourage.
- Ce programme d'études contribue au rehaussement culturel en amenant l'adulte à explorer de nouvelles avenues et à dégager des solutions novatrices. Au quotidien, cet enrichissement peut notamment se traduire par l'acceptation des changements liés à l'amélioration des relations interpersonnelles et par l'ouverture aux autres. Ainsi, l'adulte participe à la vie sociale, culturelle et communautaire dans ses milieux d'appartenance. Il développe son sentiment d'affiliation et les habiletés nécessaires à une meilleure compréhension de son environnement socioculturel.
- L'usage d'objets technologiques courants fait partie de la vie quotidienne. Ces outils sont aptes à favoriser le développement de l'autonomie et la socialisation. En utilisant les nouvelles technologies, l'adulte peut notamment transmettre des messages, rechercher des renseignements ou effectuer des apprentissages. Ainsi, ce programme d'études tient compte de l'intégration des technologies dans la vie de tous les jours, par exemple le recours à un mot de passe pour accéder à un compte, l'usage du guichet automatique, d'une carte de paiement ou d'une carte téléphonique ou encore l'utilisation du courrier électronique pour joindre un service d'aide. Ce programme amène l'adulte à développer divers moyens pour favoriser l'utilisation des objets technologiques.

La Politique de soutien aux personnes présentant une déficience intellectuelle, à leurs familles et aux autres proches, *De l'intégration sociale à la participation sociale*⁹, vise à appuyer l'ensemble des intervenants du réseau de la santé et des services sociaux pour qu'ils puissent maintenir et améliorer les services offerts. Dans ce contexte, l'approche conceptuelle du Processus de production du handicap (PPH) est à considérer. De ce fait, le présent programme préconise une approche globale multidimensionnelle qui permet d'établir des relations entre les facteurs personnels et les facteurs environnementaux qui conditionnent ou non la participation sociale. Ainsi, les personnes présentant une déficience intellectuelle légère pourront, le cas échéant, trouver, dans les cours offerts, une réponse adéquate à leurs besoins de formation, en mobilisant comme partenaire un membre de leur famille ou des personnes-ressources du réseau de la santé et des services sociaux.

Par ailleurs, le document *Pour l'égalité en emploi : Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées*¹⁰ invite les acteurs du monde du travail et des milieux de formation à s'ouvrir davantage au potentiel qu'offrent ces personnes par rapport à des activités de travail. En ce sens, le cours *Activités productives* de ce programme amène l'adulte à se situer au regard du travail en tenant compte de sa réalité, qu'il s'agisse de tâches effectuées dans son voisinage, au centre de formation qu'il fréquente, dans une entreprise permettant le travail adapté ou dans tout autre lieu de travail supervisé. Ainsi, une attention particulière est portée dans ce cours à l'acquisition de saines habitudes de travail et de comportements sociaux appropriés. En s'impliquant activement, l'adulte développe progressivement un sentiment d'utilité ainsi qu'une meilleure estime de soi.

Ce programme d'études rejoint également les enjeux liés à la Politique gouvernementale pour accroître la participation sociale des personnes handicapées, *À part entière : Pour un véritable exercice du droit à l'égalité*¹¹. Cette politique vise à faire respecter davantage les droits des personnes handicapées et favorise la pleine participation de toutes et de tous à la construction d'une société plus inclusive, solidaire et équitable. Dans ce programme, la personne handicapée est amenée, en tant que citoyenne ou citoyen, à traiter des situations de la vie courante en prenant en considération ses caractéristiques personnelles, ses relations sociales, son milieu de vie et son implication dans la communauté. Elle peut ainsi améliorer de façon significative ses conditions de vie et trouver des réponses adaptées à ses besoins essentiels de même qu'une certaine parité dans l'exercice des rôles sociaux. La participation sociale s'impose alors comme un élément central de l'intervention.

9. *Ibid.*, 2001, 111 p.

10. *Ibid.*, 2008, 40 p.

11. *Ibid.*, 2009, 69 p.

En outre, comme le présent programme, le Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale 2010-2015, *Le Québec mobilisé contre la pauvreté*¹², vise les personnes qui se trouvent dans une situation de dénuement et d'isolement dans la communauté. À cet effet, l'adulte est amené, au cours de ses apprentissages, à traiter de l'identité culturelle, de son appartenance à une collectivité et de sa participation citoyenne. Ainsi, l'épanouissement personnel, l'autonomie et la participation sociale sont possibles pour un plus grand nombre.

Enfin, la Politique nationale de lutte à l'itinérance, *Ensemble, pour éviter la rue et en sortir*¹³, cible les personnes les plus vulnérables et les plus fragilisées de la société. Tout comme ce programme d'études, elle traite de problématiques liées notamment à la cohabitation, à l'environnement, à la sécurité, à la santé, à l'éducation et à l'identité en considérant les facteurs sociaux et individuels qui s'inscrivent dans le parcours de vie. Les adultes en situation d'itinérance pourront être soutenus et accompagnés dans la réalisation de leur projet de participation sociale. Ils pourront en retirer de la fierté, de l'estime de soi, de la confiance en soi, de la satisfaction personnelle ainsi que la détermination et la volonté nécessaires pour réussir. De plus, en situation d'apprentissage, ils seront valorisés comme citoyennes et citoyens dans l'exercice de leurs rôles sociaux.

1.1.2 Des défis partagés

Le programme d'études *Participation sociale* apporte des solutions aux divers enjeux soulevés dans les engagements gouvernementaux à l'égard des populations les plus vulnérables. En ce sens, il partage les défis liés à ces engagements :

- Faire en sorte que toute personne puisse participer activement à la vie en société;
- Joindre les personnes qui ne bénéficient pas d'une formation adéquate ni d'un environnement facilitant pour exercer pleinement leurs rôles sociaux;
- Partager des responsabilités entre les établissements publics et les organismes communautaires, eu égard à leurs missions respectives;
- Favoriser le partenariat entre les établissements des réseaux publics et socioéconomiques ainsi que la complémentarité des actions qu'ils mettent en œuvre.

12. *Ibid.*, 2010, 55 p.

13. *Ibid.*, 2014, 72 p.

1.2 Une approche par compétences centrée sur les situations de vie

1.2.1 Les situations de vie

Un changement de paradigme et l'importance de rendre les apprentissages significatifs ont influencé la refonte de ce programme d'études en fonction de l'approche par compétences. D'une méthode par objectifs qui s'inscrit dans le paradigme d'enseignement, ce programme est passé à une approche par compétences qui relève davantage d'un paradigme axé sur l'apprentissage¹⁴. Cette approche vise à développer chez l'adulte la capacité d'agir à sa mesure sur l'ensemble des rôles sociaux qu'il exerce.

Une compétence se définit comme « un pouvoir d'agir, de réussir et de progresser fondé sur la mobilisation et l'utilisation efficace d'un ensemble intégré de ressources pour traiter une classe de situations de vie¹⁵ ». On peut retenir de cette définition qu'une compétence est indissociable de la situation de vie dans laquelle elle se manifeste et est toujours en relation avec des connaissances à construire et des ressources à mobiliser. Autrement dit, il s'agit d'une *entrée par les situations de vie*. D'un point de vue fonctionnel, le traitement d'un ensemble de situations de vie est une compétence. Ce traitement est orienté vers la résolution de problèmes et le transfert des apprentissages dans la vie quotidienne.

L'adulte développe ses compétences en utilisant ses ressources dans des apprentissages basés sur des situations de vie authentiques. Ce cheminement lui demande un engagement actif :

- Il s'engage en utilisant ses ressources et les compétences qu'il possède déjà. C'est ainsi qu'il peut donner un sens à ce qu'il apprend et amorcer un processus de construction. Sans engagement, les apprentissages risquent de n'avoir aucun sens pour lui. C'est dans et par l'action de même que la réflexion sur ses actions qu'il se réalise.

14. Dans l'approche par objectifs, la mission de l'école est de transmettre des savoirs disciplinaires auxquels l'adulte pourra ultérieurement avoir recours pour résoudre les problèmes qu'il est susceptible de rencontrer dans ses situations de vie (...). De ce point de vue, il apprend d'abord et il applique ensuite. L'approche par objectifs découle du paradigme d'enseignement, c'est-à-dire que l'apprentissage repose essentiellement sur la qualité de cet enseignement. C'est donc le personnel enseignant qui en assume toute la responsabilité. Avec l'approche par compétences, l'adulte est placé au cœur de l'action dans un contexte d'enseignement-apprentissage. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Cadre théorique, Curriculum de la formation générale de base*, mai 2005, p. 26.

15. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, 2007, p. 11. Certains extraits de ce document sont repris *in extenso* pour décrire le programme d'études *Participation sociale*.

- Il adapte ses ressources et ses compétences aux éléments de la situation d'apprentissage en les modifiant pour mieux s'accommoder de ces éléments. En effectuant ces adaptations, plus ou moins importantes, il transforme et améliore les moyens dont il dispose.
- Il construit de nouvelles connaissances permettant une plus grande adaptation aux situations de vie auxquelles il doit faire face.

Ainsi, l'adulte est appelé à construire des connaissances ou à parfaire celles dont il dispose déjà pour élever son niveau de compétence.

1.2.2 Les principes andragogiques

L'élaboration du programme d'études *Participation sociale* s'appuie sur des principes andragogiques¹⁶ qui placent l'adulte au centre de la formation et qui influent sur la qualité de son interaction avec le personnel enseignant. Ce choix invite à un renouvellement des pratiques, que ce soit sur le plan de la planification des interventions éducatives ou sur celui de l'évaluation des apprentissages.

Faire apprendre signifie « faire construire » ou « faire réaliser » des apprentissages de « contenus ». L'adulte est l'acteur principal de sa formation. Il travaille avec ses pairs, fait appel à ses connaissances antérieures et sollicite sa propre expérience. Si le rôle de l'enseignante ou de l'enseignant est de faire apprendre, il lui revient de mettre en place les conditions favorables au développement de compétences. Elle ou il est le collaborateur de l'adulte, lui proposant des situations problématiques à résoudre.

L'enseignante ou l'enseignant exerce une fonction déterminante dans les apprentissages. Les mises en situation contextualisées sont capitales pour amener l'adulte à utiliser les ressources et les compétences dont il dispose déjà. Il peut les opposer à des éléments complexes et les ajuster en vue d'élever le degré d'adaptation. Placer l'adulte en situation d'apprentissage, c'est l'engager dans un « processus dynamique et adaptatif de construction, d'adaptation, de questionnement ou de remise en cause et de développement des connaissances¹⁷ ». Les rôles respectifs de l'enseignante, de l'enseignant et de l'adulte sont donc étroitement liés.

De plus, l'intégration des savoirs et la progression des apprentissages mettent notamment l'accent sur les interactions sociales. Selon cette conception, l'adulte construit des connaissances dans des situations et des contextes sociaux qui influent sur ses constructions personnelles. C'est pourquoi on insiste, dans ce programme d'études, sur le caractère social des interactions des adultes avec leur environnement, ces interactions semblant plus individuelles, mais étant en fait marquées par les conventions sociales québécoises.

16. *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, p. 14-15.

17. Philippe JONNAERT et Cécile VANDER BORGHT, *Créer des conditions d'apprentissage. Un cadre de référence socioconstructiviste pour une formation didactique des enseignants*, 1999, p. 33.

1.3 Le renouveau pédagogique

Depuis le début des années 2000, des programmes d'études sont conçus et élaborés en fonction du nouveau curriculum de la formation générale des adultes. Dans ce contexte, le Ministère poursuit trois objectifs principaux¹⁸ :

- Favoriser la réussite du plus grand nombre;
- Augmenter le taux de diplomation de la population;
- Promouvoir le principe de l'éducation tout au long de la vie.

Le gouvernement du Québec veut ainsi assurer un meilleur accès à la formation continue tout en levant les obstacles à la persévérance. Il entend par « formation continue » une éducation qui s'échelonne tout au long de la vie et qui repose sur la diversification et l'intensification de l'offre de formation en vue de répondre aux besoins des adultes et de leur fournir un accompagnement adéquat.

La Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue oriente la refonte des programmes d'études en donnant de l'importance à l'exercice des rôles sociaux. Les principes suivants y sont mis en avant¹⁹ :

- Préparer à l'exercice du rôle de citoyenne ou de citoyen dans une société démocratique;
- Développer l'autonomie et le sens des responsabilités des individus et des communautés;
- Adapter la formation aux besoins et aux caractéristiques des adultes.

De ce fait, la formation à la participation sociale devient essentielle dans une perspective qui englobe les rôles sociaux à exercer dans la société contemporaine.

18. *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, p. 4.

19. *Ibid.*, p. 5.

Le présent programme d'études a été élaboré selon le modèle de la formation de base commune (FBC)²⁰. Il est mis en œuvre dans le contexte du renouveau pédagogique de la formation générale des adultes. Les paramètres retenus pour sa rédaction sont les suivants :

- Le développement de compétences;
- L'exercice de rôles sociaux;
- Le traitement de situations de vie authentiques;
- Un cheminement personnel axé sur la quête d'autonomie;
- La nécessité d'un partenariat avec les milieux d'appartenance;
- La réalisation d'un projet de participation sociale.

20. Document de présentation : *Programme de la formation de base commune*, 77 p.

DEUXIÈME PARTIE

Contenu du programme d'études

Chapitre 2

Les orientations générales



Programme d'études *Participation sociale*

2.1 Un programme d'études renouvelé et actualisé

2.1.1 De l'insertion sociale à l'intégration sociale

Dès 1987, le ministère de l'Éducation implante, dans les commissions scolaires, le Programme d'insertion à la vie communautaire (PIVC), destiné aux personnes ayant une déficience intellectuelle légère ou moyenne.

En 1994, pour répondre aux préoccupations des commissions scolaires concernant la nature et les modèles des services à fournir, le Ministère crée les services de formation à l'intégration sociale. Ces services sont inscrits au Régime pédagogique applicable aux services éducatifs pour les adultes en formation générale (1994). C'est alors qu'un nouveau programme d'études, élaboré à partir de champs d'habiletés et intitulé *Services de formation à l'intégration sociale* (SFIS), est publié en 1998. Ce programme s'adresse aux adultes présentant des difficultés persistantes et importantes sur le plan de l'apprentissage et de l'adaptation sociale. L'expression de nouveaux besoins a donné lieu à un enrichissement du contenu de ce programme d'études, par exemple l'ajout en 2005 d'un champ visant le développement des habiletés parentales.

2.1.2 De l'intégration sociale à la participation sociale

En 2001, la politique *De l'intégration sociale à la participation sociale* du ministère de la Santé et des Services sociaux témoigne d'une évolution dans la définition du concept d'intégration sociale. Depuis, d'autres politiques gouvernementales²¹ ont mis l'accent sur la pleine participation de toutes et de tous à la vie en société dans un esprit d'égalité.

L'intégration sociale est le processus par lequel un individu devient membre d'un groupe. Il est accepté et reconnu, et il développe un sentiment d'appartenance. Ce processus s'oppose à la marginalisation, à l'exclusion sociale de même qu'à la stigmatisation et à la discrimination.

La participation sociale fait faire un pas de plus. Ce processus permet à un individu de s'associer et de prendre part aux décisions et aux actions d'une communauté. La personne a prise sur ses conditions de vie, son action et sa pensée. Elle a la responsabilité d'agir en citoyenne ou citoyen responsable. De l'autre côté, la collectivité a la responsabilité de permettre à toutes et à tous de participer activement à la vie en société.

21. Voir le point 1.1.1.1 *Les enjeux* au chapitre 1 *Les fondements du programme d'études*.

Ce qui caractérise cette évolution dans les concepts, c'est la responsabilisation et l'engagement dans l'action. Selon les politiques gouvernementales consultées, la notion de participation sociale vient enrichir celle d'intégration sociale. En résumé, ce passage repose sur :

- Le potentiel et les moyens d'agir que possède l'adulte;
- Sa capacité à résoudre des problèmes et à mettre en œuvre des décisions;
- Le soutien qu'il obtient dans sa participation active à la vie en société.

De plus, la Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue (2002) précise que « le concept de formation de base comprend en effet une dimension citoyenne, laquelle (...) favorise l'épanouissement personnel, l'intégration sociale et la participation à la vie démocratique d'une société de droit comme celle du Québec²² ». Dans ce contexte, le programme d'études *Participation sociale* prévoit des apprentissages axés sur la recherche d'une plus grande autonomie dans l'exercice des rôles sociaux. L'adulte devient l'acteur principal d'un projet de participation sociale qu'il définit et réalise dans ses milieux d'appartenance, là où il évolue. Il devient partie prenante de ses apprentissages. En tout temps, il est au cœur de l'action. Il est le témoin d'une réalité complexe à laquelle il doit participer et s'adapter.

2.2 Les visées du programme d'études

2.2.1 Le but du programme d'études

Le programme d'études *Participation sociale* a pour but de favoriser le développement de l'agir compétent de l'adulte dans une diversité de situations de la vie courante. Il met l'accent sur le maintien et le rehaussement des compétences, l'exercice des rôles sociaux et l'épanouissement personnel, intellectuel et culturel de l'adulte en vue de favoriser sa participation active au sein de la société.

22. *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue*, p. 9.

2.2.2 Les populations ciblées et leurs caractéristiques

Considérant le but du Service d'enseignement *Intégration sociale*²³ et en tenant compte du but du programme d'études, les populations ciblées sont les personnes vulnérables qui présentent des difficultés persistantes ou importantes au regard de l'apprentissage et de l'adaptation sociale. Elles rencontrent dans leur vie courante, des embûches ou des obstacles d'ordre personnel et environnemental qui freinent leur participation sociale ou en réduisent la qualité et qui les empêchent ou limitent l'exercice de leurs droits.

Par conséquent, ce programme s'adresse aux adultes qui :

- Présentent des difficultés d'adaptation sur les plans psychique, intellectuel, social ou physique qui limitent l'exercice de leurs rôles sociaux;
- Manifestent à la fois, à des degrés divers :
 - Un désir de s'engager dans la réalisation d'un projet de participation sociale;
 - Un potentiel de rétention des apprentissages pour pouvoir progresser dans une démarche d'autonomie et de participation sociale;
 - La capacité à fonctionner en groupe;
 - Des besoins de formation au regard de leurs conditions de vie, de leurs relations sociales, de leur milieu de vie ou de leur communauté.
- Évoluent dans un milieu de vie où l'accompagnement d'un partenaire est possible et présent pour favoriser le transfert, le maintien et le développement des apprentissages réalisés en classe.
- Se comportent de manière non dangereuse ou non nuisible pour soi et pour les autres.

23. Article 9 du Régime pédagogique : « L'intégration sociale a pour but de permettre à l'adulte qui éprouve des difficultés d'adaptation sur les plans psychique, intellectuel, social ou physique l'accès à un cheminement personnel favorisant l'acquisition de compétences de base dans l'exercice de ses activités et rôles sociaux et, le cas échéant, la poursuite d'études subséquentes. » QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Règlement sur le Régime pédagogique applicable aux services éducatifs pour les adultes en formation générale*, 20 novembre 2013.

2.2.3 Les besoins de formation

Ce programme d'études répond aux besoins de formation de l'adulte dans l'exercice d'activités quotidiennes et élémentaires au regard de ses conditions de vie, de ses relations sociales, de son milieu de vie et de sa communauté. En situation de vie réelle, il est amené à relever des défis et à résoudre des problèmes tout en cherchant à accroître son autonomie.

Lorsque l'adulte ne dispose pas de ressources adéquates et suffisantes pour traiter une situation de vie avec compétence, il est appelé à construire des connaissances. Les besoins de formation sont donc définis à partir des différentes situations de vie et des divers problèmes éprouvés, par exemple la perte de capacités physiques à la suite d'un accident ou l'absence d'un réseau social. L'analyse des situations de vie des adultes²⁴ a mis en évidence leurs difficultés et a permis de préciser leurs besoins de formation pour l'élaboration du programme d'études *Participation sociale*. Le tableau qui suit contient des exemples de difficultés éprouvées par les adultes avant la formation et de gains obtenus au terme de celle-ci²⁵.

24. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, *Les situations de vie des adultes visés par la formation générale commune*, 2003, 59 p.

25. Source : Mise à l'essai du programme d'études *Participation sociale*, version 2013, non publiée.

POPULATIONS CIBLÉES ET BESOINS DE FORMATION	
Exemples de difficultés éprouvées avant la formation	Exemples de gains obtenus au terme de la formation
• Difficulté à prendre sa place, désir de normalisation, faible estime de soi, faible confiance en soi	• Affirmation de soi, réorganisation de son mode de vie, meilleure estime de soi et meilleure confiance en soi
• Comportements psychosociaux inadéquats, manque d'habiletés sociales	• Connaissance accrue des normes sociales à respecter et des stratégies à mettre en œuvre pour s'impliquer
• Difficulté à intégrer un groupe, sentiment d'être peu concerné par son environnement, exclusion	• Éveil aux enjeux sociaux ou à son environnement, sentiment d'appartenance
• Difficulté à communiquer et à gérer ses émotions	• Échanges d'idées, communication efficace, meilleure gestion des émotions
• Manque d'hygiène personnelle, mauvaise gestion et mauvaise utilisation des médicaments	• Prise de conscience de la nécessité des soins personnels et intégration d'une routine de soins
• Difficultés liées à sa condition physique et psychologique, conduites à risque	• Habitudes de vie saines, bonne alimentation, exercice physique, sexualité préventive, conduites sécuritaires
• Difficultés motrices et sensorielles	• Prise de conscience de son schéma corporel, meilleure relation avec son environnement physique
• Difficulté à faire ses achats et à gérer un budget, mauvaise utilisation du crédit	• Capacité accrue à répondre efficacement à ses besoins en tant que consommatrice ou consommateur
• Difficulté à effectuer des déplacements avec assurance et en sécurité	• Déplacements sécuritaires
• Difficulté à respecter les règles de la vie en cohabitation	• Conscience et respect des règles de la vie en cohabitation
• Difficulté à envisager la vie en appartement	• Anticipation d'un fonctionnement autonome en appartement
• Difficulté à assumer son rôle de parent	• Conduite responsable en tant que parent, développement de stratégies parentales diverses
• Manque de compétences en préemployabilité	• Capacité accrue à suivre des consignes et des procédures liées aux activités de travail ou au bénévolat
• Difficulté à accomplir des activités courantes nécessitant l'usage de langages ou d'objets technologiques	• Acquisition de moyens de rechange permettant l'accomplissement des activités courantes nécessitant l'usage de langages ou d'objets technologiques

2.3 Les éléments conceptuels du programme d'études

Les éléments conceptuels du programme d'études *Participation sociale* forment une structure intégrée et systématique basée sur des situations de vie. Ces éléments sont les domaines généraux de formation, le domaine d'apprentissage du développement personnel et les compétences polyvalentes.

2.3.1 Les domaines généraux de formation

Les domaines généraux de formation constituent un inventaire des besoins de formation. Chaque domaine englobe des situations de vie qui suscitent des problématiques ou des défis auxquels l'adulte doit faire face tous les jours. Réunies en classes, ces situations sont d'ordre familial, professionnel, économique, social, communautaire, politique ou culturel. Elles touchent à des problèmes relativement délimités. Chaque domaine général de formation comporte une intention éducative associée à des attentes personnelles ou sociales et à des enjeux liés aux classes de situations qu'il comprend. L'adulte est alors amené à utiliser ses ressources personnelles et celles de son milieu pour exercer des rôles sociaux. Pour ce faire, il doit tenir compte de ses droits et de ses responsabilités ainsi que de ses capacités, tout en considérant ses valeurs et celles de la société.

Le programme d'études *Participation sociale* est en relation avec les quatre domaines généraux de la formation de base commune, soit :

- Santé et mieux-être;
- Environnement et consommation;
- Monde du travail;
- Citoyenneté.

Santé et mieux-être

Intention éducative : Amener l'adulte à se sensibiliser à l'égard de sa santé, de son mieux-être et de ses relations avec les autres.

Le domaine général de formation *Santé et mieux-être* permet à l'adulte de mieux se connaître en explorant et en découvrant ses habitudes de vie, ses besoins et ses valeurs. Cela suppose des remises en question et des gestes d'affirmation de soi. Il est amené à s'organiser, à s'adapter aux changements et ainsi à trouver un équilibre de vie.

Dans ses relations interpersonnelles, l'adulte développe sa capacité à communiquer et à interagir harmonieusement avec son entourage.

En matière de santé, il porte une attention particulière à ses besoins et à ceux de ses proches. Il acquiert de saines habitudes de vie et adopte des comportements sécuritaires et préventifs.

Dans son milieu de vie et son milieu de formation, il apprend à tenir compte de ses conditions physiques et psychologiques de même que des contraintes personnelles et sociales qui peuvent parfois complexifier son quotidien.

Environnement et consommation

Intention éducative : Amener l'adulte à clarifier sa relation avec l'environnement et à se responsabiliser par rapport à ses choix en matière de consommation.

Le domaine général de formation *Environnement et consommation* met en évidence les liens étroits qui existent entre les aspects écologiques, sociaux et économiques qui caractérisent les activités humaines dans une société. Il permet de prendre conscience des liens d'appartenance des êtres humains à leur environnement, d'apprécier son milieu de vie ainsi que son milieu de formation et d'entreprendre des actions pour les préserver.

Monde du travail

Intention éducative : Amener l'adulte à actualiser son projet professionnel.

Le domaine général de formation *Monde du travail* traite des situations de vie associées à l'exercice du rôle social de producteur de biens et de services. Il permet de faire émerger diverses réalités de la vie personnelle et professionnelle de l'adulte. En ce sens, celui-ci est amené à mettre en relation son projet de participation sociale et sa vie professionnelle ainsi que son désir d'intégrer le marché du travail, de se maintenir en emploi ou d'envisager une éventuelle retraite.

Citoyenneté

Intention éducative : Amener l'adulte à prendre ses responsabilités au sein d'une collectivité, dans le respect des valeurs communes et des particularités culturelles.

Le domaine général de formation *Citoyenneté* place la vie collective au cœur de l'action. En ce sens, chaque personne est responsable du présent et de l'avenir collectifs de la société québécoise, et doit tenir compte des valeurs communes tissées tout au long de son histoire. Ainsi, l'adulte poursuit sa formation pour jouer adéquatement son rôle dans la vie sociale et politique, tout en appréciant la diversité culturelle. Il apprend à s'ouvrir à la différence et il participe à la définition de l'identité culturelle de la société québécoise.

L'adulte construit son rapport à la citoyenneté en étant conscient des rôles qu'il a à exercer au sein de sa collectivité et en choisissant de s'engager progressivement dans l'action. En effet, une participation active et responsable permet d'éviter l'exclusion sociale.

Le tableau suivant présente les domaines généraux de formation traités dans chacun des cours du programme d'études.

DOMAINES GÉNÉRAUX DE FORMATION ET COURS DU PROGRAMME D'ÉTUDES		
Domaines généraux de formation	Cours du programme d'études <i>Participation sociale</i>	
Santé et mieux-être	• Soins personnels • Hygiène et prévention • Alimentation au quotidien • Alimentation saine • Psychomotricité • Forme physique	• Sexualité et respect • Conduites à risque • Interactions au quotidien • Réseau social sain • Relations harmonieuses • Langages utilitaires • Vie parentale • Sécurité et salubrité du milieu de vie • Gestion de l'entretien domestique
Environnement et consommation	• Objets technologiques courants • Achat et consommation • Budget et consommation • Déplacements quotidiens	
Monde du travail	• Activités productives	
Citoyenneté	• Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale • Consolidation de mon projet de participation sociale • Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale • Vie en cohabitation • Perspective de vie en appartement • Vie locative • Identité culturelle • Vie dans une collectivité • Participation citoyenne • Activités de loisir	

2.3.2 Le domaine d'apprentissage du développement personnel

Les domaines d'apprentissage rassemblent des savoirs essentiels déterminés à partir des problématiques et des défis engendrés par les situations de vie.

Le programme d'études *Participation sociale* présente des liens avec les domaines d'apprentissage des langues, de la mathématique, de la science et de la technologie, de l'univers social et, plus particulièrement, du développement personnel.

Le domaine d'apprentissage du développement personnel souligne l'importance pour l'adulte d'acquérir les outils nécessaires à l'exercice de ses rôles sociaux de même qu'au développement de son autonomie et de son sens des responsabilités. Les savoirs essentiels de ce domaine d'apprentissage touchent à différents champs d'étude : la psychologie, la sociologie, l'anthropologie, les sciences humaines, l'éducation physique, la santé, l'environnement, la consommation, les sciences et les technologies, le monde du travail, la culture et les communications, etc.

L'adulte est considéré comme un individu multidimensionnel à la recherche d'un mieux-être. Il est le témoin d'une réalité complexe à laquelle il doit participer et s'adapter tout en maintenant son équilibre. Cet adulte en formation peut éprouver des difficultés auxquelles s'ajoutent des problèmes personnels, des remises en question et des craintes à maints égards.

Le domaine du développement personnel contribue à l'actualisation du potentiel de l'adulte en le sensibilisant aux problèmes qu'il peut éprouver et en lui offrant des moyens de réagir adéquatement. L'augmentation de l'estime de soi, l'amélioration de la capacité à communiquer et le développement du sens des responsabilités sont autant d'avantages associés aux apprentissages effectués dans ce domaine. Ils font référence à des défis quotidiens que tout adulte peut être appelé à relever.

2.3.3 Les compétences polyvalentes

Les compétences polyvalentes ont été sélectionnées en raison de leur contribution au traitement de situations de la vie courante. Elles sont considérées comme des ressources à mobiliser.

Une compétence polyvalente ne permet jamais à elle seule d'assurer le traitement complet d'une situation de vie réelle. Sa fonction varie d'un cours à l'autre. Le sens et la contribution de chaque compétence sont formulés dans chaque cours, selon les caractéristiques des situations de vie qu'elle contribue à traiter.

Les compétences polyvalentes sont prescrites. Leur développement concomitant procure à l'adulte une plus grande autonomie et lui donne accès au plein exercice de ses rôles sociaux comme citoyenne ou citoyen membre d'une famille, producteur ou consommateur de biens et de services et membre d'une collectivité. Elles contribuent de façon marquée au traitement des situations de vie. Elles sollicitent les ressources cognitives, sociales et affectives de l'adulte. De plus, elles sont complémentaires et interdépendantes. Leur développement suit un processus évolutif, c'est-à-dire qu'elles se bâtissent peu à peu, à l'intérieur de situations de plus en plus complexes. Chacune d'elles est présente dans plusieurs cours.

Les compétences polyvalentes retenues pour le programme d'études *Participation sociale* sont les suivantes : communiquer, coopérer, agir avec méthode, raisonner avec logique, exercer sa créativité, exercer son sens critique et éthique.

Communiquer

La compétence polyvalente *Communiquer* est définie comme étant la capacité à comprendre les autres et à se faire comprendre par eux. Cette compétence ne se limite pas à la réception ou à l'émission de messages écrits ou verbaux; elle couvre également tout ce qui relève de la gestuelle, des images et des symboles. Dans le traitement de certaines situations, au moyen de technologies ou non, il est important que l'adulte puisse s'exprimer adéquatement, qu'il puisse décoder et comprendre les aspects langagier et émotif des messages qui lui parviennent et qu'il émet. Il a besoin de percevoir, de reconnaître et de comprendre les sentiments ou émotions d'une autre personne tout en maintenant une distance affective par rapport à elle. La compétence *Communiquer* contribue à la mise en place et au développement de la capacité à traiter des situations de vie, mises en jeu notamment dans les relations sociales.

Coopérer

La compétence polyvalente *Coopérer* est définie comme étant la capacité à travailler conjointement et à collaborer avec une ou plusieurs personnes. Celles-ci peuvent partager le but de l'adulte à partir de rôles parfois identiques aux siens, parfois différents. Ainsi, l'implication de chacun doit accroître la cohésion du travail commun. L'adulte interagit en coopération avec ses pairs dans de nombreuses situations pour lesquelles le partage des tâches, du savoir-faire ou des responsabilités est nécessaire. La compétence *Coopérer* est essentielle au traitement de situations touchant au milieu de vie et à la communauté.

Agir avec méthode

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* est définie comme étant la capacité à construire, à choisir et à utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées. Cette compétence est susceptible d'être mobilisée dans le traitement de la plupart des situations qui permettent à l'adulte d'atteindre une plus grande efficacité. À partir de l'analyse de la tâche à effectuer, il répertorie les actions à mener selon une séquence qui le rapproche du but; il adapte ses stratégies avant, pendant et après l'action; il régule sa démarche en choisissant de meilleures méthodes. La mise en œuvre de la compétence *Agir avec méthode* est fondamentale dans le traitement de situations relatives aux conditions de vie et à la communauté.

Raisonner avec logique

La compétence polyvalente *Raisonner avec logique* est définie comme étant la capacité à structurer sa pensée et à développer un agir cohérent. Elle s'avère essentielle lorsqu'il est nécessaire de clarifier un problème, de trouver des pistes de solution reposant sur la compréhension de principes et la recherche de liens de cause à effet, de déterminer des conséquences à court, à moyen et à long terme, de planifier des actions pertinentes et cohérentes, et d'assurer une utilisation rationnelle de ressources matérielles. La compétence *Raisonner avec logique* contribue à la mise en place et au développement de la capacité à traiter des situations concernant, notamment, les conditions de vie, le milieu de vie et la communauté.

Exercer sa créativité

La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* est définie comme étant la capacité à rompre avec certaines habitudes ou routines. Cela incite l'adulte à innover, à la condition qu'il perçoive la façon d'utiliser les ressources mises à sa disposition pour imaginer de nouvelles solutions, envisager un problème sous un angle nouveau et recourir à l'anticipation ou à l'imagination pour explorer de nouvelles dimensions. La formation peut déborder du strict traitement efficace de certaines situations et amener l'adulte à prendre des risques, à assouplir son mode

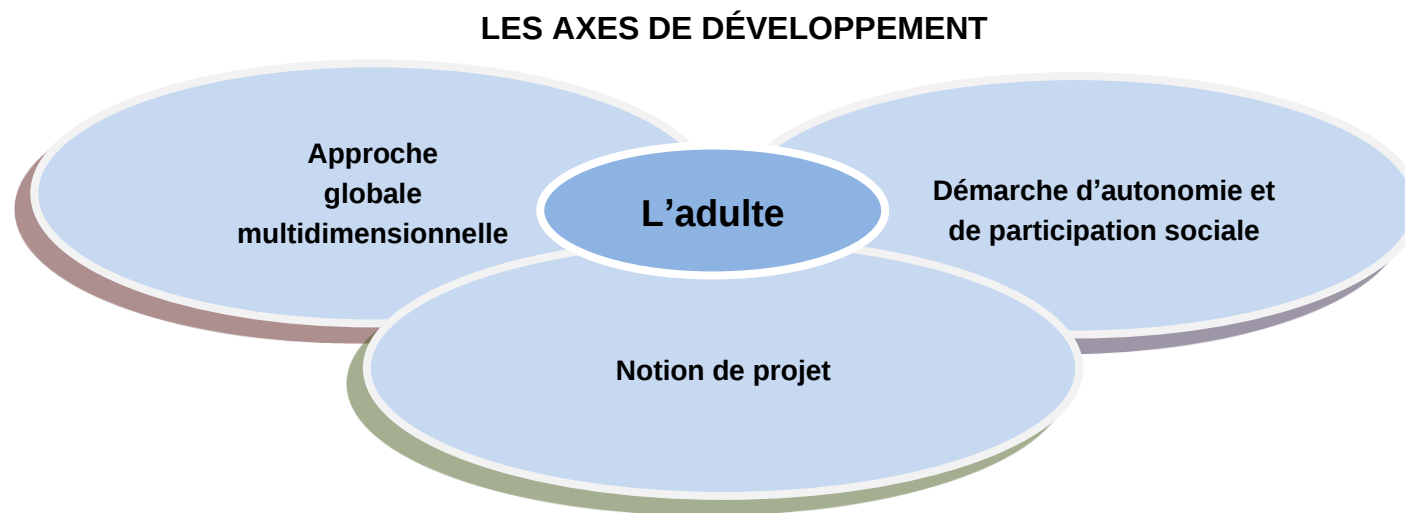
de fonctionnement et à accueillir positivement le résultat de ses essais. La contribution de la compétence *Exercer sa créativité* est notable dans le traitement de situations liées, notamment, aux conditions de vie, aux relations sociales et au milieu de vie.

Exercer son sens critique et éthique

La compétence polyvalente *Exercer son sens critique et éthique* est définie comme étant la capacité à remettre en question et à apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux soulevés. L'adulte doit prendre position à partir d'un jugement qui s'écarte des stéréotypes, des préjugés et des convictions subjectives ou intuitives. L'examen du bien-fondé et de la cohérence des valeurs à l'origine de ses propres attitudes, pensées et actions ou de celles d'autrui, dans leur expression individuelle ou collective, s'avère fondamental pour agir dans un contexte multiculturel particulier. La compétence *Exercer son sens critique et éthique* s'exerce dans le traitement de situations de vie qui concernent en particulier la communauté.

2.4 Les axes de développement du programme d'études

Les trois axes de développement du programme d'études placent l'adulte au cœur de l'action. Ces axes sont les suivants : une approche globale multidimensionnelle, une démarche d'autonomie et de participation sociale ainsi que la notion de projet. Ils sont interdépendants et mutuellement inclusifs.



Le texte qui suit présente les trois axes de développement ainsi qu'un exemple qui permet de les situer par rapport au cheminement d'un adulte en formation.

2.4.1 Une approche globale multidimensionnelle

Participer socialement peut représenter un défi quotidien pour plusieurs adultes et davantage encore pour ceux qui éprouvent des difficultés d'ordre psychique, intellectuel, social ou physique. Cette opération multidimensionnelle fait appel à toutes les sphères de la vie : personnelle, familiale, sociale, communautaire, culturelle, économique, scolaire ou professionnelle. Celles-ci évoluent et s'activent en créant des zones d'influence qui interagissent entre elles.

Le rapport entre l'adulte et son environnement physique et humain devient déterminant pour le développement de compétences²⁶ et l'intégration à la vie en société. Dans ce contexte, chaque adulte est unique et porte en lui un bagage de ressources pour répondre adéquatement à ses besoins²⁷.

Ce programme d'études implique donc une approche globale multidimensionnelle centrée sur l'adulte en interaction dans ses milieux d'appartenance.

Ainsi, l'adulte est amené à développer des compétences de base pour mieux agir dans ses différentes sphères de vie. Il s'engage dans un cheminement personnalisé favorisant l'accomplissement de ses activités courantes dans divers domaines liés à l'exercice de ses rôles sociaux.

2.4.2 Une démarche d'autonomie et de participation sociale

Ce programme d'études comporte également une démarche d'autonomie et de participation sociale visant la réduction progressive de la dépendance aux autres et l'acquisition de nouveaux comportements.

Une telle démarche sous-tend la planification d'une intervention qui tient compte de la situation concrète de l'adulte et d'une aide appropriée. Ainsi, l'adulte est amené à agir et à progresser selon son potentiel dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

26. Philippe JONNAERT, *Compétences et socioconstructivisme, Un cadre théorique*, 2002, 97 p.

27. Abraham MASLOW, *Vers une psychologie de l'être*, 1972, 276 p.

Le concept d'autonomie

L'autonomie est d'abord une capacité. Elle est un élément essentiel à la participation sociale. Elle renvoie à l'exercice d'activités ou de tâches particulières tant physiques qu'intellectuelles. De plus, l'autonomie implique la capacité à faire des choix pour satisfaire des besoins dans des situations de la vie courante.

L'autonomie est « la capacité d'une personne à décider, à mettre en œuvre ses décisions et à satisfaire ses besoins particuliers sans sujétion à autrui²⁸ ». Pour déterminer le degré de sujétion, il faut tenir compte des caractéristiques de la personne de même que des ressources disponibles et établir des priorités réalistes. Cette sujétion est relative à une personne et non à un objet.

Puisqu'une personne ne peut être totalement autonome dans toutes les sphères de sa vie et que ses capacités peuvent être limitées dans certains contextes, il est possible de compter sur autrui pour mettre en œuvre une action ou une décision. Ainsi, l'autonomie n'exclut pas les relations d'aide, d'entraide, d'interdépendance ou de partenariat.

En outre, l'autonomie repose sur des compétences qui ne peuvent s'affirmer en retrait de la société²⁹. Elle se construit dans les rapports aux autres, la culture, l'identité et la réalisation de soi. Les personnes présentant des difficultés d'adaptation sur le plan psychique, intellectuel, social ou physique sont porteuses de ces aspirations fondamentales. C'est en les réalisant qu'elles évoluent et acquièrent les compétences de base nécessaires à la participation sociale.

Le concept de participation sociale

Selon Sylvie Rocque³⁰, la participation sociale est un processus qui nécessite certaines conditions pour s'actualiser, notamment les suivantes :

- Une association entre des individus autour d'un projet;
- Une contribution ou un apport au groupe;
- Un partage;

28. Sylvie ROCQUE et autres, *De l'autonomie à la réduction des dépendances*, 1999, p. 39.

29. Philippe PERRENOUD, « L'autonomie, une question de compétence? », *Résonances*, septembre 2002, p. 16-18.

30. Sylvie ROCQUE et autres, *Participation sociale et personnes qui présentent des incapacités intellectuelles*, mai 2002, p. 62-67.

- Des interactions sociales;
- L'obtention de gains, d'avantages ou de bénéfices.

En ce sens, la participation sociale implique un échange réciproque entre l'individu et la collectivité. Cela met en cause, d'une part, la responsabilité collective de permettre à toutes et à tous de participer activement à la vie en société et, d'autre part, la responsabilité individuelle d'agir en citoyenne ou citoyen responsable. Les milieux d'appartenance dans lesquels l'adulte évolue jouent donc un rôle déterminant à cet égard.

Les concepteurs du Processus de production du handicap (PPH)³¹ apportent d'autres précisions. Pour eux, la participation sociale est un processus dynamique et équilibré dans lequel les dimensions personnelles sont prises en considération au même titre que les variables environnementales. La qualité de la participation dépend non seulement des choix des personnes, mais également des possibilités offertes et valorisées dans les différents contextes de vie.

Concrètement, une situation de participation sociale correspond à la pleine réalisation des habitudes de vie résultant de l'interaction entre les facteurs personnels (forces, défis, incapacités et autres caractéristiques) et les facteurs environnementaux (éléments facilitateurs et obstacles).

Le PPH démontre que les habitudes de vie d'un adulte témoignent non seulement de son identité, de ses choix, de ses capacités et de ses incapacités, mais également des caractéristiques de ses milieux d'appartenance. Les activités courantes (prendre un repas, se déplacer) et les rôles sociaux assurent la survie et l'épanouissement d'une personne dans la société tout au long de son existence. La réalisation des habitudes de vie dépend, notamment, de l'âge de la personne, des attentes de son milieu et des aspects culturels liés à son environnement.

Ainsi, l'adulte est amené à prendre en considération les conditions d'actualisation du processus de participation sociale. Pour ce faire, il tient compte de ses facteurs personnels et environnementaux. Les interactions créées conditionnent la qualité de sa participation, contribuent à la réduction de ses dépendances et à l'acquisition de nouveaux comportements. Il fait des choix pour satisfaire ses besoins et il peut compter sur autrui dans sa recherche d'une plus grande autonomie.

31. Patrick FOUGEYROLLAS et Luc NOREAU, *La mesure des habitudes de vie, Instrument général détaillé*, 2004, 30 p. RÉSEAU INTERNATIONAL SUR LE PROCESSUS DE PRODUCTION DU HANDICAP (RIPPH), *Processus de production du handicap : Évolution conceptuelle internationale dans le champ du handicap*, Guide de formation, octobre 2007.

2.4.3 La notion de projet et son contenu

La notion de projet³² constitue l'assise d'une formation pertinente et cohérente. Elle donne du sens et de la substance à la formation. Elle est une réponse à des besoins particuliers qui permet de relever des défis, de résoudre des problèmes et d'atténuer des difficultés en matière de participation sociale. Les conditions personnelles et environnementales de l'adulte, ses capacités et ses difficultés d'apprentissage ou d'adaptation sont à considérer.

Le projet met l'adulte en action dans ses activités courantes et l'exercice de ses rôles sociaux. Rappelons que les activités courantes consistent, par exemple, à se nourrir, à se déplacer, à se loger et à communiquer avec les autres, alors que l'exercice des rôles sociaux correspond notamment au fait d'être, à sa mesure, une citoyenne ou un citoyen membre d'une famille, producteur ou consommateur de biens et de service et membre d'une collectivité.³³

Chaque projet est unique. Pour élaborer le contenu de son projet, l'adulte est amené à³⁴ :

- Déterminer des réalités personnelles et sociales en tenant compte de ses traits de personnalité, de ses habiletés, de ses expériences et de ses facteurs de délimitation (handicap physique ou cognitif, ennuis de santé, difficultés d'apprentissage, problèmes d'adaptation ou de comportement, vulnérabilité émotionnelle ou relationnelle);
- Reconnaître son potentiel d'action à partir de ses motivations, de ses habitudes de vie, de son fonctionnement en groupe et de la contribution de ses milieux d'appartenance;
- Préciser ses buts, ses besoins de formation, son intérêt pour certains cours du programme, ses conditions de réussite, les moyens et les ressources à mobiliser, les échéances à respecter et le soutien qu'il recevra de ses partenaires.

Le cas échéant, le projet pourra être clarifié et validé en fonction de nouveaux besoins et des progrès accomplis dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Ce programme d'études est conçu pour s'adapter aux réalités de l'adulte.

32. Louise LAFORTUNE et Colette DEAUDELIN, *Accompagnement socioconstructiviste, Pour s'approprier une réforme en éducation*, 2002, 208 p.
Louise LAFORTUNE, Colette DEAUDELIN, Pierre-André DOUDIN et Daniel MARTIN, *La formation continue, De la réflexion à l'action*, 2001, 239 p.
Alexandre LHOTELLIER, *Tenir conseil, Délibérer pour agir*, 2001, 254 p.

33. Richard B. DEVER, *Habiletés à la vie communautaire : Une taxonomie*, 1997, 153 p.

34. Pour plus d'information sur le contenu du projet de participation sociale, consulter le cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale*.

Ainsi, l'adulte, en élaborant son projet de participation sociale, est amené à déterminer un contenu d'apprentissage qui lui est propre. Ce projet conditionne également son profil de formation. Pour définir un projet, une implication personnelle est requise. De plus, pour assurer le transfert et le réinvestissement des apprentissages dans les milieux d'appartenance, la contribution du personnel enseignant et des partenaires est nécessaire. Le projet est élaboré au début de la formation.

L'exemple qui suit permet de situer les axes de développement par rapport au cheminement d'un adulte en formation.

EXEMPLE

CHEMINEMENT D'UN ADULTE EN FORMATION

Au départ, l'adulte éprouve de la difficulté à relever des défis dans l'accomplissement de ses activités courantes et l'exercice de ses rôles sociaux. Ses habitudes de vie témoignent non seulement de ses forces, mais aussi de ses défis, de ses incapacités et des obstacles qu'il rencontre. Bien souvent, il est porté à sous-estimer son potentiel de même que l'utilité et l'importance de sa participation aux activités qui lui sont accessibles dans son environnement.

Pour élaborer son projet de participation sociale, il tient compte de ses réalités personnelles et sociales ainsi que de son potentiel d'action dans ses différentes sphères de vie. Il fait également appel aux partenaires qui pourront lui être utiles. Il s'engage donc à faire des activités et à rencontrer des gens pour briser son isolement et jouir d'une meilleure qualité de vie.

Dans son cheminement, l'adulte se construit une représentation plus juste de la vie sociale dans laquelle il évolue. Il adopte de nouveaux comportements en respectant à la fois ses besoins et les codes de vie en usage dans ses milieux d'appartenance : avoir une présentation soignée, entretenir des relations harmonieuses avec son entourage, s'impliquer dans des tâches ménagères, respecter les règles en vigueur à sa résidence, recourir à des moyens sécuritaires pour se déplacer, choisir des activités de loisir qui lui conviennent, exprimer son sentiment d'appartenance, s'engager à participer comme citoyenne ou citoyen, etc.

En s'ouvrant aux autres, il est en mesure de mieux percevoir la dimension collective des réalités qui l'entourent. Il apprend à se faire confiance, à s'affirmer et à se considérer comme socialement valorisé. Dans le respect de son environnement, il progresse dans sa quête d'autonomie. Il prend de plus en plus la place qui lui revient et il développe son sens des responsabilités.

En exploitant son potentiel et en demandant l'aide d'une ou d'un partenaire, il est capable, à sa mesure, de faire des choix et de prendre des décisions éclairées dans la réalisation de son projet de participation sociale.

Au besoin, il révisé son projet et, le cas échéant, il fait une expérimentation dans ses milieux d'appartenance.

Chapitre 3

La mise en œuvre du programme d'études



Programme d'études *Participation sociale*

3.1 Une vue d'ensemble du programme d'études

3.1.1 L'architecture du programme d'études

Le programme d'études *Participation sociale* prévoit une démarche d'autonomie et de participation sociale visant l'augmentation progressive de son autodétermination et l'acquisition de nouveaux comportements. Une telle démarche sous-tend la nécessité de tenir compte des besoins de l'adulte pour l'amener à contrer les obstacles qui le fragilisent.

En ce sens, trois cours permettent à l'adulte de réfléchir à son projet de participation sociale. Il peut ainsi l'organiser en fonction de ses réalités, le valider et, s'il y a lieu, faire une expérimentation dans ses milieux d'appartenance :

- *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale;*
- *Consolidation de mon projet de participation sociale;*
- *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale.*

Le cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* est obligatoire pour tout adulte qui s'inscrit à ce programme d'études. Il doit être à son horaire dès le début de la formation.

L'adulte doit donc réussir ce cours pour poursuivre dans le programme *Participation sociale*. Conséquemment, l'évaluation en vue de la sanction est effectuée avant celle de tout autre cours du programme d'études.

Ce programme d'études comporte également vingt-sept cours regroupés sous quatre thématiques : *Les conditions de vie*, *Les relations sociales*, *Le milieu de vie* et *La communauté*.

La thématique **Les conditions de vie** prend en considération la santé physique et psychologique de l'adulte. Les huit cours liés à cette thématique traitent de l'adoption de saines habitudes de vie, en particulier pour les soins personnels, l'hygiène, l'alimentation, le potentiel psychomoteur, l'activité physique, la sexualité et les conduites à risque.

La thématique **Les relations sociales** tient compte des relations interpersonnelles et des langages utilitaires. Les cinq cours qu'elle comporte traitent des interactions positives avec l'entourage, du réseau social, de la prévention des conflits, des langages, de la mise en œuvre de moyens de rechange pour communiquer, et des relations parent-enfant.

La thématique **Le milieu de vie** porte sur l'adulte dans son lieu de résidence. Les six cours associés à cette thématique traitent de questions touchant à la vie en cohabitation ou au fait de vivre seul en appartement, aux droits et aux responsabilités du locataire et du propriétaire, à la sécurité et à l'entretien du lieu de résidence ainsi qu'à l'usage d'objets technologiques courants.

Enfin, la thématique **La communauté** concerne l'environnement socioculturel de l'adulte. Les huit cours regroupés sous cette thématique traitent de l'identité culturelle, de la vie dans une collectivité, de la participation citoyenne, des activités productives, de la consommation, des loisirs ainsi que des déplacements quotidiens.

Le schéma de la page suivante présente les trente cours du programme d'études.

PPS-Z101-3 *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* (cours obligatoire)

Les conditions de vie

Les relations sociales

Huit cours :

PPS-Z104-2 Soins personnels	PPS-Z108-3 Psychomotricité
PPS-Z105-2 Hygiène et prévention	PPS-Z109-3 Forme physique
PPS-Z106-3 Alimentation au quotidien	PPS-Z110-2 Sexualité et respect
PPS-Z107-3 Alimentation saine	PPS-Z111-2 Conduites à risque

Cinq cours :

PPS-Z112-3 Interactions au quotidien	PPS-Z115-3 Langues utilitaires
PPS-Z113-3 Réseau social sain	PPS-Z116-3 Vie parentale
PPS-Z114-3 Relations harmonieuses	

L'ADULTE

PPS-Z102-3 *Consolidation de mon projet de participation sociale*

Le milieu de vie

La communauté

Six cours :

PPS-Z117-2 Vie en cohabitation	PPS-Z120-2 Sécurité et salubrité du milieu de vie
PPS-Z118-3 Perspective de vie en appartement	PPS-Z121-2 Gestion de l'entretien domestique
PPS-Z119-2 Vie locative	PPS-Z122-2 Objets technologiques courants

Huit cours :

PPS-Z123-2 Identité culturelle	PPS-Z127-2 Achat et consommation
PPS-Z124-2 Vie dans une collectivité	PPS-Z128-2 Budget et consommation
PPS-Z125-3 Participation citoyenne	PPS-Z129-2 Activités de loisir
PPS-Z126-3 Activités productives	PPS-Z130-2 Déplacements quotidiens

PPS-Z103-3 *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale*

3.1.2 Le résumé des cours

TITRE DU COURS	DESCRIPTION
Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>organisation du projet de participation sociale</i> . Il traite des réalités personnelles et sociales, du potentiel d'action et de l'élaboration de ce projet. Il est obligatoire et doit être à l'horaire de l'adulte dès le début de sa formation.
Consolidation de mon projet de participation sociale (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>validation du projet de participation sociale</i> . Il traite de la situation personnelle au regard de ce projet et de la révision de ce dernier.
Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>expérimentation dans les milieux d'appartenance</i> . Il traite de l'élaboration d'un plan d'expérimentation et de la réalisation d'expériences liées au projet de participation sociale.

THÉMATIQUE : Les conditions de vie (huit cours)	
TITRE DU COURS	DESCRIPTION
Soins personnels (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>intégration des soins personnels quotidiens et occasionnels</i> . Il traite de la nécessité des soins personnels et de leur application.
Hygiène et prévention (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>prévention en matière d'hygiène et de soins</i> . Il traite de la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs ainsi que de l'application de mesures appropriées à cet égard.
Alimentation au quotidien (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>réponse à des besoins alimentaires quotidiens</i> . Il traite des habitudes alimentaires et de la préparation de mets simples.

Alimentation saine (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>adoption d'une alimentation saine</i> . Il traite de saines pratiques alimentaires, de la planification de l'alimentation et de l'élaboration de mets.
Psychomotricité (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>actualisation de son potentiel psychomoteur</i> . Il traite de la reconnaissance de son corps et de ses sens ainsi que de l'expérimentation d'activités de psychomotricité.
Forme physique (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>amélioration de sa forme physique</i> . Il traite de l'apport de l'activité physique à la santé et de son intégration dans la vie quotidienne.
Sexualité et respect (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>intégration de comportements sexuels adéquats</i> . Il traite des conditions des comportements sexuels adéquats et du choix de moyens de prévention en matière de sexualité.
Conduites à risque (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>prévention des conduites à risque</i> . Il traite non seulement des conduites à risque, mais également des réalités relatives à la prise de risques et des moyens de prévention.

THÉMATIQUE : Les relations sociales (cinq cours)	
TITRE DU COURS	DESCRIPTION
Interactions au quotidien (75 heures)	Ce cours porte sur le <i>fait de mieux vivre ses interactions quotidiennes</i> . Il traite des composantes d'une situation d'interaction et des moyens favorisant des interactions positives.
Réseau social sain (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>recherche de relations interpersonnelles saines</i> . Il traite des conditions des relations saines et des moyens favorisant un réseau social sain.
Relations harmonieuses (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>prévention des conflits</i> . Il traite des sources et des caractéristiques des conflits ainsi que des moyens favorisant l'harmonie dans les relations interpersonnelles.
Langages utilitaires (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages</i> . Il traite des réalités personnelles quant à l'usage des langages et de la mise en œuvre de moyens de rechange.
Vie parentale (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>intégration de pratiques parentales</i> . Il traite des responsabilités parentales et de la mise en œuvre de moyens d'intervention possibles.

THÉMATIQUE : Le milieu de vie (six cours)	
TITRE DU COURS	DESCRIPTION
Vie en cohabitation (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>exploration de réalités de la vie en cohabitation</i> . Il traite des conditions d'une cohabitation harmonieuse et de la contribution personnelle à la vie en commun.
Perspective de vie en appartement (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>préparation à la vie en appartement</i> . Il traite des conditions préalables à la vie en appartement et de la recherche d'un appartement.
Vie locative (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>adaptation à la vie locative</i> . Il traite du cadre de vie en logement ainsi que des droits et des responsabilités du locataire.
Sécurité et salubrité du milieu de vie (50 heures)	Ce cours porte sur le <i>maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie</i> . Il traite des indices de danger, de saleté et de désordre les plus fréquents ainsi que de l'exécution de tâches favorisant la sécurité et la salubrité du milieu de vie.
Gestion de l'entretien domestique (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>prise en charge de l'entretien du lieu de résidence</i> . Il traite de l'organisation ainsi que de l'exécution des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux.
Objets technologiques courants (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne</i> . Il traite de l'exploration des objets technologiques courants et de la mise en œuvre de moyens simples pour leur utilisation.

THÉMATIQUE : La communauté (huit cours)	
TITRE DU COURS	DESCRIPTION
Identité culturelle (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>consolidation de son identité culturelle</i> . Il traite de l'environnement culturel et des retombées de la diversité culturelle dans son milieu.
Vie dans une collectivité (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>appartenance à une collectivité</i> . Il traite des réalités de la vie en collectivité et des pratiques favorisant la qualité de la vie collective.
Participation citoyenne (75 heures)	Ce cours porte sur la <i>contribution à la vie sociale</i> . Il traite de la qualité de citoyenne ou de citoyen, des enjeux sociaux de la vie quotidienne et de l'engagement dans son milieu.
Activités productives (75 heures)	Ce cours porte sur l' <i>intégration d'activités productives convenant à sa réalité</i> . Il traite des caractéristiques de la condition personnelle liées au travail ainsi que de l'implication dans des activités de travail.
Achat et consommation (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>consommation au quotidien</i> . Il traite des dépenses quotidiennes et des démarches liées aux achats courants.
Budget et consommation (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>planification de dépenses personnelles</i> . Il traite de la capacité financière, des choix de produits et de services ainsi que de la prévention en matière de consommation.
Activités de loisir (50 heures)	Ce cours porte sur l' <i>intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir</i> . Il traite des habitudes personnelles, de l'exploration d'activités de loisir et de l'organisation de certaines d'entre elles.
Déplacements quotidiens (50 heures)	Ce cours porte sur la <i>gestion des déplacements quotidiens</i> . Il traite de l'organisation des déplacements, de l'appropriation de l'espace et de la prévention nécessaire lors de ces déplacements.

3.2 La structure d'un cours et la description de ses rubriques

Un cours est un ensemble organisé qui décrit et met en relation des ressources diversifiées en vue du traitement d'une classe de situations. Il constitue un cadre qui facilite l'organisation des apprentissages.

Le cours fournit au personnel enseignant l'information nécessaire pour concevoir des situations d'apprentissage en relation avec des situations de vie et des problèmes réels auxquels les adultes doivent faire face. Il balise également l'évaluation des apprentissages.

Les éléments d'un cours constituent ses rubriques³⁵. Tous les cours comportent les mêmes rubriques. Le tableau qui suit donne la description de ces rubriques selon leur ordre de présentation dans un cours.

RUBRIQUES D'UN COURS	DESCRIPTION
Présentation du cours	La présentation du cours précise son but relativement au traitement des situations de vie ainsi que les limites de ce traitement.
Traitement des situations de vie	Cette rubrique indique les éléments prescrits pour le traitement des situations de vie.
Classe de situations	La classe est un regroupement de situations de vie appropriées au cours. Ce regroupement est effectué à partir de traits communs à plusieurs situations de vie. Cette rubrique expose la portée de la classe de situations. Elle illustre des problèmes appropriés au cours et des pistes de solution. Présentés à titre indicatif, les <i>exemples de situations de vie</i> ne sont pas exhaustifs. Ils sont susceptibles de soutenir l'élaboration de situations d'apprentissage significatives pour l'adulte.

35. Adaptation du *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, p. 48-49.

Catégories d'actions	Les catégories d'actions regroupent des actions appropriées au traitement d'une variété de situations de vie d'une même classe. Les <i>exemples d'actions</i> servent à illustrer leur pertinence dans des contextes variés. Il ne s'agit pas d'activités d'apprentissage, mais l'enseignante ou l'enseignant peut s'en inspirer. Ils sont fournis dans le but de l'aider à contextualiser les savoirs dans des activités d'apprentissage étroitement liées au traitement de situations de vie. Les exemples d'actions ne peuvent donc, à eux seuls, soutenir la pédagogie en classe : ils doivent toujours être liés à une situation de vie et à son traitement adéquat.
Éléments prescrits	Les éléments prescrits du cours sont ceux dont l'enseignante ou l'enseignant doit absolument tenir compte dans l'élaboration de situations d'apprentissage. Ils sont présentés sous forme de tableau et sont repris dans les attentes de fin de cours. Il s'agit : • de la classe de situations; • des catégories d'actions; • de la ou des compétences polyvalentes; • des savoirs essentiels. Le traitement de situations de vie à l'aide de ces éléments est l'objet de l'évaluation de fin de cours.
Attentes de fin de cours	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 au terme de celui-ci. Elles portent sur le type de traitement à effectuer, l'apport des compétences polyvalentes de même que la nature et l'ampleur des ressources à mobiliser pour traiter avec compétence la classe de situations du cours. Elles sont formulées en tenant compte de chaque catégorie d'actions.
Critères d'évaluation	Les critères d'évaluation sont les objets d'évaluation. Ils sont définis à partir des catégories d'actions.
Compétences polyvalentes	Cette rubrique décrit les apports particuliers de ce type de compétences à la classe de situations et au cours. Le cumul de ces divers apports concourt au développement des compétences polyvalentes du programme d'études. La description de l'apport particulier de la compétence se fait en fonction de chaque catégorie d'actions.

Savoirs essentiels	Présentés sous forme de tableaux, les savoirs essentiels sont associés à la classe de situations. Ces savoirs sont des notions, des techniques, des méthodes ou des stratégies. Les savoirs essentiels forment des ensembles, tant du point de vue didactique que du point de vue des situations de vie à traiter. Ils sont donc regroupés en catégories. Les éléments entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.
Attitudes	Fournies à titre indicatif, les attitudes peuvent permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations du cours.
Ressources complémentaires	Mentionnées à titre indicatif, les ressources complémentaires forment un ensemble de références susceptibles d'être consultées dans l'élaboration de situations d'apprentissage. Il s'agit de ressources matérielles et de ressources sociales.
Situation d'apprentissage	Une situation d'apprentissage tient lieu de cadre pour le traitement de situations de vie, la construction de connaissances et la mobilisation de ressources. Un cours demande généralement plus d'une situation d'apprentissage. Chaque cours présente en rubrique un exemple de situation d'apprentissage, à l'exception des trois cours qui permettent à l'adulte de réfléchir à son projet de participation sociale.

3.3 Les attitudes

Le développement d'attitudes est un aspect essentiel du traitement des situations de vie liées à la participation sociale de l'adulte. Une attitude est une disposition interne, déterminée par l'expérience de vie, qui incite l'adulte à percevoir une situation selon ses valeurs et oriente sa manière d'agir. Ainsi, certaines attitudes ont un effet valorisant et mènent à la réussite de l'adulte, tandis que d'autres gagnent à être modifiées pour produire les effets attendus.

Dans cette perspective, les attitudes englobent les dimensions psychoaffectives, voire éthiques, du comportement de l'adulte et, à ce titre, elles peuvent difficilement être évaluées de manière objective au terme d'un cours. Cependant, leur développement reste un enjeu de formation important. C'est pourquoi il est pertinent de mettre en évidence les liens qui existent entre les attitudes et la construction ou la mobilisation de certains savoirs essentiels. Les attitudes que l'adulte est encouragé à développer peuvent également être sollicitées pour enrichir l'exercice des compétences polyvalentes et les situations d'apprentissage.

Chaque cours présente, à titre indicatif, une description des attitudes qu'il favorise.

Les attitudes liées au traitement des situations de vie du programme d'études *Participation sociale* sont les suivantes :

• Calme • Confiance en soi • Constance • Curiosité • Débrouillardise • Discernement • Ouverture	• Persévérance • Prudence • Réalisme • Respect • Sens des responsabilités • Vigilance
---	--

Calme

L'adulte fait preuve de calme lorsqu'il gère ses émotions. Ainsi, en prenant le temps de rationaliser ses pensées, il garde son sang-froid et adopte un comportement posé. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans le cours *Relations harmonieuses*.

Confiance en soi

L'adulte fait preuve de confiance en soi lorsqu'il croit en ses capacités, exploite ses ressources, prend des risques, se prête à la découverte et fait des essais. Il peut alors demeurer fidèle à lui-même, préserver son intégrité et trouver des moyens compensatoires pour progresser. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale*, *Conduites à risque* et *Objets technologiques courants*.

Constance

L'adulte fait preuve de constance lorsqu'il pratique des activités de façon régulière pour en retirer des bienfaits. Il est alors en mesure de constater des retombées positives. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans le cours *Activités de loisir*.

Curiosité

L'adulte fait preuve de curiosité lorsqu'il s'intéresse à son histoire et à son environnement, fait des observations, se questionne et cherche à apprendre. Ainsi, il découvre ses origines et de multiples façons d'approvoiser son environnement. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Identité culturelle* et *Psychomotricité*.

Débrouillardise

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il utilise ses capacités et ses ressources, trouve des moyens de rechange pour résoudre ses difficultés ou se tirer d'affaire et mène à bien ses tâches. Il développe ainsi son ingéniosité et puise dans son environnement les outils nécessaires pour accomplir ses activités. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Alimentation saine*, *Gestion de l'entretien domestique*, *Langages utilitaires* et *Vie locative*.

Discernement

L'adulte fait preuve de discernement lorsqu'il juge avec bon sens des événements, des faits ou des conditions et qu'il adopte des habitudes de vie ou des comportements appropriés aux circonstances. Ainsi, l'estimation d'une situation l'amène à mieux répondre à ses besoins, à prendre des décisions et à agir de façon réfléchie. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Déplacements quotidiens*, *Vie dans une collectivité* et *Vie en cohabitation*.

Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il prend en considération ses capacités, se montre réceptif, aborde la réalité sous différents angles, recourt à des stratégies compensatoires et interagit sans discrimination. C'est aussi le cas quand il se remet en question, accepte la proximité d'autrui, respecte les différences et tient compte du point de vue des autres. Il a ainsi la possibilité d'élargir ses horizons, de bénéficier d'interactions enrichissantes, de goûter la nouveauté, de retirer de la satisfaction et d'appivoiser la diversité. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Activités de loisir*, *Alimentation saine*, *Forme physique*, *Interactions au quotidien*, *Langages utilitaires*, *Vie dans une collectivité* et *Vie en cohabitation*.

Persévérance

L'adulte fait preuve de persévérance lorsqu'il intègre, de manière progressive et régulière, de nouvelles habitudes et des moyens de relever des défis et de mieux agir. Il accepte ainsi les changements nécessaires, fournit des efforts et s'investit malgré les difficultés. Il éprouve alors un sentiment de satisfaction et contribue à l'atteinte de ses objectifs et à l'amélioration de son bien-être. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Consolidation de mon projet de participation sociale*, *Forme physique*, *Relations harmonieuses*, *Soins personnels* et *Vie parentale*.

Prudence

L'adulte fait preuve de prudence lorsqu'il considère les avantages et les inconvénients ainsi que les règles à respecter et les conséquences possibles avant d'agir. Il est alors enclin à faire des choix selon ses besoins et à intervenir de façon plus efficace et sécuritaire. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Achat et consommation*, *Hygiène et prévention* et *Sécurité et salubrité du milieu de vie*.

Réalisme

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses défis de façon objective, En se percevant tel qu'il est, il peut préciser ses choix et distinguer ses besoins de même que ses désirs. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Activités productives*, *Perspective de vie en appartement*, *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* et *Psychomotricité*.

Respect

L'adulte fait preuve de respect lorsqu'il se considère lui-même, tient compte de ses besoins et de son apparence, établit ses limites, se soucie du bien-être des autres et accepte de s'ouvrir à la différence. Il peut ainsi se donner des balises lui permettant de mieux se comporter, ce qui favorise la cohésion, la réciprocité, les relations interpersonnelles et le développement ou le maintien du sentiment d'appartenance. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Identité culturelle*, *Interactions au quotidien*, *Sexualité et respect*, *Soins personnels* et *Vie parentale*.

Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il manifeste le désir de se prendre en charge, se sensibilise aux enjeux sociaux et environnementaux, fait valoir ses besoins et ses droits, respecte ses obligations et ses engagements, et adopte des comportements appropriés. Il est alors en mesure de prendre conscience de la portée de ses gestes quotidiens, de faire des choix sécuritaires, d'évaluer des conséquences possibles et de respecter son entourage. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Activités productives*, *Alimentation au quotidien*, *Budget et consommation*, *Gestion de l'entretien domestique*, *Hygiène et prévention*, *Participation citoyenne* et *Vie locative*.

Vigilance

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il observe son environnement, réfléchit attentivement, prête attention aux mesures préventives et prend des décisions éclairées et responsables. Ainsi, il demeure alerte, conserve son objectivité, établit des priorités, évite les pièges et se soustrait aux influences négatives. Cette attitude peut être abordée plus particulièrement dans les cours *Budget et consommation*, *Conduites à risque*, *Objets technologiques courants*, *Réseau social sain*, *Sécurité et salubrité du milieu de vie* et *Sexualité et respect*.

3.4 Les caractéristiques d'une situation d'apprentissage

Dans une approche par compétences³⁶, les situations d'apprentissage fournissent un cadre pour le traitement de situations de vie, la construction de connaissances, la mobilisation de ressources variées et la résolution de problèmes. Elles servent d'appui à l'évaluation durant le cours. Elles mettent aussi l'accent sur l'enseignement-apprentissage et ont comme caractéristiques d'être contextualisées, complexes et signifiantes.

- Une situation d'apprentissage est contextualisée lorsqu'elle fait appel à des circonstances de la vie de tous les jours. Le contexte peut être authentique ou simulé.
- Une situation d'apprentissage est complexe lorsqu'elle amène l'adulte à explorer une diversité de solutions, à progresser dans la construction de connaissances et à mobiliser des ressources. L'adulte peut ainsi suivre un cheminement qui facilite l'intégration de ce qui est appris et, finalement, résoudre un problème. Pour ce faire, l'agencement des activités ou des tâches présentées est d'un degré de complexité suffisant pour motiver l'adulte dans ses recherches et son questionnement, et lui offrir des conditions qui favorisent un retour réflexif sur ses apprentissages et ses productions ainsi que l'adoption d'attitudes appropriées.
- Une situation d'apprentissage est signifiante lorsqu'elle présente des éléments qui permettent à l'adulte de percevoir les liens qui existent entre les apprentissages effectués et leur utilisation ultérieure. Cela lui donne accès à une meilleure compréhension des situations vécues. Le cas échéant, il peut ainsi envisager des lieux de transfert de ses apprentissages. C'est la caractéristique qui a le plus d'influence sur le degré d'engagement de l'adulte.

L'élaboration d'une situation d'apprentissage exige que l'enseignante ou l'enseignant relève les éléments prescrits du cours. Pour faciliter le cheminement de l'adulte dans le processus de développement de compétences, les situations sont structurées en trois étapes : la préparation des apprentissages, la réalisation des apprentissages de même que l'intégration et le réinvestissement des apprentissages. Ces étapes favorisent la construction des connaissances par l'adulte et l'encouragent à être actif, à interagir avec ses pairs et à réfléchir sur ses actions. Un exemple de situation d'apprentissage est fourni à la fin de chaque cours, sauf pour les trois cours qui permettent à l'adulte de réfléchir à son projet de participation sociale.

36. *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, p. 50.

3.5 Le partenariat

Le programme d'études *Participation sociale* constitue une offre de formation où le partenariat joue un rôle clé dans le transfert des apprentissages et la réalisation du projet de participation sociale. En ce sens, ce programme sollicite la collaboration des ressources des milieux tant scolaires qu'extrascolaires.

Les partenaires sont des personnes importantes pour l'adulte. Ils sont non seulement disponibles, mais aptes et engagés à l'accompagner et à le soutenir dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. L'adulte peut avoir recours à plus d'une personne à titre de partenaire, concurremment ou successivement.

Ce sont, par exemple des :

- Personnes bénévoles ou amies;
- Membres de la famille naturelle ou de la famille d'accueil;
- Intervenantes ou intervenants des organisations et des réseaux communautaires en soutien (ex. : santé et services sociaux, emploi et solidarité sociale).

3.5.1 Le transfert des apprentissages

La formation à la participation sociale est offerte lorsqu'il existe des possibilités et des moyens de transfert des apprentissages. Sinon, elle est inutile. Le transfert consiste à intégrer les apprentissages dans des situations de vie quotidiennes. Il s'effectue dans les milieux d'appartenance. Ce sont les milieux de vie dans lesquels l'adulte exerce, à sa mesure, des rôles sociaux comme citoyenne ou citoyen membre d'une famille, producteur ou consommateur de biens et de services et membre d'une collectivité.

L'adulte effectue personnellement le transfert de ses apprentissages. Mais, selon ses difficultés, il aura besoin d'une aide externe pour que les compétences développées durant la formation soient intégrées de manière durable.

3.5.2 La réalisation du projet de participation sociale

Les partenaires soutiennent et accompagnent l'adulte au-delà de la formation, dans la réalisation de son projet de participation sociale.

La situation de l'adulte, la nature de ses besoins et les caractéristiques de ses milieux d'appartenance sont à prendre en considération pour la détermination de l'aide appropriée. Il est de la responsabilité des intervenants du milieu scolaire d'obtenir et de définir la collaboration souhaitée.

3.6 L'évaluation des apprentissages au service de la réussite de l'adulte

L'évaluation des apprentissages³⁷ est conforme, dans ses différentes modalités, aux orientations de la Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue (2002) et de la Politique d'évaluation des apprentissages (2003)³⁸. Elle doit contribuer, sous tous ses aspects, au respect des valeurs fondamentales que sont la justice, l'équité et l'égalité. Elle a lieu à tous les moments du processus de formation de l'adulte, tout au long de la formation et à la fin des apprentissages, en vue de la sanction des études.

L'évaluation comme aide à l'apprentissage vise à optimiser l'interaction entre les processus d'enseignement et d'apprentissage. Les compétences à développer sont définies en fonction d'attentes qui doivent être satisfaites au terme du cours. Durant l'apprentissage, il est possible de vérifier la façon privilégiée par l'adulte pour mobiliser les ressources, les habiletés et les attitudes associées à une compétence et, ensuite, les adapter à des situations variées. Ce type d'évaluation permet de suivre la progression de l'adulte vers l'atteinte du but d'un cours. Puisque ce but est défini par rapport au traitement compétent de situations de vie, l'évaluation doit en tenir compte. Bien que l'adulte soit invité à participer activement à cette évaluation, il revient au personnel enseignant de juger de sa compétence à traiter des situations. L'information recueillie en cours d'apprentissage permet à l'adulte ainsi qu'à l'enseignante ou à l'enseignant de mener des actions qui se traduisent par une recherche explicite de réussite pour l'adulte. Ces actions portent sur l'ensemble des objets d'apprentissage du cours et leur intégration progressive.

37. Document de présentation : Programme de la formation de base commune, p. 12-13.

38. QUÉBEC, MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, *Politique d'évaluation des apprentissages*, 2003, 68 p.

L'évaluation en vue de la sanction des études est de type continu, c'est-à-dire qu'une épreuve pour un cours donné peut avoir lieu à tout moment de l'année, dès que l'enseignante ou l'enseignant considère que l'adulte satisfait aux exigences de ce cours telles qu'elles sont décrites dans la définition du domaine d'évaluation (DDE). Les apprentissages prévus au programme d'études *Participation sociale* sont l'objet d'une évaluation aux fins de sanction.

TROISIÈME PARTIE

Description des cours du programme d'études



Programme d'études *Participation sociale*

PPS-Z101-3

Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale
(cours obligatoire)



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale*

Le but du cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'organisation de son projet de participation sociale.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte aura déterminé ses réalités personnelles et sociales, reconnu son potentiel d'action et élaboré son projet de participation sociale.

Le cours *Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale* est obligatoire pour tout adulte qui s'inscrit à ce programme d'études. Il doit être à son horaire dès le début de la formation puisque ce cours l'amène à faire un inventaire de ses besoins et à formuler ses intentions éducatives.

L'adulte doit donc réussir ce cours pour poursuivre dans le programme *Participation sociale*. Conséquemment, l'évaluation en vue de la sanction est effectuée avant celle de tout autre cours du programme d'études.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Organisation de mon projet de participation sociale*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à réunir les conditions essentielles à l'accomplissement de ses activités courantes et à l'exercice de ses rôles sociaux. Des situations telles que tenir un budget, s'alimenter sainement, entretenir des relations harmonieuses ou vivre en cohabitation peuvent représenter un défi personnel quotidien. Ces difficultés l'amènent parfois à sous-estimer son potentiel et à ne pas s'investir suffisamment dans la recherche d'une participation sociale optimale.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière à ses forces et à ses défis. Il est amené à envisager un projet de participation sociale adapté à ses besoins, à ses aspirations et à ses capacités tout en considérant les exigences de ses milieux d'appartenance. En exploitant son potentiel et en demandant l'aide d'une ou d'un partenaire, au besoin, il est en mesure de prendre des décisions éclairées et d'organiser son projet pour l'entrevoir de façon positive et réaliste.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Il n'y a pas d'exemple de situation d'apprentissage fourni à la fin de ce cours. Chaque situation d'apprentissage doit être contextualisée en fonction du projet de participation sociale de l'adulte et regrouper des éléments qui lui permettent d'établir des liens entre ses apprentissages et leur utilité dans la réalisation de son projet.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Organisation de mon projet de participation sociale	- Implication dans son milieu de vie - Développement d'un réseau social - Changement de résidence - Modification de son mode de vie - Responsabilités parentales

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Détermination de ses réalités personnelles et sociales	- Donner des exemples de ses champs d'intérêt - Faire l'inventaire de ses habiletés sociales - Décrire ses expériences scolaires - Considérer ses problèmes de comportement en public
Reconnaissance de son potentiel d'action	- S'interroger sur les efforts à fournir dans ses études - Déterminer des moments de disponibilité pour assister à des cours - Trouver des avantages à la collaboration entre pairs - Désigner une personne significative dans son réseau social
Élaboration de son projet de participation sociale	- Définir ses buts à court terme - Repérer des cours en rapport avec son projet dans les thématiques du programme d'études - Prévoir des mesures de suivi dans ses conditions de réussite - Informar ses partenaires du contenu de son projet

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Organisation de mon projet de participation sociale

Catégories d'actions

- Détermination de ses réalités personnelles et sociales
- Reconnaissance de son potentiel d'action
- Élaboration de son projet de participation sociale

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre ses facteurs de délimitation et leurs incidences sur sa vie quotidienne
- Développer un sentiment d'appartenance au milieu de formation
- Mettre en relation ses réalités personnelles et sociales ainsi que son potentiel d'action

Savoirs essentiels

- Dispositions personnelles et sociales
- Potentiel d'action
- Composantes du projet

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 des situations de vie de la classe *Organisation de mon projet de participation sociale*, l'adulte détermine ses réalités personnelles et sociales, reconnaît son potentiel d'action et élabore son projet de participation sociale.

Lorsqu'il détermine ses réalités personnelles et sociales, l'adulte tient compte de ses traits de personnalité, de ses habiletés et de ses expériences. Puis, il cerne ses facteurs de délimitation et établit des liens entre ceux-ci et leurs incidences sur sa vie quotidienne.

Lorsqu'il reconnaît son potentiel d'action, l'adulte s'interroge sur ses facteurs de motivation, ses habitudes de vie et son fonctionnement en groupe. Il envisage la contribution de ses milieux d'appartenance. Ces investigations l'amènent à développer un sentiment d'appartenance au milieu de formation.

Lorsqu'il élabore son projet de participation sociale, l'adulte met en relation ses réalités personnelles et sociales ainsi que son potentiel d'action. Puis, il définit ses buts, précise ses besoins de formation ainsi que des conditions de réussite. Il s'associe à un ou des partenaires pouvant l'accompagner et le soutenir.

Critères d'évaluation

- Détermination rigoureuse de ses réalités personnelles et sociales
- Reconnaissance réaliste de son potentiel d'action
- Élaboration méthodique de son projet de participation sociale

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte détermine ses réalités personnelles et sociales, il établit des liens entre ses facteurs de délimitation et leurs incidences sur sa vie quotidienne; par exemple, il considère ses problèmes de comportement en public afin de mieux cerner leur effet sur la qualité de ses relations interpersonnelles.

Lorsque l'adulte reconnaît son potentiel d'action, il développe un sentiment d'appartenance au milieu de formation; par exemple, il cible détermine des moments de disponibilité pour rencontrer des personnes significatives pouvant contribuer à la réussite de son projet de participation sociale.

Lorsque l'adulte élabore son projet de participation sociale, il met en relation ses réalités personnelles et sociales ainsi que son potentiel d'action; par exemple, il repère, dans les thématiques du programme d'études, des cours qui pourraient répondre à ses besoins de formation.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Dispositions personnelles et sociales

- Traits de personnalité (aspirations, champs d'intérêt; tempérament).
- Habiletés (intellectuelles, sociales, manuelles, artistiques, organisationnelles).
- Expériences (familiales, scolaires, professionnelles, socioculturelles).
- Facteurs de délimitation (handicaps physiques, intellectuels; problèmes de santé, de comportement; difficultés d'adaptation, d'apprentissage; vulnérabilité émotionnelle; difficultés relationnelles).

Potentiel d'action

- Facteurs de motivation (efforts, persévérance; sentiment d'appartenance, de compétence; soutien et aide).
- Habitudes de vie (routine, horaire, disponibilité).
- Fonctionnement en groupe (enthousiasme, respect, tolérance, collaboration, socialisation).
- Milieux d'appartenance (personnes significatives du milieu de formation, du réseau social, des services d'hébergement, d'assistance, d'aide adaptée; parent naturel, d'accueil).

Composantes du projet

- Buts (à court, moyen, long terme).
- Besoins de formation (thématiques, cours).
- Conditions de réussite (priorités, échéances; transport, coûts; mesures de suivi).
- Partenaires (ressources, responsabilités, expertises, disponibilité).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Réalisme**

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses défis de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut envisager concrètement la réalisation de son projet de participation sociale et le rendre plus signifiant.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Répertoire des organismes communautaires • Codes de vie des milieux d'appartenance

PPS-Z102-3

Consolidation de mon projet de participation sociale



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Consolidation de mon projet de participation sociale*

Le but du cours *Consolidation de mon projet de participation sociale* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la validation de son projet de participation sociale.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte aura fait l'analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale et révisé celui-ci pour satisfaire ses besoins et le réaliser.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Validation de mon projet de participation sociale*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés ponctuelles ou récurrentes dans la réalisation de son projet de participation sociale. Il peut s'agir d'un conflit à son lieu de résidence, d'un problème de santé, d'un changement d'horaire, d'un échec scolaire ou encore de difficultés d'adaptation au milieu de formation. Ces problèmes, s'ils ne sont pas résolus, nuisent à l'accomplissement de la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prend conscience du chemin parcouru. Il prête une attention particulière aux obstacles rencontrés et constate les progrès accomplis. Il peut ainsi préciser les actions à entreprendre en tenant compte de ses besoins et des améliorations souhaitées. Puis, il consulte ses partenaires et apporte avec eux des changements à son projet de participation sociale.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Il n'y a pas d'exemple de situation d'apprentissage fourni à la fin de ce cours. Chaque situation d'apprentissage doit être contextualisée en fonction du projet de participation sociale de l'adulte et regrouper des éléments qui lui permettent d'établir des liens entre ses apprentissages et leur utilité dans la réalisation de son projet.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Validation de mon projet de participation sociale	- Questionnement sur ses aspirations futures - Surcharge de responsabilités familiales - Changement de situation financière - Période de découragement - Rejet des pairs - Récurrence d'un désaccord dans son milieu de vie - Consommation régulière d'alcool ou de drogues

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale	- Dresser une liste des cours suivis dans le programme d'études - S'interroger sur les habiletés manuelles développées - Décrire des améliorations à apporter à ses relations interpersonnelles - Constater des difficultés récurrentes éprouvées depuis son arrivée en formation
Révision de son projet de participation sociale	- Reconnaître que son but à long terme est toujours réaliste - Préciser un choix de cours en fonction de nouveaux besoins de formation - Modifier des éléments de son échéancier - Trouver une solution de rechange pour la garde de son enfant le lundi soir - Vérifier la disponibilité d'un ou d'une partenaire

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Validation de mon projet de participation sociale

Catégories d'actions

- Analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale
- Révision de son projet de participation sociale

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Effectuer un bilan de son cheminement

Exercer son sens critique et éthique

- Porter un regard objectif sur sa démarche d'autonomie et de participation sociale

Savoirs essentiels

- Bilan de son cheminement
- Modification de son projet

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 des situations de vie de la classe *Validation de mon projet de participation sociale*, l'adulte fait une analyse de sa situation au regard de son projet et révisé celui-ci.

Lorsqu'il fait une analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale, l'adulte effectue un bilan de son cheminement. Pour ce faire, il décrit les activités accomplies et les habiletés développées. Puis, il détermine les améliorations souhaitées en tenant compte des difficultés rencontrées.

Lorsqu'il révisé son projet de participation sociale, l'adulte reconsidère ses buts, ses besoins de formation, ses conditions de réussite. Il apporte les ajustements nécessaires. Il a recours aux partenaires qui peuvent lui être utiles. En tout temps, il porte un regard objectif sur sa démarche d'autonomie et de participation sociale.

Critères d'évaluation

- Analyse objective de sa situation au regard de son projet de participation sociale
- Révision appropriée de son projet de participation sociale

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 son sens critique et éthique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte fait une analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale, il effectue un bilan de son cheminement; par exemple, il constate les difficultés rencontrées depuis son arrivée en formation afin de mieux cerner ses besoins.

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 remettre en question et d'apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux soulevés dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte révise son projet de participation sociale, il porte un regard objectif sur sa démarche d'autonomie et de participation sociale; par exemple, il modifie des éléments de son échéancier afin de maximiser ses chances de réussite.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Bilan de son cheminement

- Activités accomplies (cours suivis; expériences scolaires, parascolaires).
- Habiletés développées (intellectuelles, sociales, manuelles, artistiques, organisationnelles).
- Améliorations souhaitées (conditions de vie, relations interpersonnelles, milieux d'appartenance).
- Difficultés rencontrées (ponctuelles, récurrentes).

Modification de son projet

- Buts (à court, moyen, long terme).
- Besoins de formation (thématiques, cours).
- Conditions de réussite (priorités, échéancier; transport, coûts; mesures de suivi).
- Ajustements (composantes du projet; solutions de rechange).
- Partenaires (ressources, responsabilités, expertises, disponibilité)

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Persévérance**

L'adulte fait preuve de persévérance lorsqu'il intègre, de manière progressive et régulière, des moyens efficaces et variés pour relever les défis qu'il rencontre. En fournissant un effort constant, il contribue activement au développement de son autonomie et à la réussite de son projet de participation sociale.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Répertoire des organismes communautaires • Codes de vie des milieux d'appartenance

PPS-Z103-3

Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale*

Le but du cours *Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence une expérimentation dans ses milieux d'appartenance.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte aura élaboré un plan d'expérimentation et réalisé des expériences dans ses milieux d'appartenance pour satisfaire ses besoins par rapport à son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Expérimentation dans mes milieux d'appartenance*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à envisager des expériences concrètes par rapport à ses apprentissages et à les activer dans ses milieux d'appartenance.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière aux exigences de l'expérimentation, à ses besoins, à l'engagement de ses partenaires et au soutien qu'il peut recevoir. Puis, il met en relation ces éléments, prévoit un plan d'expérimentation et réalise des expériences dans ses milieux d'appartenance.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Dans ce cours, une expérimentation est directement liée au projet de participation sociale de l'adulte. Elle regroupe plus d'une expérience dans un ou des milieux d'appartenance. Un milieu d'appartenance fait référence à tout endroit où l'adulte évolue, sauf la salle de classe. La supervision de l'adulte est effectuée par l'enseignante, l'enseignant ou une personne désignée. En toute situation, l'enseignante ou l'enseignant demeure responsable de l'évaluation.

Il n'y a pas d'exemple de situation d'apprentissage fourni à la fin de ce cours. Chaque situation d'apprentissage doit être contextualisée en fonction du projet de participation sociale de l'adulte et regrouper des éléments qui lui permettent d'établir des liens entre ses apprentissages et leur utilité dans la réalisation de son projet.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Expérimentation dans mes milieux d'appartenance	- Adoption d'une nouvelle habitude de vie - Participation à une activité familiale - Prise de responsabilité dans une activité de travail - Prise de parole dans une activité citoyenne - Implication dans une activité bénévole - Utilisation d'un code de vie à sa résidence

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Élaboration d'un plan d'expérimentation	- Choisir des expériences répondant à ses besoins - Déterminer les habiletés à développer lors de l'expérimentation - Définir les tâches à accomplir pour chaque expérience choisie - Préciser les responsabilités des intervenants et intervenantes de son lieu de résidence - Prévoir des moyens compensatoires pour son transport
Réalisation d'expériences dans ses milieux d'appartenance	- Modifier une stratégie cognitive en cours d'expérimentation - Rechercher des solutions de rechange devant une difficulté - Tirer des conclusions à la suite des expériences réalisées

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Expérimentation dans mes milieux d'appartenance

Catégories d'actions

- Élaboration d'un plan d'expérimentation
- Réalisation d'expériences dans ses milieux d'appartenance

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Structurer un plan d'expérimentation de manière réaliste

Exercer sa créativité

- S'ouvrir à une diversité de pratiques

Savoirs essentiels

- Composantes du plan d'expérimentation
- Mise en application

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 des situations de vie de la classe *Expérimentation dans mes milieux d'appartenance*, l'adulte élabore un plan d'expérimentation et réalise des expériences liées à son projet de participation sociale.

Lorsqu'il élabore un plan d'expérimentation, l'adulte le structure de manière réaliste. Il détermine des conditions personnelles de mise en œuvre et les buts de l'expérimentation. Il prête attention aux réalités organisationnelles. Il précise les apports de ses partenaires et il prévoit les mesures de soutien nécessaires.

Lorsqu'il réalise des expériences dans ses milieux d'appartenance, l'adulte s'ouvre à une diversité de pratiques. Il recourt à des stratégies appropriées aux contextes ainsi qu'à des mesures de suivi favorisant la réussite de son expérimentation. Puis, il procède à un bilan des expériences réalisées.

Critères d'évaluation

- Élaboration d'un plan d'expérimentation réaliste
- Réalisation rigoureuse d'expériences dans ses milieux d'appartenance

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte élabore un plan d'expérimentation, il le structure de manière réaliste; par exemple, il précise les responsabilités des intervenantes et intervenants de son lieu de résidence au regard des tâches qu'il aura à accomplir.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*

La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* permet à l'adulte de rompre avec certaines habitudes ou routines dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte réalise des expériences dans ses milieux d'appartenance, il s'ouvre à une diversité de pratiques; par exemple, il recherche des solutions de rechange devant une difficulté.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Composantes du plan d'expérimentation

- Conditions personnelles de mise en œuvre (besoins, engagement, discipline; anticipation des difficultés, des retombées).
- Buts de l'expérimentation (habiletés à développer, changements souhaités, priorités).
- Réalités organisationnelles (tâches, consignes, matériel; lieu, transport, horaire, échéancier).
- Apports des partenaires (ressources, responsabilités, expertises, disponibilité).
- Mesures de soutien (moyens compensatoires, personnes-ressources).

Mise en application

- Stratégies appropriées aux contextes (cognitives, métacognitives, socioaffectives).
- Mesures de suivi (rétroaction; outils de consignation; indices de progrès, de réussite; solutions de rechange).
- Bilan des expériences réalisées (forces, difficultés; conclusions, perspectives d'avenir).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Confiance en soi**

L'adulte fait preuve de confiance en soi quand il croit en ses capacités et accepte de prendre des risques devant de nouvelles expériences. Il peut alors exploiter ses ressources personnelles et accepter l'aide nécessaire pour progresser dans le développement de son autonomie et la réussite de son projet de participation sociale.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Répertoire des organismes communautaires • Codes de vie des milieux d'appartenance

PPS-Z104-2

Soins personnels



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Soins personnels*

Le but du cours *Soins personnels* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître la nécessité des soins personnels et de les appliquer pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à intégrer, de façon appropriée, les soins nécessaires à son bien-être personnel tels que se laver, se brosser les dents ou choisir des vêtements propres.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est attentif à la pratique régulière de soins corporels et vestimentaires ainsi qu'au traitement d'un malaise physique ou d'une blessure mineure quand cela s'avère nécessaire. L'adoption et le maintien de saines habitudes liées à son hygiène personnelle ne peuvent que contribuer au développement de l'estime de soi et de meilleures relations interpersonnelles.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels	- Toilette matinale - Soins buccaux et dentaires - Entretien de la barbe - Habillement quotidien - Traitement d'une blessure mineure - Consommation de médicaments

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance de la nécessité des soins personnels	- Prioriser le brossage des dents plusieurs fois par jour - Expliquer l'importance de porter des vêtements propres - Préciser en quoi une bonne hygiène personnelle favorise de meilleures relations avec autrui - Cerner des besoins prioritaires - Déterminer la fréquence de ses soins occasionnels
Application de soins personnels	- Se laver les mains avant et après les repas - Pratiquer un exercice de relaxation pour soulager un mal de tête - Tenir compte des règles d'asepsie lors de la pose d'un pansement adhésif - Recourir à la personne-ressource désignée pour la prise d'un médicament - Suivre les mises en garde lors de l'utilisation d'un séchoir à cheveux

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels

Catégories d'actions

- Reconnaissance de la nécessité des soins personnels
- Application de soins personnels

Compétence polyvalente

Agir avec méthode

- Classer des soins personnels par ordre d'importance
- Respecter les modes d'utilisation des produits et des accessoires

Savoirs essentiels

- Hygiène personnelle
- Besoins
- Soins

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 des situations de vie de la classe *Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels*, l'adulte reconnaît la nécessité des soins personnels et procède à leur application.

Lorsqu'il reconnaît la nécessité des soins personnels, l'adulte considère les aspects liés à l'hygiène corporelle et vestimentaire. Il nomme des bienfaits associés à l'hygiène personnelle. Il détermine ses besoins prioritaires et secondaires, classe des soins personnels par ordre d'importance et planifie leur fréquence.

Lorsqu'il applique des soins personnels, l'adulte exécute des routines de soins appropriées. Le cas échéant, il recourt à un traitement naturel pour un malaise physique ou une blessure mineure. S'il y a lieu, il procède à la prise d'un médicament. En tout temps, il respecte les modes d'utilisation des produits et des accessoires.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste de la nécessité des soins personnels
- Application méthodique de soins personnels

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 : *Agir avec méthode*.

Contribution de la compétence polyvalente <i>Agir avec méthode</i>
La compétence polyvalente <i>Agir avec méthode</i> permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours. Lorsque l'adulte reconnaît la nécessité des soins personnels, il les classe par ordre d'importance; par exemple, il priorise le brossage des dents plusieurs fois par jour afin de maintenir une bonne hygiène buccale. Lorsque l'adulte applique des soins personnels, il respecte les modes d'utilisation des produits et des accessoires; par exemple, il tient compte des règles d'asepsie lors de la pose d'un pansement adhésif.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Hygiène personnelle

- Hygiène corporelle (lavage des mains, du visage, du corps; brossage des dents, soie dentaire; soins des ongles, des cheveux, de la barbe).
- Hygiène vestimentaire (sous-vêtements, vêtements propres).
- Bienfaits de l'hygiène personnelle (prévention des risques d'infection, de contagion; sensation de bien-être; meilleure estime de soi, meilleures relations avec autrui).

Besoins

- Besoins prioritaires, secondaires.
- Fréquence des soins (quotidienne, occasionnelle, selon les besoins).

Soins

- Routines de soins (étapes de la toilette du matin, du soir, avant et après les repas, après un exercice physique; vérification).
- Traitement naturel d'un malaise physique (exercices de relaxation, marche, repos).
- Traitement naturel d'une blessure mineure (règles d'asepsie; situation d'urgence).
- Prise d'un médicament (respect de la posologie, recours à la personne-ressource désignée; effets secondaires possibles).
- Modes d'utilisation des produits et des accessoires (produits et accessoires d'hygiène, de premiers soins; mises en garde).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Respect**

L'adulte fait preuve de respect quand il tient compte de la qualité des soins qu'il se donne. En adoptant de bonnes habitudes d'hygiène corporelle, il démontre du respect non seulement envers lui-même, mais aussi envers les autres. Par son apparence soignée, il projette une image positive, ce qui facilite ses relations interpersonnelles.

- **Persévérance**

L'adulte fait preuve de persévérance quand il intègre, de manière progressive et régulière, des soins personnels qui répondent à ses besoins. En fournissant un effort constant, il contribue activement à l'amélioration de son bien-être et de son autonomie.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Fière allure!

Problématique abordée

Prendre conscience de la nécessité des soins personnels

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Remue-méninges • Travail individuel • Recherche guidée • Rétroaction	• Fiche d'observation remplie • Grille des soins remplie

Durée approximative : 5 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant se présente en classe légèrement en retard. Il est en pyjama et ses cheveux ne sont pas peignés. Visiblement, sa toilette matinale n'a pas été faite. Elle ou il salue les adultes, justifie son retard par le fait que son réveille-matin n'a pas sonné.

Elle ou il demande aux adultes de l'observer et de relever des différences entre sa tenue habituelle et celle d'aujourd'hui :

- *Comment me trouvez-vous aujourd'hui?*
- *Ai-je fière allure?*
- *Quel sentiment avez-vous éprouvé en me voyant entrer dans la classe? Pourquoi?*
- *Est-ce une bonne habitude à prendre que de se présenter ainsi en classe? Pourquoi?*

L'enseignante ou l'enseignant interroge les adultes de nouveau :

- *Vous arrive-t-il de vous présenter en classe ou ailleurs sans avoir fait votre toilette matinale?*

Elle ou il précise que cette situation d'apprentissage permet de faire un bilan de ses besoins et de l'importance d'une bonne hygiène personnelle.

Votre défi consiste à :

- *Considérer l'importance d'une bonne hygiène corporelle et vestimentaire.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Nommer des bienfaits d'une hygiène personnelle régulière;
- Remplir une grille destinée aux soins d'hygiène répondant à ses besoins.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Remue-méninges : Définition de « avoir fière allure »

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à un exercice de remue-méninges en leur posant la question suivante : *Que signifie, pour vous, « avoir fière allure » ?* Elle ou il leur demande de préciser leur pensée par des exemples concrets observés dans leur entourage, à la télévision ou dans des revues.

L'enseignante ou l'enseignant leur demande ensuite de nommer des soins personnels qui, à leur avis, favorisent cette « fière allure ». Elle ou il écrit leurs réponses au tableau en les classant en quatre groupes :

- Soins du corps;
- Soins du visage;
- Soins des cheveux;
- Soins des vêtements.

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes qui le désirent à donner un exemple d'une situation vécue où ils ont eu « fière allure » et à décrire ce qu'ils ont ressenti à ce moment.

Elle ou il fait un bref retour sur l'activité en résumant les idées émises pour définir ce qu'est « avoir fière allure ».

Exposé interactif : Soins d'hygiène corporelle et vestimentaire

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif sur les soins d'hygiène corporelle et vestimentaire en traitant des éléments suivants :

- **Hygiène corporelle** (lavage des mains, du visage, du corps; brossage des dents, soie dentaire; soins des ongles, des cheveux, de la barbe);
- **Hygiène vestimentaire** (sous-vêtements, vêtements propres).

Elle ou il intègre les **bienfaits de l'hygiène personnelle** (prévention des risques d'infection, de contagion; sensation de bien-être; meilleure estime de soi, meilleures relations avec autrui) en donnant des exemples concrets.

Durant l'exposé, elle ou il demande aux adultes de nommer des bienfaits possibles dans différents contextes de leur vie quotidienne et de les décrire dans leurs propres mots.

L'enseignante ou l'enseignant insiste sur la nécessité des soins personnels afin d'amener les adultes à prendre conscience qu'en ayant une bonne hygiène, ils font preuve de respect envers eux-mêmes et envers les autres.

Travail individuel : Activité du miroir

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente une fiche d'observation intitulée *Miroir, dis-moi si j'ai fière allure* (cette fiche représente un homme et une femme dont le visage, les cheveux et les vêtements sont mis en évidence).

Les adultes sont invités à réfléchir sur leur apparence et à s'observer dans un miroir. Puis, l'enseignante ou l'enseignant précise les consignes :

- Encercler, sur la fiche d'observation, les aspects de leur personne dont ils sont fiers;
- Cocher ceux qu'ils souhaiteraient améliorer.

Tout au long de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes. Au besoin, elle ou il attire leur attention sur un oubli et suggère une modification appropriée.

Recherche guidée : Sélection des soins

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes qu'ils doivent maintenant sélectionner et classer par ordre d'importance des soins personnels qui conviennent à leurs besoins. Elle ou il leur présente une grille à cet effet.

Le travail se fait individuellement, à partir de la fiche d'observation préalablement remplie.

L'enseignante ou l'enseignant précise l'importance, pour les adultes, de prêter une attention particulière à la **fréquence des soins** qu'ils auront à se donner (quotidienne, occasionnelle, selon les besoins). Ceux-ci peuvent correspondre à des **besoins prioritaires** ou à des **besoins secondaires**.

Pour les guider dans leur recherche, elle ou il demande aux adultes de s'appuyer sur des exemples de leur vie quotidienne qui démontrent des besoins personnels (type de peau, de cheveux) ou des besoins liés à l'environnement (le temps qu'il fait, la saison).

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour sur l'activité et invite les adultes à réviser les soins sélectionnés pour s'assurer que ceux-ci répondront efficacement à leurs besoins.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe à l'aide des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau concernant la nécessité des soins personnels?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés à distinguer vos besoins prioritaires de vos besoins secondaires? Si oui, est-ce plus clair maintenant?*
- *Pouvez-vous désormais décrire des bienfaits de l'hygiène personnelle? Si oui, lesquels?*
- *En quoi cette situation d'apprentissage vous aidera-t-elle à améliorer votre hygiène corporelle et vestimentaire? Et la fréquence des soins?*
- *Avez-vous l'intention de refaire l'exercice d'observation devant un miroir à la maison?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels	
Situation d'apprentissage	
Fière allure!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Reconnaissance de la nécessité des soins personnels	- Agir avec méthode - Classer des soins personnels par ordre d'importance
Savoirs essentiels	
- Hygiène personnelle - Hygiène corporelle - Hygiène vestimentaire - Bienfaits de l'hygiène personnelle	- Besoins - Besoins prioritaires, secondaires - Fréquence des soins
Attitude	Ressources complémentaires
Respect	- Miroir - Fiche d'observation - Grille des soins personnels

PPS-Z105-2

Hygiène et prévention



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Hygiène et prévention*

Le but du cours *Hygiène et prévention* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention en matière d'hygiène et de soins.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de déterminer la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs et d'appliquer des mesures dans une perspective préventive pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Prévention en matière d'hygiène et de soins*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à bien cerner les principes élémentaires de l'hygiène et de la prévention des maladies, à se soigner de façon appropriée et à agir efficacement lors d'une situation d'urgence.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prend en compte les avantages du maintien d'une hygiène préventive. Il prête une attention particulière aux circonstances dans lesquelles il est nécessaire de se donner des soins. Il est appelé à veiller sur sa santé de manière plus responsable dans le souci d'un bien-être commun.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Prévention en matière d'hygiène et de soins	- Période de grippe saisonnière - Traitement d'un rhume - Prise d'un médicament vendu sur ordonnance - Choix d'un médicament en vente libre - Consultation médicale - Rendez-vous chez le dentiste

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Détermination de la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs	- Préciser en quoi une bonne hygiène contribue à la prévention de la transmission des maladies - Démontrer les avantages d'une bonne hygiène buccale - Reconnaître l'importance de la prévention pour le maintien de la santé collective - Préciser les avantages d'un suivi médical pour éviter une rechute - Considérer des conséquences d'un dépistage tardif sur sa santé
Application de mesures dans une perspective préventive	- Prendre rendez-vous pour un bilan de santé annuel - Consulter un médecin pour traiter une allergie saisonnière - S'accorder un moment de détente pour soulager un symptôme passager - Se rendre dans une clinique en cas de fièvre inexpiquée - S'informer des bénéfices d'un médicament et des effets secondaires possibles - Respecter les règles d'utilisation d'un médicament - Retourner les médicaments périmés à la pharmacie pour préserver l'environnement - Se référer à un guide de premiers soins en cas de doute - Suivre la procédure pour retirer une écharde - Garder son calme lors d'une situation d'urgence

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Prévention en matière d'hygiène et de soins

Catégories d'actions

- Détermination de la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs
- Application de mesures dans une perspective préventive

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre des facteurs de risque pour la santé et leurs conséquences
- Justifier ses choix de mesures préventives en vue du maintien de sa santé ou de celle d'autrui

Savoirs essentiels

- Principes de l'hygiène et de la prévention
- Malaises et maladies
- Médication
- Premiers soins

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 des situations de vie de la classe *Prévention en matière d'hygiène et de soins*, l'adulte détermine la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs et applique des mesures dans une perspective préventive.

Lorsqu'il détermine la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs, l'adulte définit le rôle de l'hygiène et en précise les règles premières. Il reconnaît le rôle de la prévention, repère des facteurs de risque pour la santé et des conséquences résultant d'un manque de prévention. Il établit des liens entre les facteurs de risque et leurs conséquences.

Lorsqu'il applique des mesures dans une perspective préventive, l'adulte recourt aux mesures appropriées et justifie ses choix en vue du maintien de sa santé ou de celle d'autrui. Il nomme les types d'affections fréquentes et différencie les caractéristiques d'un malaise bénin de celles nécessitant l'avis d'un médecin. Il prend en considération les bénéfices que des médicaments peuvent lui procurer ainsi que leurs effets secondaires possibles. Il procède de manière adéquate à la gestion de la prise de ses médicaments. Il les range et les élimine de façon sécuritaire. Il décrit les composantes d'une trousse de premiers soins et utilise les techniques de base appropriées quand il soigne une blessure. En situation d'urgence, il agit selon la procédure indiquée.

Critères d'évaluation

- Détermination juste de la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs
- Application de mesures appropriées dans une perspective préventive

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte détermine la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs, il établit des liens entre des facteurs de risque pour la santé et leurs conséquences; par exemple, il précise en quoi l'absence d'un suivi médical peut causer la propagation de maladies.

Lorsque l'adulte applique des mesures dans une perspective préventive, il justifie ses choix en vue du maintien de sa santé ou de celle d'autrui; par exemple, il explique l'importance de prendre rendez-vous avec un médecin pour un bilan de santé annuel pour que ce dernier dépiste rapidement toute anomalie ou tout risque possible de développer une maladie.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Principes de l'hygiène et de la prévention

- Rôle de l'hygiène (prévention des infections, de la transmission des maladies).
- Règles premières (hygiène des mains, buccale, nasale, du corps).
- Rôle de la prévention (maintien, amélioration de la santé personnelle et collective).
- Facteurs de risque pour la santé (manque d'hygiène, de soins; absence de traitement, de suivi médical).
- Conséquences d'un manque de prévention (dépistage tardif, contagion, propagation des maladies).

Malaises et maladies

- Mesures préventives (bilan de santé annuel, examen dentaire périodique, tests de dépistage, vaccination).
- Types d'affections fréquentes (rhume, grippe, gastroentérite; infections transmissibles sexuellement et par le sang; asthme, allergies; maladies cardiovasculaires, cancers).
- Caractéristiques d'un malaise bénin (symptômes passagers, de faible intensité).
- Caractéristiques d'un malaise nécessitant l'avis d'un médecin (symptômes persistants; perte de poids, fatigue, fièvre inexpliquée; masse, œdème).

Médication

- Médicaments : bénéfices, effets secondaires possibles.
- Gestion de la prise de médicaments (demande d'information à un professionnel de la santé; règles d'utilisation, mises en garde).

- Rangement et élimination sécuritaires (lieu adéquat, entretien de l'armoire à pharmacie, retour à la pharmacie des médicaments périmés).

Premiers soins

- Composantes d'une trousse de premiers soins (pansements adhésifs, compresses stériles, serviettes antiseptiques, gants, pince à écharde, ciseaux, thermomètre; guide de premiers soins).
- Techniques de base pour blessures (procédures, règles d'hygiène, d'asepsie).
- Procédure en situation d'urgence (calme, évaluation de la situation, demande d'aide, appel au 911).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand, en matière de soins préventifs, il tient compte de ses besoins et de ceux des personnes qu'il côtoie quotidiennement. Par des gestes appropriés, il contribue au maintien de sa santé et de celle d'autrui.

- **Prudence**

L'adulte fait preuve de prudence quand il se donne des soins curatifs ou vient en aide à une personne en difficulté. En cas de doute, il s'informe et peut ainsi intervenir de façon efficace et sécuritaire.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Trousse de premiers soins

Exemple de situation d'apprentissage

SOS premiers soins!

Problématique abordée

Intervenir de façon préventive en ce qui concerne les blessures, les malaises ou les accidents

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Simulation • Travail en dyade • Rétroaction	• Simulations de premiers soins • Appeler ou non le 911

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant aborde la situation d'apprentissage en racontant une anecdote :

Hier, ma voisine a sonné à la porte de mon appartement. Visiblement, elle était en état de panique. Elle avait besoin de mon aide pour soigner une coupure qu'elle s'était infligée en préparant son repas, car elle n'avait rien pour se soigner. J'ai rapidement constaté que la blessure n'était pas profonde et je l'ai rassurée en lui disant que j'avais tout le nécessaire dans ma trousse de premiers soins.

Elle ou il pose les questions suivantes :

- *Pensez-vous que ma réaction était appropriée?*
- *Avez-vous déjà vécu une situation semblable?*
- *Comment avez-vous réagi?*
- *Quand vous vous blessez à la maison, comment vous soignez-vous?*
- *Si une personne de votre entourage se blessait ou ressentait un malaise, sauriez-vous quoi faire?*

L'enseignante ou l'enseignant précise que personne n'est à l'abri d'un accident, d'une blessure ou d'un malaise soudain et qu'il est important d'intervenir rapidement et adéquatement.

Votre défi consiste à :

- *Procéder à des premiers soins de façon appropriée.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Expliquer l'utilité des articles d'une trousse de premiers soins;
- Soigner une blessure mineure selon des techniques de base préétablies;
- Déterminer la procédure à suivre en situation d'urgence.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Trousse de premiers soins

60 minutes

L'enseignante ou l'enseignant présente les **composantes d'une trousse de premiers soins** pour la maison, en expliquant l'utilité des divers éléments (pansements adhésifs, compresses stériles, serviettes antiseptiques, gants, pince à écharde, ciseaux, thermomètre; guide de premiers soins).

Afin de vérifier leur compréhension, elle ou il demande aux adultes de choisir, à tour de rôle, un article dans la trousse et de décrire, dans leurs propres mots, son utilité. Au besoin, elle ou il complète l'information.

Puis, elle ou il attire l'attention sur le fait que sa voisine n'avait rien pour se soigner et anime un échange sur les conséquences qui auraient pu découler de l'une ou l'autre des situations suivantes :

- *Si elle ou il n'avait pas été à son domicile;*
- *Si elle ou il n'avait pas eu le nécessaire requis pour la soigner.*

Les adultes donnent des exemples concrets de conséquences possibles.

En conclusion, l'enseignante ou l'enseignant précise qu'avoir une trousse de premiers soins à la maison peut permettre de prévenir des conséquences fâcheuses et d'éviter le pire. De plus, elle ou il précise qu'il est essentiel d'y avoir accès facilement et rapidement, tout en faisant preuve de prudence.

Simulations et travail en dyade : Traitement d'une blessure

1 heure 30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant fait des simulations des **techniques de base** (procédures, règles d'hygiène, d'asepsie) les plus courantes pour soigner des blessures mineures, soit une coupure, une brûlure et une écharde.

Pendant ces simulations, elle ou il demande aux adultes de relever les gestes qu'il faut accomplir et de poser des questions au fur et à mesure.

En terminant, elle ou il précise que soigner une plaie adéquatement est une mesure préventive qui limite non seulement les risques d'infection, mais qui permet aussi une guérison rapide.

- En dyade, les adultes sont ensuite invités à refaire les trois simulations en utilisant le matériel requis et en appliquant les techniques telles qu'elles ont été enseignées.

L'enseignante ou l'enseignant les guide en suggérant, au besoin, des moyens leur permettant d'améliorer leur façon de procéder.

De retour en groupe, elle ou il sollicite leurs commentaires.

Exposé interactif : Situation d'urgence

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant présente un court exposé sur la **procédure en situation d'urgence** (calme, évaluation de la situation, demande d'aide, appel au 911).

Afin de vérifier leur compréhension, elle ou il demande aux adultes de reformuler les notions présentées et, au besoin, complète l'information.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant présente différentes situations impliquant des blessures ou des malaises dont le degré de gravité varie. Les adultes doivent préciser la procédure qu'ils appliqueraient.

Elle ou il les aide à préciser leur pensée et à expliquer pourquoi il serait pertinent ou non d'appeler le 911.

Tous les adultes sont amenés à participer en émettant leurs points de vue sur la meilleure façon d'intervenir.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe en invitant les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *Que retenez-vous de l'anecdote racontée au début de cette situation?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés lors de l'application des techniques de premiers soins? Si oui, lesquelles?*
- *En quoi votre capacité à prodiguer des premiers soins s'est-elle améliorée?*
- *Maintenant, sauriez-vous quoi faire si une personne de votre entourage se blessait ou ressentait un malaise?*
- *Y a-t-il des apprentissages que vous aimeriez parfaire? Si oui, lesquels?*

Elle ou il rappelle aux adultes qu'en cas de doute sur la gravité d'une situation, qu'il s'agisse de soi-même ou d'un pair, demander l'aide d'une personne-ressource demeure la meilleure mesure préventive.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Prévention en matière d'hygiène et de soins	
Situation d'apprentissage	
SOS premiers soins!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Application de mesures dans une perspective préventive	• Raisonner avec logique - Justifier ses choix de mesures préventives en vue du maintien de sa santé ou de celle d'autrui
Savoirs essentiels	
• Premiers soins - Composantes d'une trousse de premiers soins - Techniques de base pour blessures - Procédure en situation d'urgence	
Attitude	Ressource complémentaire
• Prudence	• Trousse de premiers soins pour la maison

PPS-Z106-3

Alimentation au quotidien



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Alimentation au quotidien*

Le but du cours *Alimentation au quotidien* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à sa réponse à des besoins alimentaires quotidiens.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de prendre en considération ses habitudes alimentaires et de préparer des mets simples (collations, lunches, petits plats) pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Réponse à des besoins alimentaires quotidiens*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à répondre adéquatement à ses besoins alimentaires quotidiens de même qu'à inventorier et à modifier certaines de ses habitudes. Il rencontre également des difficultés concernant le choix et la préparation des aliments ainsi que la prise de repas dans divers contextes.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte a besoin de connaître le rôle de l'alimentation dans la santé et le fonctionnement du corps, les aliments à privilégier et les quantités à consommer selon un guide alimentaire ainsi que la façon d'utiliser le matériel nécessaire à la préparation de mets simples. Le respect d'une routine alimentaire, fondée sur des choix adaptés à sa réalité, lui permet de s'impliquer davantage dans son alimentation au quotidien.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Réponse à des besoins alimentaires quotidiens	- Repas au domicile - Choix d'une collation - Repas au restaurant - Fringale - Pique-nique au parc - Préparation d'une boîte à lunch

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Prise en considération de ses habitudes alimentaires	• Faire l'inventaire des fruits et légumes consommés depuis une semaine • Porter attention à la quantité d'eau bue dans une journée • Constater une consommation abusive de sel • Remarquer une augmentation d'énergie lors de la prise d'un bon déjeuner • Reconnaître l'obésité comme une des conséquences des habitudes alimentaires malsaines • Prévoir une diminution graduelle de sa consommation de boissons gazeuses • Reconnaître un besoin d'hydratation à la suite d'un exercice physique • Constater l'importance de l'alimentation quant à la protection du système immunitaire • Associer le contenu d'une collation à des catégories d'aliments • Privilégier des aliments en fonction de son état de santé
• Préparation de mets simples	• Rassembler les ingrédients et les accessoires requis pour la préparation d'un croque-monsieur • Respecter les règles de sécurité lors de l'utilisation des électroménagers • Nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer • Suivre le mode de préparation d'une crème de champignons en conserve

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer un plat • Râper des carottes • Gratinier des pâtes alimentaires

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Réponse à des besoins alimentaires quotidiens

Catégories d'actions

- Prise en considération de ses habitudes alimentaires
- Préparation de mets simples

Compétence polyvalente

Agir avec méthode

- Procéder au bilan de ses habitudes alimentaires selon les étapes prévues
- Respecter une routine d'exécution de mets simples

Savoirs essentiels

- Habitudes alimentaires
- Besoins alimentaires
- Règles culinaires de base

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 des situations de vie de la classe *Réponse à des besoins alimentaires quotidiens*, l'adulte considère ses habitudes alimentaires et prépare des mets simples.

Lorsqu'il prend en considération ses habitudes alimentaires, l'adulte procède au bilan de celles-ci selon les étapes prévues et distingue les saines des malsaines. Il reconnaît des avantages des habitudes alimentaires saines et des conséquences de celles qui sont malsaines. Il use de moyens visant la modification de certaines habitudes qui ne répondent pas aux besoins du corps humain et tient compte des différents rôles de l'alimentation dans le fonctionnement de celui-ci. Il se réfère également aux catégories d'aliments tout en composant avec ses réalités.

Lorsqu'il prépare des mets simples, l'adulte respecte une routine d'exécution en tenant compte de la sécurité et de la salubrité dans une cuisine. Il consulte les modes de préparation des aliments et applique les méthodes adéquates d'utilisation des articles domestiques courants. Il utilise des techniques culinaires élémentaires et des modes de cuisson appropriés.

Critères d'évaluation

- Prise en considération juste de ses habitudes alimentaires
- Préparation méthodique de mets simples

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 : *Agir avec méthode*.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte prend en considération ses habitudes alimentaires, il procède à un bilan selon les étapes prévues; par exemple, il fait l'inventaire des fruits et légumes consommés depuis une semaine.

Lorsque l'adulte prépare des mets simples, il respecte la routine d'exécution; par exemple, il rassemble les ingrédients et les accessoires requis pour la préparation d'un croque-monsieur.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Habitudes alimentaires

- Étapes du bilan de ses habitudes alimentaires (inventaire, classement, conclusion, modification).
- Habitudes alimentaires saines (présence des catégories d'aliments, apport suffisant en eau, nombre recommandé de portions, de repas).
- Habitudes alimentaires malsaines (consommation abusive de sucre, de sel, de gras; horaire irrégulier de repas; compensation).
- Avantages des habitudes alimentaires saines (facultés mentales accrues; augmentation de l'énergie; renforcement des muscles, des os).
- Conséquences des habitudes alimentaires malsaines (carences nutritives, obésité, maigreur, augmentation du risque de maladies).
- Moyens visant la modification de ses habitudes (découverte d'aliments; intégration, diminution graduelle d'aliments; mesure des portions).

Besoins alimentaires

- Besoins du corps humain (hydratation, nourriture).
- Rôles de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain (construction, protection, réparation, régulation, énergie).
- Catégories d'aliments (fruits et légumes, aliments protéinés, aliments à grains entiers).
- Réalités (état de santé, intolérances, allergies, budget, goûts).

Règles culinaires de base

- Routine d'exécution de mets (rassembler les ingrédients, les accessoires; suivre le mode de préparation; ranger).
- Sécurité dans une cuisine (ustensiles, électroménagers, vêtements, environnement).
- Salubrité dans une cuisine (hygiène de base; nettoyage des aliments, des surfaces de travail, du matériel; cuisson, conservation, décongélation).
- Modes de préparation des aliments (frais, instantanés, précuisinés, congelés, en conserve).
- Méthodes d'utilisation des articles domestiques courants (bouilloire, ustensiles, ouvre-boîte, micro-ondes, grille-pain).
- Techniques culinaires élémentaires (mesurer, découper, peler, éplucher, mélanger, équeuter, râper).
- Modes de cuisson (bouilli, au four, poêlé, rôti, grillé, gratiné; techniques associées).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il manifeste le désir de prendre progressivement en charge son alimentation. Il est alors en mesure de faire ses propres choix d'aliments et de mieux répondre à ses besoins alimentaires.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels des différents services alimentaires • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Guides alimentaires • Prospectus • Livres de recettes illustrées • Menus de restaurant

Exemple de situation d'apprentissage

Manger santé

Problématique abordée

Prévoir son alimentation en fonction de ses besoins et des catégories d'aliments.

Formules pédagogiques	Production attendue
• Exposé interactif • Travail en triade • Rétroaction	• Planification du contenu d'une boîte à lunch santé pour le lendemain midi

Durée approximative : 3 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant aborde la situation d'apprentissage en utilisant le *Guide alimentaire canadien*. Elle ou il interroge les adultes afin de vérifier leurs connaissances :

- *Connaissez-vous le Guide alimentaire canadien?*
- *Quelle est son utilité?*

Elle ou il explique que le *Guide* est un outil de référence en matière de nutrition. Il permet notamment de faire de bons choix alimentaires lorsque vient le temps de planifier des repas et des collations.

Votre défi consiste à :

- *Planifier le contenu d'une boîte à lunch en tenant compte des catégories d'aliments.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Se familiariser avec le *Guide alimentaire canadien*;
- Comprendre l'importance des rôles de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain;
- Prévoir le contenu d'une boîte à lunch en tenant compte des catégories d'aliments.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Catégories d'aliments et rôles de l'alimentation

1 heure

À l'aide du *Guide alimentaire canadien**, l'enseignante ou l'enseignant anime un exposé sur la première image « Savourez une variété d'aliments sains tous les jours ». Puis, elle ou il explique les sept boîtes de la deuxième image « Une alimentation saine, c'est plus que les aliments que vous consommez ».

L'enseignante ou l'enseignant ajoute à cet exposé un volet simplifié sur les principaux rôles de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain (construction, protection, réparation, régulation, énergie) en donnant des exemples et en mettant en évidence les bienfaits des aliments**.

Au cours de l'exposé, elle ou il interroge les adultes sur leurs connaissances, les invite à prendre la parole, s'assure que les notions sont comprises et apporte des précisions, au besoin.

* <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

** Consultez la trousse des intervenants du *Guide alimentaire canadien*.

Travail en triade : Ma prochaine boîte à lunch

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former des triades et présente le but de l'exercice : déterminer le contenu d'une boîte à lunch pour le lendemain midi, en tenant compte des catégories d'aliments.

Puis, elle ou il remet à chaque triade le matériel nécessaire pour l'exercice : images, pictogrammes, dessins représentant les catégories d'aliments. Le matériel proposé doit aussi contenir des aliments indésirables. L'enseignante ou l'enseignant précise également les consignes :

- Prévoir le contenu d'une boîte à lunch santé pour le lendemain midi, en utilisant le matériel fourni;
- Nommer un porte-parole qui présentera à la classe le contenu choisi.

Durant l'exercice, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les équipes.

De retour en groupe, les triades présentent, à tour de rôle, leur travail. L'enseignante ou l'enseignant anime des échanges et invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Est-ce que vous retrouvez différentes catégories d'aliments dans le travail présenté? Lesquels?*
- *Quels sont les aliments indésirables qu'il faudrait enlever?*
- *Par quoi pourrait-on les remplacer?*

L'enseignante ou l'enseignant complète l'information et amène les adultes à s'exprimer sur les besoins du corps humain et le rôle de l'alimentation. Elle ou il profite de l'occasion pour faire appel au sens des responsabilités en soulignant l'importance de développer et de maintenir des habitudes alimentaires saines, même dans la boîte à lunch.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe sur la situation d'apprentissage :

- *Qu'avez-vous appris au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *Pensez-vous que le Guide alimentaire canadien est utile? Pourquoi?*
- *Est-il facile ou difficile de prévoir une alimentation saine en tenant compte des catégories d'aliments?*
- *Y a-t-il des apprentissages que vous aimeriez parfaire? Lesquels?*

Elle ou il remet ensuite aux adultes un dépliant du *Guide alimentaire canadien*. Ce document pourrait être utilisé lors d'une activité de réinvestissement des apprentissages visant la préparation de mets simples.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Réponse à des besoins alimentaires quotidiens	
Situation d'apprentissage	
Manger santé	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Prise en considération de ses habitudes alimentaires	• Agir avec méthode - Procéder au bilan de ses habitudes alimentaires selon les étapes prévues
Savoirs essentiels	
• Besoins alimentaires - Rôles de l'alimentation dans le fonctionnement du corps humain - Catégories d'aliments	
Attitude	Ressources complémentaires
• Sens des responsabilités	• <i>Guide alimentaire canadien</i> • Trousse du <i>Guide alimentaire canadien</i> à l'intention des intervenantes ou intervenants • Matériel nécessaire à la planification du contenu d'une boîte à lunch santé

PPS-Z107-3

Alimentation saine



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Alimentation saine*

Le but du cours *Alimentation saine* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'adoption d'une alimentation saine.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'intégrer de saines pratiques alimentaires, de planifier de façon hebdomadaire son alimentation et d'élaborer des mets pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Adoption d'une alimentation saine*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à faire des choix alimentaires sains, ce qui nuit à l'organisation des achats, à l'élaboration de mets et à la conciliation de la vie active et de l'alimentation. Les connaissances insuffisantes de l'adulte relativement aux mesures, aux termes et aux techniques culinaires ainsi qu'aux différents modes de cuisson peuvent également être des obstacles à l'adoption d'une alimentation saine.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte tient compte des saines pratiques alimentaires et est conscient de leurs effets sur sa santé. Il use de moyens pour en favoriser l'organisation et fait preuve d'adaptation, au besoin, en élaborant des mets.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Adoption d'une alimentation saine	- Approvisionnement en fruits et légumes - Sollicitation des médias - Conservation d'aliments - Indécision quant au contenu d'un repas - Souper pour deux à la maison - Conciliation de la vie active et de l'alimentation

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Intégration de saines pratiques alimentaires	- Remarquer les effets positifs d'une saine alimentation sur ses muscles - Rechercher un légume riche en vitamine C - Associer les bienfaits d'un aliment à l'augmentation de son énergie - Éviter les excès de privation en se permettant une gâterie à l'occasion - Prendre le temps de manger malgré un rythme de vie effréné - Commander un repas sans friture dans un restaurant rapide - Éviter le surpoids en consommant des fruits et des légumes
Planification hebdomadaire de son alimentation	- Rechercher des recettes pour composer des menus - Constater l'économie d'argent que permet un repas fait à la maison - Réserver un dimanche pour préparer des mets - Vérifier la durée de conservation des aliments périssables - Prévoir l'achat de noix en vrac - Apprécier la valeur nutritive d'un jus de pommes
Élaboration de mets	- Consulter le degré de difficulté d'une recette avant de l'exécuter - Bonifier un macaroni commercial en y ajoutant du thon et du brocoli - Repérer une fraction sur une tasse à mesurer

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Distinguer la cuillère à thé de la cuillère à soupe • Utiliser un lexique culinaire pour comprendre une expression • Dégraisser de la viande pour faire un pâté • Faire un bœuf braisé

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Adoption d'une alimentation saine

Catégories d'actions

- Intégration de saines pratiques alimentaires
- Planification hebdomadaire de son alimentation
- Élaboration de mets

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre des principes de nutrition et ses choix alimentaires
- Considérer des adaptations au regard d'une saine alimentation

Agir avec méthode

- Mettre en œuvre des moyens pour faciliter l'organisation alimentaire

Savoirs essentiels

- Principes de nutrition
- Pratiques alimentaires à risque
- Organisation alimentaire
- Pratiques culinaires

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 des situations de vie de la classe *Adoption d'une alimentation saine*, l'adulte intègre de saines pratiques alimentaires, planifie de façon hebdomadaire son alimentation et élabore des mets.

Lorsqu'il intègre de saines pratiques alimentaires, l'adulte établit des liens entre des principes de nutrition et ses choix. Il reconnaît les constituants du corps humain, les nutriments présents dans les aliments et les bienfaits des aliments nutritifs sur la santé. Dans la poursuite d'un équilibre alimentaire, il tient compte des facteurs de risque, des pratiques à la mode et des principaux troubles alimentaires.

Lorsqu'il planifie de façon hebdomadaire son alimentation, l'adulte met en œuvre des moyens pour faciliter l'organisation alimentaire. Pour ce faire, il respecte les étapes d'une planification et nomme des avantages de celle-ci. Il recourt à des moyens d'organisation appropriés, à la conservation d'aliments et à des particularités liées aux achats. Il se réfère également aux données nutritionnelles d'un produit alimentaire.

Lorsqu'il élabore des mets, l'adulte consulte une recette. Il considère des adaptations au regard d'une saine alimentation. Il se familiarise avec des notions de mathématiques et des outils de mesure. Il emploie un lexique culinaire et met en application certaines techniques et certains modes de cuisson.

Critères d'évaluation

- Intégration judicieuse de saines pratiques alimentaires
- Planification hebdomadaire rigoureuse de son alimentation
- Élaboration appropriée d'un mets

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 *Agir avec méthode*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte intègre de saines pratiques alimentaires, il établit des liens entre des principes de nutrition et ses choix alimentaires; par exemple, il explique pourquoi il commande un repas sans friture dans un restaurant rapide.

Lorsque l'adulte élabore des mets, il considère des adaptations au regard d'une saine alimentation; par exemple, il justifie le fait de bonifier un macaroni commercial en y ajoutant du thon et du brocoli.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte planifie de façon hebdomadaire son alimentation, il met en œuvre des moyens pour faciliter l'organisation alimentaire; par exemple, il réserve un dimanche pour préparer des mets.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Principes de nutrition

- Constituants du corps humain (eau, graisse, muscles, os, tissus).
- Nutriments présents dans les aliments (eau, sels minéraux, vitamines, glucides, lipides, protéines).
- Bienfaits des aliments nutritifs sur la santé (facultés mentales accrues; augmentation de l'énergie; renforcement des muscles, des os).
- Équilibre alimentaire (respect des catégories d'aliments, des réalités budgétaires; alimentation variée; prévention des excès de consommation, de privation).

Pratiques alimentaires à risque

- Facteurs de risque (publicité, faible estime de soi, rythme de vie effréné).
- Pratiques à la mode (boissons énergisantes, restauration rapide, régimes d'amaigrissement).
- Troubles alimentaires (anorexie, boulimie, hyperphagie boulimique).

Organisation alimentaire

- Étapes d'une planification (inventaire des réserves, consultation de prospectus, composition de menus, rédaction de la liste d'épicerie).
- Avantages d'une planification (repas de qualité, réguliers, faits à la maison; économie de temps, d'argent).
- Moyens d'organisation (grilles, menus, listes; rangement; préparation de mets; banque de recettes).
- Conservation d'aliments (endroits, techniques, durée de conservation, date de péremption).
- Particularités liées aux achats (à l'article, au poids, en vrac; bons de réduction; marques maison).
- Données nutritionnelles d'un produit alimentaire (ingrédients, valeur nutritive).

Pratiques culinaires

- Consultation d'une recette (ingrédients requis; étapes, temps de réalisation; degré de difficulté; nombre de portions, de calories).
- Adaptations (substitution d'ingrédients, modification des proportions, utilisation de restes, bonification).
- Notions de mathématiques (nombres entiers, fractions, conversion des unités de mesure).
- Outils de mesure (cuillères, tasses, bols, thermomètres).
- Lexique culinaire (vocabulaire, termes, expressions).
- Techniques culinaires (assaisonner, saupoudrer, dégraisser, désosser, mariner, déglacer, décanter).
- Modes de cuisson (à la vapeur, poché, frit, blanchi, sauté, braisé, saisi).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Débrouillardise**

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il utilise des ressources alimentaires disponibles dans son milieu ou élabore des mets variés et même inventés. Il peut ainsi éviter le gaspillage tout en se prévalant de repas nutritifs.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il goûte des aliments ou des mets nouveaux, voire inconnus. Ainsi, il se montre réceptif et élargit ses connaissances en matière de nutrition.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels des différents services alimentaires • Professionnelles et professionnels de l'alimentation : cuisinière ou cuisinier, nutritionniste • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Guide alimentaire, livres de recettes, menus de restaurant, prospectus • Aliments divers

Exemple de situation d'apprentissage

Le sandwich à son meilleur!

Problématique abordée

Utiliser des aliments nutritifs et variés dans la confection d'un sandwich

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Recherche guidée • Remue-méninges • Projet • Rétroaction	• Recherche guidée • Tableau des catégories d'aliments • Sandwich nutritif

Durée approximative : 5 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant met en contexte la situation d'apprentissage et fait des liens avec l'intégration de saines pratiques alimentaires :

Vous êtes une personne très occupée. Vous avez beaucoup d'amis et vous fréquentez le centre à temps partiel, tout en étant bénévole au sein d'organismes de votre quartier. Tout cela vous convient à merveille. Il n'y a qu'un seul hic... vos lunches à emporter se ressemblent terriblement : ce sont toujours les mêmes types de sandwiches, souvent faits à partir des mêmes aliments! Bref, vous en êtes las et... encore affamé!

Elle ou il invite les adultes à raconter leurs expériences quant à l'univers du sandwich et à échanger sur leurs préférences :

- *Quel est votre sandwich préféré?*
- *Quel ingrédient jugez-vous indispensable dans votre sandwich?*
- *Votre sandwich est-il composé d'aliments diversifiés? Comprend-il des aliments essentiels au bon fonctionnement de votre corps?*
- *Pouvez-vous réinventer votre sandwich de manière à être rassasié? Comment?*
- *En mangez-vous seulement en lunch? Combien de fois par semaine?*

Votre défi consiste à :

- *Revisiter votre sandwich pour le rendre plus nutritif.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Rechercher différentes variantes du sandwich en tenant compte de certains principes de nutrition;
- Créer un sandwich nutritif différent de celui que vous avez l'habitude de manger.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Saine nutrition

30 minutes

En tenant compte des discussions, l'enseignante ou l'enseignant présente un exposé interactif pour valider et compléter les connaissances des adultes sur les principes de nutrition suivants :

- **Nutriments présents dans les aliments** (eau, sels minéraux, vitamines, glucides, lipides, protéines).
- **Bienfaits des aliments nutritifs sur la santé** (facultés mentales accrues; augmentation de l'énergie; renforcement des muscles, des os).
- **Équilibre alimentaire** (respect des catégories d'aliments, des réalités budgétaires; alimentation variée; prévention des excès de consommation, de privation).

Elle ou il établit des liens entre les choix de sandwichs et les principes à l'étude, en poursuivant les échanges :

- *Quels nutriments trouve-t-on dans votre sandwich?*
- *A-t-il des bienfaits sur votre santé? Lesquels?*
- *Peut-on dire qu'il est complet? Pourquoi?*

Recherche guidée : Le sandwich, tout un monde!

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à se regrouper en dyade pour faire une recherche guidée sur différents types de sandwichs tout en respectant les principes de nutrition présentés. Cette recherche permet de répondre aux questions suivantes :

- *Connaissez-vous des sandwichs qui présentent un meilleur équilibre alimentaire? Lesquels?*
- *Donnez différentes variantes possibles de ce mets.*

Pour ce faire, les adultes disposent de livres, de revues, de prospectus ou, lorsque c'est possible, d'ordinateurs munis d'un accès à Internet.

L'enseignante ou l'enseignant les accompagne dans cette recherche et leur donne des repères, au besoin.

Par la suite, elle ou il anime un retour en groupe et demande aux dyades de faire part des résultats de leur recherche.

Au fur et à mesure, elle ou il utilise les différents sandwiches présentés pour aborder la place de ce mets dans les choix de menus en mettant l'accent sur l'importance d'améliorer son aspect nutritif. Elle ou il donne également des exemples de sandwiches contenant peu de nutriments et demande aux adultes d'apporter des correctifs.

En conclusion, l'enseignante ou l'enseignant fait un rappel des catégories d'aliments et de la pertinence de composer le sandwich avec plusieurs de ces catégories. Elle ou il établit des liens entre les principes de nutrition et les choix d'aliments dans le sandwich et insiste sur le fait qu'il est possible d'en conserver l'aspect pratique tout en profitant des bienfaits des aliments nutritifs sur la santé.

Exposé interactif : À chacun son pain

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente aux adultes une conférencière ou un conférencier (nutritionniste, boulangère ou boulanger) venu leur parler des variétés de pains et de leur apport nutritif. L'information donnée permet aux adultes de poser un regard éclairé sur les choix qui s'offrent à eux.

Les adultes sont amenés à lire et à comparer les données inscrites sur différents emballages et à poser des questions.

Remue-méninges : Mais il y a aussi la garniture!

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de nommer des ingrédients nutritifs et variés pouvant être utilisés dans un sandwich et de les classer en fonction des catégories d'aliments. Pour ce faire, elle ou il divise un tableau selon ces catégories et y inscrit les ingrédients en corrigeant, au besoin, le classement proposé par les adultes.

Les adultes peuvent s'inspirer d'idées issues de leur recherche précédente ou de la conférence. L'enseignante ou l'enseignant s'assure de conserver le tableau à la vue de tous afin de le bonifier et de s'y référer, au besoin.

Projet : Invente ton sandwich

1 heure

(Cette activité nécessite l'utilisation de vrais aliments. Il faut donc prévoir un budget pour les achats. Selon les ressources disponibles, ce projet peut aussi prendre d'autres formes : création virtuelle, collage).

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de tenir compte de leurs contraintes alimentaires (ex. : allergies) et de confectionner un sandwich personnalisé en utilisant des aliments nutritifs et variés. Cependant, certaines consignes s'appliquent :

- *Votre sandwich doit être composé d'ingrédients associés aux catégories d'aliments;*
- *Vous devez exclure certains aliments trop souvent utilisés : pain blanc, charcuterie et condiments habituels.*

L'enseignante ou l'enseignant propose des choix possibles. Le pain blanc pourrait être remplacé par du pain à grains entiers; la charcuterie, par du poulet désossé, du thon ou des œufs; les condiments habituels, par du pesto ou de la crème sure. Les consignes peuvent varier d'un groupe à l'autre, tant par leur nature que par leur nombre.

L'enseignante ou l'enseignant précise les règles d'hygiène et de sécurité à respecter et invite les adultes à procéder à la confection de leur sandwich nutritif. Elle ou il les encourage à faire preuve d'ouverture en incluant des aliments pouvant favoriser l'équilibre alimentaire et ainsi améliorer leur santé physique et psychologique.

Elle ou il guide les adultes tout au long de leur création culinaire.

Il va sans dire que chaque adulte déguste son sandwich. À la suite de ce goûter convivial, l'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe à partir des questions suivantes :

- *A-t-il été difficile de créer un sandwich nutritif?*
- *Est-ce que les consignes étaient difficiles à respecter?*
- *Avez-vous osé goûter un nouvel aliment?*
- *Vous sentez-vous plus rassasiés par ce type de sandwich?*

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant conclut la situation d'apprentissage en posant des questions parmi les suivantes :

- *Est-ce que cette situation d'apprentissage a fait émerger de nouvelles idées de sandwiches?*
- *Êtes-vous étonnés par les nombreuses possibilités du sandwich?*
- *Nommez des ingrédients que vous n'auriez jamais imaginés dans un sandwich.*
- *Quelles améliorations notez-vous dans le sandwich réinventé?*
- *Comptez-vous reproduire certaines recettes?*
- *Croyez-vous que votre niveau d'énergie sera accru après la consommation de ce genre de sandwich? Pourquoi?*
- *Croyez-vous qu'avec des aliments sains, variés et colorés, il sera possible de mettre en appétit autant l'œil que l'estomac?*

Elle ou il souligne l'apport de la créativité, qui fait en sorte qu'avec de l'imagination, on peut s'offrir le meilleur des sandwiches.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Adoption d'une alimentation saine	
Situation d'apprentissage	
Le sandwich à son meilleur!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Intégration de saines pratiques alimentaires	- Raisonner avec logique - Établir des liens entre des principes de nutrition et ses choix alimentaires
Savoirs essentiels	
- Principes de nutrition - Nutriments présents dans les aliments - Bienfaits des aliments nutritifs sur la santé - Équilibre alimentaire	
Attitude	Ressources complémentaires
Ouverture	- Professionnelles et professionnels de l'alimentation : nutritionniste, boulangère ou boulanger - Sites Web reconnus - Guide alimentaire - Aliments divers - Tableaux, livres, revues, prospectus - Ustensiles

PPS-Z108-3

Psychomotricité



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Psychomotricité*

Le but du cours *Psychomotricité* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante nécessitant l'actualisation de son potentiel psychomoteur.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître son corps et ses sens, d'expérimenter des activités de psychomotricité pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Actualisation de son potentiel psychomoteur*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à se faire une représentation réaliste de son schéma corporel. Une conception partielle ou erronée de son potentiel psychomoteur peut être la source d'une image corporelle négative ainsi que d'une faible estime de soi et engendrer des difficultés à relever des défis de la vie quotidienne. Qu'il s'agisse de se situer dans le temps et dans l'espace, de reconnaître des indices de danger par l'ouïe ou l'odorat, d'utiliser un outil de façon sécuritaire ou de boutonner un vêtement, ces exigences quotidiennes ont comme dénominateur commun la relation qu'établit l'adulte avec son environnement.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière à ses besoins sur le plan moteur et sensoriel. Par la mise en jeu du corps et de ses potentialités, il est amené à prendre conscience de soi dans son environnement et à explorer de nouvelles possibilités de s'y adapter. En améliorant sa condition psychomotrice, il développe une image corporelle positive, contribue activement à son mieux-être et favorise sa participation sociale.

Dans ce cours, la psychomotricité est abordée en tant que pratique éducative et préventive et non pas en tant que discipline thérapeutique ou de rééducation.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Actualisation de son potentiel psychomoteur	- Moments fréquents d'inattention - Manipulation d'outils, d'ustensiles - Exécution d'un travail avec gabarit - Adoption de postures appropriées - Pratique d'un jeu sur ordinateur

Classe de situations	Exemples de situations de vie
	• Dégustation de mets nouveaux • Participation à une séance de relaxation

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance de son corps et de ses sens	- Donner des exemples de sa capacité d'observation - Expliquer en quoi un manque d'intérêt peut nuire à une prise de conscience de son corps - Localiser les principales parties internes du corps - Constater des changements physiques aux différentes périodes de sa vie - Repérer des expressions faciales manifestant le mécontentement - Associer des sensations au fait d'avoir trop mangé - Détecter des manifestations d'un langage non verbal - Raconter une émotion vécue récemment - Décrire son image corporelle - Estimer sa capacité de concentration en fonction de la durée d'une tâche - Situer ses points de tension en situation de stress - Préciser les raisons qui motivent son désir d'une plus grande autonomie dans ses mouvements - Associer un mal de dos à l'importance d'adopter une posture appropriée

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Expérimentation d'activités de psychomotricité répondant à ses besoins	• Pratiquer des jeux favorisant l'équilibre • Participer à un atelier de dessin • Distinguer des sons représentant un danger • Contourner des obstacles en marchant rapidement • Ordonner ses activités quotidiennes • Effectuer des exercices d'étirement lors d'un moment de fatigue • Faire les exercices convenus selon la procédure préétablie • Exécuter des mouvements à son rythme pour prévenir les blessures • Apprécier le travail en tandem lors d'un exercice difficile

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Actualisation de son potentiel psychomoteur

Catégories d'actions

- Reconnaissance de son corps et de ses sens
- Expérimentation d'activités de psychomotricité répondant à ses besoins

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre sa condition psychomotrice et ses besoins

Agir avec méthode

- Respecter les consignes et les règles de sécurité

Savoirs essentiels

- Prise de conscience
- Le corps et les sens
- Bilan de sa condition psychomotrice
- Champs d'activités psychomotrices
- Sécurité dans ses pratiques psychomotrices

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 des situations de vie de la classe *Actualisation de son potentiel psychomoteur*, l'adulte reconnaît son corps et ses sens et expérimente des activités de psychomotricité répondant à ses besoins.

Lorsqu'il reconnaît son corps et ses sens, l'adulte repère des conditions favorisant cette prise de conscience et les obstacles pouvant l'entraver. Il localise des parties externes et internes de son corps et constate les caractéristiques physiques d'une personne. Il discerne des fonctions cognitives et des facultés motrices, sensorielles et affectives. Il fait le bilan de sa condition psychomotrice en décrivant son schéma corporel, sa capacité de concentration et ses manifestations psychosomatiques en situation de stress. Puis, il considère ses facteurs personnels de motivation. En tenant compte de tous ces aspects, il établit des liens entre sa condition psychomotrice et ses besoins.

Lorsqu'il expérimente des activités de psychomotricité répondant à ses besoins, l'adulte privilégie le ou les champs qui lui conviennent le mieux, soit des activités de motricité globale, de motricité fine, de discrimination sensorielle, d'organisation spatiale et temporelle ou encore de relaxation. En tout temps, il respecte les consignes et les règles de sécurité. Selon le cas, il recourt aux moyens compensatoires appropriés.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste de son corps et de ses sens
- Expérimentation rigoureuse d'activités de psychomotricité répondant à ses besoins

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 *Agir avec méthode*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît son corps et ses sens, il établit des liens entre sa condition psychomotrice et ses besoins; par exemple, il associe un mal de dos à l'importance d'adopter une posture appropriée quand il regarde la télévision.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte expérimente des activités de psychomotricité répondant à ses besoins, il respecte les consignes et les règles de sécurité; par exemple, il fait les exercices convenus selon la procédure préétablie et exécute des mouvements à son rythme pour prévenir les blessures.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Prise de conscience

- Conditions favorisant la prise de conscience (attention, observation, écoute, mémorisation).
- Obstacles à la prise de conscience (tension, fatigue, médication, manque d'intérêt, de motivation).

Le corps et les sens

- Parties externes et internes (localisation, fonctions).
- Caractéristiques physiques d'une personne (taille, poids, cheveux; changements physiques).
- Principales fonctions cognitives (attention, fonctions exécutives, fonctions visuo-spatiales, fonctions intellectuelles, vitesse de traitement de l'information, mémoire, langage).
- Facultés motrices (mouvements du corps, expressions faciales).
- Facultés sensorielles (cinq sens; sensations).
- Facultés affectives (sentiments, émotions).

Bilan de sa condition psychomotrice

- Schéma corporel (habiletés motrices de coordination, de perception, d'orientation spatiotemporelle; image corporelle).
- Capacité de concentration (en fonction des exigences d'une tâche, de la durée).
- Manifestations psychosomatiques en situation de stress (points de tension; agitation, panique; tics).

- Facteurs personnels de motivation (plus grande autonomie dans ses mouvements, ses déplacements; dans l'exercice d'un sport, d'une activité artistique; dans ses tâches ménagères).
- Besoins (amélioration de la dextérité, de l'agilité, de l'acuité sensorielle; adoption d'une posture appropriée).

Champs d'activités psychomotrices

- Motricité globale (exercices posturaux, de locomotion, de souplesse, d'équilibre, de coordination).
- Motricité fine (manipulation d'outils, d'ustensiles; dessin, découpage, couture; écriture).
- Discrimination sensorielle (distinction de sons, de saveurs, de textures, de températures, d'odeurs).
- Organisation spatiale (repères spatiaux, vocabulaire associé; exercices de latéralité; contour d'obstacles).
- Organisation temporelle (repères temporels, vocabulaire associé; séquences d'une journée, d'un événement; activités quotidiennes).
- Relaxation (exercices d'étirement, de relâchement musculaire, de respiration, de visualisation; automassage).

Sécurité dans ses pratiques psychomotrices

- Consignes (utilisation du matériel, des outils; procédures préétablies).
- Règles de sécurité (seuil d'inconfort; prévention des chutes, des blessures).
- Moyens compensatoires (aide technique, travail en tandem).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Réalisme**

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses limites de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut définir ses besoins et envisager des pratiques favorisant une meilleure condition psychomotrice.

- **Curiosité**

L'adulte fait preuve de curiosité quand il observe, questionne et cherche à apprendre. Il explore ainsi de nouvelles ressources, multiplie ses façons de percevoir son corps et apprivoise son environnement.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Organismes de réadaptation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Matériel approprié aux champs d'activités psychomotrices

Exemple de situation d'apprentissage

De la tête aux pieds

Problématique abordée

Se représenter une image réaliste de son schéma corporel

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Présentation orale • Travail individuel • Rétroaction	• Reproduction d'une silhouette grandeur nature • Grille des besoins remplie

Durée approximative : 6 heures 30

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes qu'ils auront l'occasion de vivre une situation d'apprentissage liée à la reconnaissance du corps et des sens.

Vous arrive-t-il de vouloir faire une activité courante, mais que votre corps pose des limites, par exemple lorsque vous devez boutonner votre chemise, manipuler avec précision un outil, exécuter un travail prolongé avec un gabarit ou distinguer les saveurs de mets nouveaux? Ces situations de la vie quotidienne peuvent sembler banales, mais elles demandent toutes, chacune à leur façon, une prise de conscience de soi et de son corps dans son environnement.

Votre défi consiste à :

- Déterminer vos besoins sur le plan sensoriel et moteur.

La reconnaissance des forces et des défis permet d'explorer de nouvelles possibilités, de s'adapter à un environnement, selon ses capacités, et de mieux répondre aux exigences de la vie courante.

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Reproduire une silhouette;
- Prendre conscience de ses caractéristiques et de ses facultés;
- Remplir une grille des besoins en psychomotricité.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : La silhouette

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à tracer le contour d'une silhouette sur une grande feuille de papier. Une fois cette tâche terminée, elle ou il leur demande de parfaire la silhouette en y dessinant un visage.

Tout au long de l'exercice, elle ou il accompagne les adultes.

Présentation orale : Prise de conscience du corps et des sens

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime une activité en groupe sur les **conditions favorisant la prise de conscience** du corps et des sens (attention, observation, écoute, mémorisation). Les adultes qui le désirent présentent leur silhouette.

L'enseignante ou l'enseignant effectue un retour sur l'activité :

- *Avez-vous éprouvé des difficultés à accomplir cette activité? Si oui, lesquelles?*
- *Si votre silhouette pouvait parler, que nous dirait-elle à son sujet?*

Exposé interactif : Le corps et les sens

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif portant sur le corps et les sens. Elle ou il demande aux adultes de situer sur une planche anatomique les principales **parties externes et internes** du corps et de faire appel à leurs connaissances acquises pour décrire, en leurs propres mots, des fonctions de certaines parties (localisation, fonctions).

Au besoin, elle ou il apporte des précisions.

L'enseignante ou l'enseignant amène ensuite les adultes à reconnaître différentes **facultés motrices** (mouvements du corps, expressions faciales) et **sensorielles** (cinq sens; sensations). Pour ce faire, elle ou il demande aux adultes :

- D'exécuter des mouvements liés à des activités courantes;
- D'associer des expressions faciales à différents types de sensations.

Puis, elle ou il demande aux adultes de prendre conscience de leurs propres facultés motrices et sensorielles.

Exposé interactif et travail individuel : Mes besoins

2 heures 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes qu'ils doivent maintenant établir des liens entre leur condition psychomotrice et leurs besoins.

- Dans un premier temps, elle ou il présente un exposé sur le **schéma corporel** (habiletés motrices de coordination, de perception, d'orientation spatiotemporelle; image corporelle) en donnant des exemples d'habiletés tirées d'activités domestiques, de travail, sportives, artisanales, de déplacement, de détente, etc.

Au cours de cette présentation, les adultes sont amenés à déterminer leurs forces et leurs défis en ce qui concerne les habiletés motrices.

Tout au long de l'exercice, l'enseignante ou l'enseignant aide les adultes à se percevoir tels qu'ils sont et à faire preuve de réalisme.

- Dans un deuxième temps, l'enseignante ou l'enseignant distribue une grille des **besoins** (amélioration de la dextérité, de l'agilité, de l'acuité sensorielle; adoption d'une posture appropriée). Pour faciliter la compréhension, cette grille peut être remplie par écrit ou à l'aide de pictogrammes.

L'enseignante ou l'enseignant présente la grille en donnant des exemples de situations de la vie quotidienne où interviennent :

- Des habiletés motrices de coordination :

- La dextérité (ex. : couper, plier, tracer, écrire, dessiner, découper, coudre; tenir, serrer, lancer, attraper);
 - L'agilité (ex. : marcher, courir, sauter, monter, descendre, grimper, pousser, tirer; tourner, rouler sur soi-même);
 - L'adoption d'une posture appropriée (ex. : debout, assis, couché; en se penchant, en se relevant).
- Des habiletés de perception :
- L'acuité sensorielle (ex. : voir, entendre, goûter, toucher, sentir, ressentir; distinguer).

Avec l'aide de l'enseignante ou de l'enseignant, les adultes remplissent individuellement la grille et précisent leurs besoins.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe et invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *Quels sont les apprentissages les plus significatifs?*
- *Quelles sont les difficultés que vous avez éprouvées?*
- *Avez-vous l'intention de faire des exercices pour améliorer vos capacités motrices et sensorielles?*
- *Quelles sont, parmi vos activités quotidiennes, celles qui pourraient contribuer à l'amélioration de votre condition?*

En conclusion, l'enseignante ou l'enseignant encourage les adultes à reproduire des exercices répondant à leurs besoins dans leur vie quotidienne.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Actualisation de son potentiel psychomoteur	
Situation d'apprentissage	
De la tête aux pieds	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Reconnaissance de son corps et de ses sens	- Raisonnement avec logique - Établir des liens entre sa condition psychomotrice et ses besoins
Savoirs essentiels	
- Prise de conscience - Conditions favorisant la prise de conscience - Le corps et les sens - Parties externes et internes - Facultés motrices - Facultés sensorielles	- Bilan de sa condition psychomotrice - Schéma corporel - Besoins
Attitude	Ressources complémentaires
Réalisme	- Papier, crayons de couleur - Planche anatomique - Pictogrammes - Grille des besoins

PPS-Z109-3

Forme physique



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Forme physique*

Le but du cours *Forme physique* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'amélioration de sa forme physique.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître l'apport de l'activité physique à sa santé et d'intégrer l'activité physique dans sa vie quotidienne pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Amélioration de sa forme physique*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à reconnaître les effets bénéfiques de la pratique régulière d'activités physiques sur sa santé et son bien-être ainsi qu'à prévoir des moments pour être plus actif.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est amené à modifier des habitudes de vie sédentaire en considérant des moyens de faire de l'exercice physique de façon simple et agréable. En investissant temps et effort pour acquérir de nouvelles habitudes, il pourra constater les bienfaits d'un mode de vie plus actif.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Amélioration de sa forme physique	• Sessions prolongées devant l'ordinateur • Périodes de stress • Travaux domestiques • Baisses fréquentes d'énergie • Insomnie • Participation à une activité sportive • Périodes d'hyperactivité

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Reconnaissance de l'apport de l'activité physique à sa santé	• Expliquer en quoi l'exercice physique favorise un sommeil réparateur • Démontrer des avantages de la pratique régulière d'un sport dans le contrôle du stress • Démystifier la croyance voulant que les boissons énergisantes augmentent la performance physique • Comprendre que le manque d'exercice physique peut contribuer à l'embonpoint • Associer des douleurs musculaires récurrentes à l'utilisation prolongée de l'ordinateur • Constater son endurance lors d'une randonnée pédestre • Estimer la durée des périodes de sédentarité dans sa journée
• Intégration de l'activité physique dans sa vie quotidienne	• Tenir compte de l'importance du plaisir lors du choix d'une activité physique • Préciser les raisons qui motivent son désir d'une remise en forme • Participer à une activité portes ouvertes dans un centre communautaire • Augmenter graduellement le temps consacré à sa marche quotidienne • Exécuter des mouvements avec des poids pour renforcer les muscles du dos

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Faire des exercices d'étirement plusieurs fois par jour • S'inscrire à un jeu sportif offert à l'extérieur du centre de formation • Profiter des tâches domestiques à l'intérieur pour pratiquer de l'activité physique • Respecter son seuil d'inconfort lors de la pratique d'un sport • Porter les vêtements et les chaussures adaptés à l'activité physique choisie

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Amélioration de sa forme physique

Catégories d'actions

- Reconnaissance de l'apport de l'activité physique à sa santé
- Intégration de l'activité physique dans sa vie quotidienne

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre des risques associés à l'inactivité et ses habitudes personnelles
- Justifier ses choix d'activités physiques en vue du maintien de sa santé

Savoirs essentiels

- Activité physique régulière
- Bilan de sa condition physique
- Choix d'une activité physique
- Champs d'activités physiques
- Sécurité

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 des situations de vie de la classe *Amélioration de sa forme physique*, l'adulte reconnaît l'apport de l'activité physique à sa santé et intègre l'activité physique dans sa vie quotidienne.

Lorsqu'il reconnaît l'apport de l'activité physique à sa santé, l'adulte explique les bienfaits physiologiques et psychologiques de l'activité physique pratiquée de façon régulière. Il remet en cause des mythes et de fausses idées. Il prend conscience des risques de l'inactivité. Il tient compte de son état de santé et de sa condition physique. Puis, il établit des liens entre des risques associés à l'inactivité et ses habitudes personnelles.

Lorsqu'il intègre l'activité physique dans sa vie quotidienne, l'adulte s'appuie sur des critères de choix. Il détermine les sources de sa motivation et recourt à des moyens incitatifs appropriés. Il considère divers champs d'activités, notamment ceux qui favorisent des exercices d'endurance, de renforcement musculaire, d'assouplissement et d'équilibre, ainsi que la contribution des jeux sportifs et des activités courantes. Il applique les règles élémentaires de sécurité et prête attention à sa tenue vestimentaire. En tout temps, il peut justifier ses choix d'activités physiques en vue du maintien de sa santé.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance judicieuse de l'apport de l'activité physique à sa santé
- Intégration appropriée de l'activité physique dans sa vie quotidienne

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît l'apport de l'activité physique à sa santé, il établit des liens entre des risques associés à l'inactivité et ses habitudes personnelles; par exemple, il comprend que le manque d'exercice physique peut favoriser l'embonpoint et envisage des moyens pour être plus actif.

Lorsque l'adulte intègre l'activité physique dans sa vie quotidienne, il justifie ses choix en vue du maintien de sa santé; par exemple, il précise les raisons qui motivent son désir d'une remise en forme.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Activité physique régulière

- Bienfaits physiologiques (renforcement des muscles, des os, de la capacité cardiorespiratoire; sommeil réparateur; contrôle du poids; résistance à la maladie).
- Bienfaits psychologiques (détente, contrôle du stress; capacité de concentration; sensation de bien-être).
- Mythes et fausses idées (perte de poids rapide, de gras localisé; performance physique accrue avec suppléments, vitamines, boissons énergisantes; résultats sans effort).
- Risques de l'inactivité (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, ostéoporose, embonpoint).

Bilan de sa condition physique

- État de santé (maladies; douleurs articulaires, musculaires récurrentes; médication).
- Condition physique (endurance, force, flexibilité, posture, capacité de relaxation; masse corporelle).
- Habitudes personnelles (activités courantes; moyens de transport; activités physiques, périodes de sédentarité).

Choix d'une activité physique

- Critères de choix (besoins, limites, objectifs, plaisir, variété; déplacement, coût).
- Sources de motivation (remise en forme, perte de poids, détente, contacts sociaux, défi).
- Moyens incitatifs (anticipation des bienfaits, engagement auprès de partenaires, programmes d'exercices télévisés, activités portes ouvertes).

Champs d'activités physiques

- Exercices d'endurance (marche, course, danse, natation, patinage, bicyclette).
- Exercices de renforcement musculaire (avec des poids, des haltères; redressements assis).
- Exercices d'assouplissement et d'équilibre (étirements, quilles; yoga, taï-chi).
- Jeux sportifs (à l'extérieur, à l'intérieur).
- Activités courantes (tâches domestiques à l'intérieur, à l'extérieur; déplacements).

Sécurité

- Règles élémentaires de sécurité (échauffement, progression, récupération; respect des consignes, du seuil d'inconfort; hydratation).
- Tenue vestimentaire (chaussures adaptées, vêtements confortables, équipement de protection).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il accepte de remettre en question des habitudes de vie qui nuisent à sa santé. Il peut alors envisager des moyens pour améliorer sa forme physique ainsi que des avantages qu'il pourra en retirer.

- **Persévérance**

L'adulte fait preuve de persévérance lorsqu'il intègre, de manière progressive et régulière, les changements nécessaires à l'amélioration de sa forme physique. En maintenant de saines habitudes et en fournissant un effort constant, il contribue à l'atteinte de ses objectifs.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels des centres communautaires ou sportifs • Associations et équipes sportives • Organismes et services pour personnes handicapées • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Équipements sportifs

Exemple de situation d'apprentissage

Tous ces bienfaits pour moi!

Problématique abordée

Bonifier ses habitudes pour améliorer sa forme physique

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail individuel • Travail en dyade • Rétroaction	• Questionnaire sur les mythes et les fausses idées rempli • Questionnaire sur les habitudes personnelles rempli • Expression des bienfaits ressentis lors d'activités physiques

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que cette situation d'apprentissage traite de l'apport de l'activité physique à la santé et au mieux-être et aborde ce sujet en posant les questions suivantes :

- *Quelles activités physiques faites-vous chaque jour?*
- *Lorsque vous êtes plus actifs dans votre journée, vous sentez-vous mieux?*
- *En quoi l'activité physique est-elle bonne pour votre santé?*

Elle ou il poursuit son exposé :

Au journal télévisé de samedi, une journaliste interviewait une dame qui venait d'avoir 100 ans. Elle lui a demandé le secret de sa longévité. La grand-mère a répondu qu'elle avait toujours été en santé, sans doute en raison de ses bonnes habitudes de vie. Elle a ajouté qu'elle avait sans cesse la bougeotte et que jusqu'à tout récemment, elle faisait encore du bénévolat dans le centre qui l'héberge. Quelle personne extraordinaire!

Qui d'entre nous vivra jusqu'à 100 ans? Ça, personne ne le sait. Mais, selon les recherches scientifiques, avoir de bonnes habitudes de vie et être actif sont des conditions de base pour demeurer en santé le plus longtemps possible.

Votre défi consiste à :

- *Faire le point sur la pratique de ses activités physiques.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Répondre à un questionnaire sur les mythes et les fausses idées;
- Répondre à un questionnaire sur les habitudes personnelles;
- Exprimer les bienfaits ressentis lors d'activités physiques.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : Mythes et fausses idées

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce l'activité en présentant des **mythes et de fausses idées** souvent véhiculés au sujet de l'activité physique (perte de poids rapide, de gras localisé; performance physique accrue avec suppléments, vitamines, boissons énergisantes; résultats sans effort). Elle ou il demande aux adultes de donner des exemples.

Puis, ces derniers sont invités à remplir individuellement un questionnaire de type vrai ou faux portant sur les mythes et les fausses idées associés à la mise en forme.

L'enseignante ou l'enseignant corrige l'exercice et anime un échange sur l'importance de la pratique régulière d'activités physiques.

Travail en dyade : Mes habitudes en tant que personne active

1 heure 30 minutes

D'abord, l'enseignante ou l'enseignant distribue aux adultes un questionnaire portant sur les **habitudes personnelles** (occupations habituelles; moyens de déplacement; activités physiques, périodes de sédentarité). Elle ou il leur demande de se regrouper en dyade et présente les consignes :

- Répondre individuellement au questionnaire;
- Comparer ses réponses avec celles de sa ou de son partenaire;
- Répondre à la question suivante : *Suis-je une personne active ou non?*

Durant l'activité, elle ou il donne des explications, au besoin.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant aborde certains **risques pouvant être liés à l'inactivité** (maladies cardiovasculaires, diabète, hypertension artérielle, ostéoporose, embonpoint).

Elle ou il demande aux adultes d'établir des liens entre les risques de l'inactivité et leurs habitudes personnelles en répondant à la question suivante :

- *Quelles habitudes personnelles pourriez-vous modifier pour améliorer votre forme physique et éviter les risques de l'inactivité? Donnez des exemples.*

De retour en groupe, les adultes qui le désirent font part des habitudes qu'ils envisagent de modifier pour améliorer leur forme physique.

En concluant l'activité, l'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à faire preuve d'ouverture au regard des avantages qu'il est possible de retirer de la pratique d'activités physiques.

Exposé interactif : Bienfaits de l'activité physique

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé interactif portant sur les bienfaits de l'activité physique. Pour ce faire, elle ou il se base sur les sites Web d'organismes spécialisés en matière de santé et d'activités physique ou d'organismes gouvernementaux tels que l'Agence de la santé publique du Canada. Elle ou il prend soin d'établir une distinction entre deux catégories de bienfaits :

- **Les bienfaits physiologiques** (renforcement des muscles, des os, de la capacité cardiorespiratoire; sommeil réparateur; contrôle du poids; résistance à la maladie);
- **Les bienfaits psychologiques** (détente, contrôle du stress; capacité de concentration; sensation de bien-être).

Elle ou il donne des exemples (*Marc-Aurèle a remarqué une nette amélioration de son sommeil depuis qu'il marche 30 minutes par jour*) et apporte des explications sur les bienfaits ressentis.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à exprimer les bienfaits physiologiques ou psychologiques qu'ils ont eux-mêmes ressentis à la suite d'activités physiques, régulières ou non.

Tout au long de cet exercice en groupe, elle ou il valide les exemples donnés et les bonifie, au besoin, en insistant sur la pratique régulière d'activités physiques.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe à l'aide des questions suivantes :

- *Est-ce que vous êtes une personne en bonne forme physique?*
- *Quels sont les avantages liés à l'activité physique?*
- *Quels sont les risques associés à l'inactivité?*
- *Comment pourriez-vous améliorer votre condition physique?*

Puis, les adultes sont invités à s'entretenir avec une personne de leur entourage pratiquant une activité physique sur une base régulière pour connaître les bienfaits que celle-ci lui procure. Les résultats seront présentés lors d'une activité de groupe.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Amélioration de sa forme physique	
Situation d'apprentissage	
Tous ces bienfaits pour moi!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Reconnaissance de l'apport de l'activité physique à sa santé	- Raisonnement avec logique - Établir des liens entre des risques associés à l'inactivité et ses habitudes personnelles
Savoirs essentiels	
- Activité physique régulière - Bienfaits physiologiques - Bienfaits psychologiques - Mythes et fausses idées - Risques de l'inactivité	- Bilan de sa condition physique - Habitudes personnelles
Attitude	Ressources complémentaires
Ouverture	- Questionnaire sur les mythes et les fausses idées - Questionnaire sur les habitudes personnelles

PPS-Z110-2

Sexualité et respect



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Sexualité et respect*

Le but du cours *Sexualité et respect* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à l'intégration de comportements sexuels adéquats.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître des conditions des comportements sexuels adéquats et de choisir des moyens de prévention pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Intégration de comportements sexuels adéquats*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à s'affirmer et à se comporter adéquatement quant à sa sexualité. Par manque de connaissances, il adopte parfois des comportements sexuels inappropriés ou irrespectueux. Il éprouve également des difficultés à appliquer des mesures de prévention face aux agressions, à la grossesse et aux infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte cible des comportements sexuels adéquats. Il saisit l'importance de les manifester avec l'accord de la personne concernée et dans le bon contexte. Il mise aussi sur la santé sexuelle en tenant compte des mesures préventives et du respect de soi et des autres.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Intégration de comportements sexuels adéquats	- Attirance physique pour un adulte du centre de formation - Promenade d'amoureux au parc - Activité de danse - Douche dans un vestiaire sportif - Baignade publique - Examen médical

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance de conditions des comportements sexuels adéquats	- Nommer les organes génitaux externes et internes féminins et masculins - Expliquer ce qu'est une zone érogène - Décrire des changements physiques liés à la puberté - Situer les phases du cycle menstruel - Énumérer des avantages d'une bonne hygiène - Distinguer une relation amoureuse d'une relation amicale - Constater un état de déplaisir lors d'un témoignage d'affection - Observer des rougeurs au visage à la suite d'une émotion - Considérer le baiser comme un geste de nature sexuelle - Préciser des contextes convenables pour l'expression de sa sexualité - Décrire des gestes sexuels déplacés - Envisager des sanctions civiles en cas d'exhibition
Choix de moyens de prévention en matière de sexualité	- Recueillir l'information pertinente concernant une question d'ordre sexuel - Relier l'absence de méfiance à des risques d'abus - Dénoncer un geste d'agression - Sélectionner un moyen de contraception - Relier l'utilisation du condom à la réduction des risques d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Intégration de comportements sexuels adéquats

Catégories d'actions

- Reconnaissance de conditions des comportements sexuels adéquats
- Choix de moyens de prévention en matière de sexualité

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Anticiper des conséquences négatives possibles
- Associer des mesures préventives à leurs avantages

Savoirs essentiels

- Corps et sexualité
- Affectivité en matière de sexualité
- Comportements sexuels
- Prévention en matière de sexualité

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 des situations de vie de la classe *Intégration de comportements sexuels adéquats*, l'adulte reconnaît des conditions des comportements sexuels adéquats et choisit des moyens de prévention.

Lorsqu'il reconnaît des conditions des comportements sexuels adéquats, l'adulte discerne les organes génitaux féminins et masculins ainsi que des zones érogènes. Il situe les étapes de la vie sexuelle et explique le cycle menstruel. Il considère l'importance des soins d'hygiène. Il différencie les types de relations interpersonnelles, les sensations ainsi que des manifestations psychologiques et physiologiques liées à la sexualité. Il détecte des gestes de nature sexuelle et distingue des repères pour un comportement sexuel adéquat par rapport à des comportements inadéquats. En tout temps, il anticipe des conséquences négatives possibles.

Lorsqu'il choisit des moyens de prévention en matière de sexualité, l'adulte tient compte des facteurs de protection et de vulnérabilité qui peuvent l'influencer. Il s'informe de ses droits et de ses responsabilités. Il privilégie des mesures préventives et les associe à leurs avantages.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste de conditions des comportements sexuels adéquats
- Choix approprié de moyens de prévention en matière de sexualité

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des conditions des comportements sexuels adéquats, il anticipe des conséquences négatives possibles; par exemple, il considère les sanctions scolaires prévues en cas de démonstrations affectives exagérées au centre de formation, ce qui l'incite à préciser des contextes convenables pour exprimer sa sexualité.

Lorsque l'adulte choisit des moyens de prévention en matière de sexualité, il associe des mesures préventives à leurs avantages; par exemple, il relie l'utilisation du condom à la réduction des risques d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS).

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Corps et sexualité

- Organes génitaux féminins (externes, internes).
- Organes génitaux masculins (externes, internes).
- Zones érogènes (seins, fesses, cuisses, oreilles, cou, dos, cheveux, bouche, ventre).
- Étapes de la vie sexuelle (identité sexuelle; puberté; maturité sexuelle; ménopause, andropause).
- Cycle menstruel (phases; manifestations physiques, émotionnelles).
- Soins d'hygiène (avantages, moyens, fréquence; selon les circonstances).

Affectivité en matière de sexualité

- Types de relations interpersonnelles (familiale, amicale, amoureuse; avec des personnes en situation d'autorité, des inconnus).
- Sensations liées à la sexualité (état de plaisir, de déplaisir).
- Manifestations psychologiques (émotion, sentiment, état d'esprit).
- Manifestations physiologiques (rougeurs, palpitations, moiteur, figement).

Comportements sexuels

- Gestes de nature sexuelle (baisers, caresses, touchers, actes sexuels).
- Repères pour un comportement sexuel adéquat (considération de soi, de l'autre, de l'entourage, du contexte).
- Comportements sexuels inadéquats (exhibition; démonstration affective exagérée en public; propos, geste sexuel déplacé; agression).
- Conséquences négatives possibles (sanctions scolaires, civiles, criminelles; impacts psychologiques, sociaux; risques d'abus).

Prévention en matière de sexualité

- Facteurs de protection (bon réseau social; accès à de l'information pertinente; bonne estime de soi; gestion des pulsions).
- Facteurs de vulnérabilité (capacité d'expression réduite; manque de connaissances; absence de méfiance; peur du rejet; dépendance affective).
- Droits et responsabilités (intimité, égalité, consentement, dénonciation).
- Mesures préventives (utilisation de préservatifs, de moyens de contraception; tests de dépistage; stratégies d'affirmation de soi).
- Avantages des mesures préventives (réduction des risques d'infections transmissibles sexuellement et par le sang – ITSS, d'une grossesse non désirée, d'agression, de harcèlement sexuel; mieux-être).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Respect**

L'adulte fait preuve de respect de soi et des autres lorsqu'il établit ses limites et adopte des comportements sexuels adéquats, ce qui l'amène à vivre une sexualité saine.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il prête attention aux mesures préventives et aux responsabilités liées à la sexualité. Ainsi, il associe une situation à risque à une action précise et appropriée dans un but de protection.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Pictogrammes, guides illustrés, affiches • Matériel andragogique en éducation sexuelle

Exemple de situation d'apprentissage

Qu'est-ce qui se fait? Qu'est-ce qui se dit?

Problématique abordée

Distinguer des comportements sexuels adéquats et inadéquats

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en dyade • Étude de cas • Rétroaction	• Tableau des comportements rempli • Conseils pour une approche respectueuse

Durée approximative : 3 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes qu'ils vivront une situation d'apprentissage liée à l'intégration de comportements sexuels adéquats.

Elle ou il présente une image d'une démonstration affective (ex. : un baiser ou un couple marchant main dans la main) et pose les questions suivantes :

- *Est-ce que cette image représente un comportement sexuel approprié en public?*
- *Qu'est-ce qu'un comportement sexuel, selon vous?*
- *Peut-on exprimer sa sexualité partout, en tout temps, avec n'importe qui? Expliquez.*

Votre défi consiste à :

- *Cibler des comportements sexuels adéquats.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Repérer des comportements sexuels, qu'ils soient adéquats ou non;
- Déterminer des comportements sexuels qui dénotent une approche respectueuse, selon les circonstances.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif et travail en dyade

1 heure 30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé afin de préciser ce qu'est un comportement sexuel, la façon de le reconnaître à travers des gestes et des propos ainsi que les conditions permettant de le manifester adéquatement. Pour ce faire, elle ou il s'appuie sur les notions suivantes :
 - **Organes génitaux féminins** (externes, internes);
 - **Organes génitaux masculins** (externes, internes);
 - **Zones érogènes** (seins, fesses, cuisses, oreilles, cou, dos, cheveux, bouche, ventre);
 - **Repères pour un comportement sexuel adéquat** (considération de soi, de l'autre, de l'entourage, du contexte);
 - **Comportements sexuels inadéquats** (exhibition; démonstration affective exagérée en public; propos, geste sexuel déplacé; agression).

Elle ou il insiste sur le fait que le toucher ou l'exhibition des organes génitaux ou de certaines zones érogènes peut être considéré comme étant un **geste de nature sexuelle** (baisers, caresses, touchers, actes sexuels).

- L'enseignante ou l'enseignant explore ensuite l'omniprésence de la sexualité au quotidien. Elle ou il invite les adultes à former des dyades et à repérer des comportements sexuels dans les médias (des gestes ou des propos). Pour ce faire, elle ou il met à leur disposition des journaux et des magazines et leur demande également de se référer à la télévision (séries télévisées, télérealités, vidéoclips) ou aux sites Web populaires.

Puis, elle ou il donne la consigne suivante : classer les comportements repérés dans un tableau à deux colonnes (comportements adéquats et comportements inadéquats). Un tableau est remis à chaque dyade.

Pendant le travail, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes, précise la consigne, complète, au besoin, les notions vues précédemment et s'assure que le sujet est traité avec respect.

Par la suite, elle ou il questionne les adultes :

- *Quels gestes ou propos sexuels sont présents dans les médias?*
- *Lesquels vous semblent adéquats? Pourquoi?*
- *Lesquels vous semblent inadéquats? Pourquoi?*
- *Ce qui est diffusé dans les médias correspond-il à la réalité? Expliquez.*

Étude de cas Maxime à la danse

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant présente aux adultes le cas de Maxime :

Maxime aime les sorties, car elles sont propices aux rencontres et aux rapprochements. Lorsqu'il danse avec quelqu'un, Maxime est un peu maladroit et a de la difficulté à savoir comment se comporter avec la personne qui lui plaît. Il se livre parfois à des démonstrations affectives qui peuvent choquer ou incommoder les autres.

Puis, elle ou il invite les adultes à former des équipes et donne les consignes :

Formuler des conseils à l'intention de Maxime quant aux comportements à adopter afin que son approche soit respectueuse et exempte de **conséquences négatives** (sanctions scolaires, civiles, criminelles; impacts psychologiques, sociaux; risques d'abus) et qu'elle lui permette de faire les premiers pas auprès d'une personne qui lui plaît.

Pendant le travail en équipe, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes et reprend, au besoin, les notions vues précédemment.

Par la suite, les équipes présentent à la classe les conseils formulés à l'intention de Maxime.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de s'exprimer sur l'ensemble de cette situation d'apprentissage :

- *Que retenez-vous de cette situation d'apprentissage?*
- *Croyez-vous qu'il y a des limites à respecter dans l'expression de la sexualité?*
- *Est-ce difficile de faire la différence entre des comportements adéquats et inadéquats? Pourquoi?*
- *Comment faire les premiers pas auprès d'une personne qui vous plaît ?*
- *Sur quels critères vous basez-vous maintenant pour agir avec respect?*
- *Quelles seraient les conséquences négatives possibles d'un manque de respect?*
- *Comment peut-on refuser ce que l'on nous propose ou impose? Expliquez.*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Intégration de comportements sexuels adéquats	
Situation d'apprentissage	
Qu'est-ce qui se fait? Qu'est-ce qui se dit?	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Reconnaissance de conditions des comportements sexuels adéquats	- Raisonnement avec logique - Anticiper des conséquences négatives possibles
Savoirs essentiels	
- Corps et sexualité - Organes génitaux féminins - Organes génitaux masculins - Zones érogènes	- Comportements sexuels - Gestes de nature sexuelle - Repères pour un comportement sexuel adéquat - Comportements sexuels inadéquats - Conséquences négatives possibles
Attitude	Ressources complémentaires
Respect	- Images représentant une démonstration affective appropriée en public - Tableau à remplir - Journaux, magazines

PPS-Z111-2

Conduites à risque



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Conduites à risque*

Le but du cours *Conduites à risque* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention des conduites à risque.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître une conduite à risque, de prendre en considération des réalités relatives à la prise de risques et de sélectionner des moyens de prévention pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Prévention des conduites à risque*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à reconnaître différentes conduites à risque ou à juger de la dangerosité de ses pratiques dans la vie quotidienne. Que ce soit par rapport aux médicaments, à la drogue ou à l'alcool, aux jeux de hasard ou encore en matière de sexualité, de sport ou d'utilisation d'Internet, l'adulte peine à cerner les conséquences de différentes conduites. Le manque d'information, les influences socioculturelles ou l'état de vulnérabilité de la personne ont une incidence sur sa capacité à évaluer de manière objective la nature des risques.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière aux réalités personnelles et environnementales pouvant influencer sur ses conduites. Il se questionne sur ses perceptions, tient compte des risques qu'il prend et en évalue les conséquences sur lui-même et sur autrui. Il envisage également des moyens pour adopter une conduite préventive.

Ce cours aborde la prévention primaire des conduites à risque et non le traitement de conduites dites pathologiques. En situation d'apprentissage, des études de cas permettent à l'adulte d'analyser certaines conduites à risque sans les personnaliser.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Prévention des conduites à risque	• Incitation à la consommation de substances psychoactives • Combinaison d'alcool, de boissons énergisantes ou de médicaments • Manque de vigilance lors de la consommation d'alcool • Intérêt pour les jeux de hasard • Recherche de solutions d'amaigrissement rapide • Participation à un réseau social virtuel • Période de changements dans sa vie personnelle

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance d'une conduite à risque	- Mesurer l'importance du contexte dans une prise de risques - Prévoir la mise en danger de soi dans le clavardage avec des inconnus - Expliquer le cycle de la dépendance au regard de la consommation de médicaments - Nommer des conséquences physiques liées à la consommation de boissons énergisantes
Prise en considération de réalités relatives à la prise de risques	- Constater que la consommation régulière de pornographie fausse la perception de la sexualité - Associer le désir de sensations fortes à la pratique d'un sport extrême - Estimer l'influence exercée par des amis sur sa consommation d'alcool - Cerner des traits de personnalité pouvant affecter sa vulnérabilité - Déceler l'abus de pouvoir de certaines personnes - Tenir compte des avantages d'être dans un environnement sain - Observer l'illusion de contrôle chez certains adeptes de jeux de hasard - Estimer l'augmentation du risque par la fréquence de la consommation de nicotine

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Sélection de moyens de prévention	• Répertorier ses conduites potentiellement à risque • S'affirmer en refusant une sollicitation téléphonique • Respecter les limites fixées à sa navigation sur Internet • Opter pour l'usage d'un moyen de contraception (grossesse non-désirée) • Opter pour le port du condom (infection transmissible sexuellement ou par le sang)

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Prévention des conduites à risque

Catégories d'actions

- Reconnaissance d'une conduite à risque
- Prise en considération de réalités relatives à la prise de risques
- Sélection de moyens de prévention

Compétences polyvalentes

Raisonnement avec logique

- Anticiper des conséquences négatives possibles
- Justifier ses choix en matière de prévention

Exercer son sens critique et éthique

- Évaluer un état de vulnérabilité dans certaines circonstances

Savoirs essentiels

- Caractéristiques d'une conduite à risque
- Individu et environnement
- Réduction ou augmentation des risques
- Mesures préventives

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 des situations de vie de la classe *Prévention des conduites à risque*, l'adulte reconnaît une conduite à risque, prend en considération des réalités relatives à la prise de risques et sélectionne des moyens de prévention.

Lorsqu'il reconnaît une conduite à risque, l'adulte prend en compte les trois composantes de la prise de risques ainsi que les critères qui la déterminent. Il explique, dans ses mots, comment peut s'installer le cycle de la dépendance au regard d'une conduite et il anticipe des conséquences négatives possibles.

Lorsqu'il prend en considération des réalités relatives à la prise de risques, l'adulte se réfère à la typologie des consommateurs et se questionne sur les buts sous-jacents à une prise de risques. Il repère, dans l'environnement, des sources et des types d'influence pouvant agir sur les conduites. Il évalue un état de vulnérabilité dans certaines circonstances en tenant compte des pièges, des facteurs de protection et de risque ainsi que des facteurs d'augmentation des risques correspondant à la situation.

Lorsqu'il sélectionne des moyens de prévention, l'adulte établit son bilan personnel. Il choisit des stratégies de prévention et de gestion du risque et utilise, au besoin, des dispositifs de prévention. En tout temps, il justifie ses choix en matière de prévention.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste d'une conduite à risque
- Prise en considération objective de réalités relatives à la prise de risques
- Sélection adéquate de moyens de prévention

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 son sens critique et éthique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît une conduite à risque, il anticipe des conséquences négatives possibles; par exemple, il respecte les critères donnés pour prévenir la mise en danger de soi dans le clavardage avec des inconnus.

Lorsque l'adulte sélectionne des moyens de prévention, il justifie ses choix; par exemple, il explique pourquoi les limites relatives au temps de navigation sur Internet sont essentielles pour gérer le risque de dépendance.

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 remettre en question et d'apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux soulevés dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte prend en considération des réalités relatives à la prise de risques, il évalue un état de vulnérabilité dans certaines circonstances; par exemple, il observe l'illusion de contrôle chez certains adeptes de jeux de hasard.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Caractéristiques d'une conduite à risque

- Composantes de la prise de risques : individu, contexte, objet*.
- Critères pour déterminer la prise de risques (mise en danger de soi, d'autrui).
- Cycle de la dépendance**.
- Conséquences d'une conduite à risque (physiques, psychologiques; sociales, professionnelles; économiques, judiciaires; immédiates, différées; minimales, graves).

* Programme d'études *Prévention des dépendances*.

** Idem.

Individu et environnement

- Typologie des consommateurs (consommation occasionnelle, régulière, abusive).
- Buts (sensations fortes, affiliation à un groupe, indépendance; mise à l'épreuve de ses limites; défi à l'autorité; fuite, évitement).
- Sources et types d'influence (amis, famille, pairs, société, médias, règlements et lois; modèles positifs, modèles négatifs).
- État de vulnérabilité (aspect génétique, biologique, physique; santé mentale; traits de personnalité; histoire de vie).
- Pièges (abus de pouvoir, pression morale, hameçonnage; sous-estimation des risques, surestimation des bénéfices).

Réduction ou augmentation des risques

- Facteurs de protection (estime de soi, capacité de résolution de problèmes; capacité de s'affirmer, environnement sain, accès à de l'information reconnue).

- Facteurs de risque (détresse psychologique, sollicitation, modèles de comportements déviants, manque de connaissances, illusion de contrôle).
 - Facteurs d'augmentation des risques (cooccurrence de facteurs de risque, troubles associés; fréquence, durée; événements de vie négatifs; mauvaise évaluation de l'incidence).

Mesures préventives

- Bilan personnel (perception du risque, de ses conduites à risque; conclusion).
- Stratégies de prévention (affirmation de soi; recherche de relations saines, de modèles positifs; implication dans des activités saines).
- Stratégies de gestion du risque (prévision de pièges, de conséquences; respect de limites; modification d'habitudes).
- Dispositifs de prévention (détecteurs du taux d'alcoolémie, de substances psychoactives; condoms; seringues stériles; un plan préétabli pour un retour à la maison sécuritaire).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Confiance en soi**

L'adulte fait preuve de confiance en soi lorsqu'il choisit ses conduites en faisant fi de l'influence négative des sources extérieures. Il peut ainsi demeurer fidèle à lui-même, à ses valeurs et préserver son intégrité.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il reste attentif aux circonstances qui peuvent l'amener à prendre des risques inconsidérés. Ainsi, il se donne des moments de réflexion afin d'éviter les pièges et les conséquences fâcheuses qui en découlent.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Organismes d'aide • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Programme d'études <i>Prévention des dépendances</i>

Exemple de situation d'apprentissage

Gare aux influences négatives!

Problématique abordée

Être attentif aux influences négatives liées aux conduites à risque

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en équipe • Jeu de rôle • Travail individuel • Rétroaction	• Participation à un jeu de rôle • Expression d'une réflexion personnelle

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes que cette situation d'apprentissage concerne les réalités individuelles et environnementales relatives à la prévention des conduites à risque. Elle ou il leur propose le visionnement d'un extrait de film (ou d'une vidéo) traitant de ces conduites et anime un échange à partir des questions suivantes :

- *Qu'est-ce qui fait que l'on adopte de telles conduites?*
- *Y a-t-il des circonstances où l'on est plus enclin à adopter de telles conduites?*
- *Peut-on chercher à imiter quelqu'un en ayant ces conduites?*
- *Est-ce un moyen de plaire, d'impressionner?*
- *Vous est-il déjà arrivé de céder sous la pression d'un ami, d'un membre de votre famille ou d'un inconnu?*
- *Quelle est l'influence exercée par notre entourage sur nos choix de conduites?*

Elle ou il précise que chacun d'entre nous ou des personnes de notre entourage peuvent être placés, un jour ou l'autre, devant des circonstances menant à des conduites à risque.

Votre défi consiste à :

- *Repérer des influences négatives pouvant modifier vos choix de conduites.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Préciser les buts recherchés dans la prise de risques;
- Déterminer des sources et des types d'influence négative ainsi que des pièges qui mènent à des conduites à risque;
- Cibler un modèle positif.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en équipe : Influence, où es-tu?

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à participer à un jeu portant sur les conduites à risque. Elle ou il leur demande de former des équipes et leur pose des questions (vrai ou faux) sur les aspects suivants :

- **Buts** recherchés dans la prise de risques (sensations fortes, reconnaissance, indépendance; mise à l'épreuve de ses limites; défi à l'autorité);
- **Sources et types d'influence** (amis, famille, pairs, société, médias, règlements et lois; modèles positifs, modèles négatifs);
- **Pièges** (abus de pouvoir, pression morale, hameçonnage; sous-estimation des risques, surestimation des bénéfices).

L'enseignante ou l'enseignant situe les questions dans le contexte de la vie quotidienne et bonifie les réponses des adultes en donnant des explications et des exemples pour chacune des notions.

Elle ou il stimule les échanges d'opinions entre les équipes et demande aux adultes de formuler des conseils qui permettent d'éviter de tomber dans un piège. Elle ou il rappelle l'importance d'être vigilante ou vigilant en toute situation.

Exposé interactif et jeu de rôle : Déjouons l'influence négative

2 heures

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé qui met en évidence les buts recherchés, les influences négatives et les pièges à prendre en considération pour prévenir la prise de risques. Elle ou il donne différents exemples à partir des thèmes suivants :
 - L'incitation à la consommation de drogues;
 - L'invitation à monter en voiture avec une personne aux facultés affaiblies;
 - Les offres de jeux par Internet.

- Puis, elle ou il demande aux adultes de se regrouper en trois équipes pour participer à un jeu de rôle, attribue un thème à chaque équipe et présente les consignes :
 - Élaborer un sketch;
 - Partager les rôles;
 - Répéter le sketch;
 - Respecter le temps prévu pour la préparation (60 minutes).

Durant ce temps, l'enseignante ou l'enseignant soutient les équipes dans leur travail et leur propose des améliorations pour que les idées développées soient bien représentées.

Au moment prévu, l'enseignante ou l'enseignant invite les équipes à faire leur prestation.

À l'aide de questions, elle ou il demande aux adultes de dégager les influences négatives et les pièges illustrés dans chaque sketch :

- *Avez-vous remarqué des pièges? Lesquels?*
- *Les conduites que nous adoptons sont-elles toujours volontaires?*
- *En quoi les influences négatives sont-elles néfastes?*
- *Faisons-nous suffisamment preuve de vigilance?*

L'enseignante ou l'enseignant insiste sur le fait que la reconnaissance des influences négatives diminue notre état de vulnérabilité dans certaines circonstances menant à des conduites à risque.

Travail individuel : À chacun son modèle!

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant propose aux adultes de découvrir l'autre facette de l'influence : l'influence positive.

Elle ou il propose aux adultes de réfléchir à un modèle positif, c'est-à-dire à une personne qu'ils admirent et qui véhicule des messages constructifs. Cette réflexion est guidée par les questions suivantes :

- *Y a-t-il quelqu'un qui a marqué votre vie? Pourquoi?*
- *Quelles sont les principales qualités de cette personne?*
- *Vous arrive-t-il de vouloir lui ressembler?*
- *En quoi cela serait-il favorable?*
- *Est-ce possible de vous inspirer de certaines conduites de votre modèle?*
- *Si oui, lesquelles? Si non, quelles sont vos difficultés? Quels sont les obstacles rencontrés?*

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes qui le désirent de faire part de leur réflexion à la classe. Elle ou il anime un échange.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour sur la situation d'apprentissage à l'aide des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau concernant les conduites à risque?*
- *Est-ce important de reconnaître les influences négatives qui nous entourent au regard des conduites à risque? Pourquoi?*
- *Vous sentez-vous davantage en mesure de repérer des influences négatives ou des pièges au quotidien? Expliquez.*
- *Croyez-vous pouvoir recourir à des moyens préventifs pour faire face aux influences négatives? Nommez des exemples.*

Les adultes sont invités à poursuivre leur réflexion avec des personnes de leur entourage.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Prévention des conduites à risque	
Situation d'apprentissage	
Gare aux influences négatives!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Prise en considération de réalités relatives à la prise de risques	• Exercer son sens critique et éthique - Évaluer un état de vulnérabilité dans certaines circonstances
Savoirs essentiels	
• Individu et environnement - Buts - Sources et types d'influence - Pièges	
Attitude	Ressources complémentaires
• Vigilance	• Film ou vidéo • Jeux de rôle

PPS-Z112-3

Interactions au quotidien



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Interactions au quotidien*

Le but du cours *Interactions au quotidien* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante pour mieux vivre ses interactions quotidiennes.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître des composantes d'une situation d'interaction et de mettre en œuvre des moyens favorisant des interactions positives pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Mieux vivre ses interactions quotidiennes*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à interagir de manière appropriée avec les personnes de son entourage. La qualité de ses interactions peut être altérée par un manque de connaissance des principes de communication et du savoir-vivre ainsi que de leur application en diverses circonstances. L'adulte a besoin d'améliorer l'efficacité de ses échanges et d'adopter des comportements respectueux.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte s'appuie sur une meilleure compréhension des paramètres de la communication et du cadre social qui régissent, de manière explicite ou implicite, les relations entre les personnes. Il s'interroge sur sa façon d'être avec autrui et recourt à des moyens appropriés pour établir des contacts empreints de courtoisie et de respect.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Mieux vivre ses interactions quotidiennes	• Désir d'entamer une discussion • Prise de parole dans la classe • Demande de renseignements • Discussion dans un groupe • Conversation sur un sujet personnel • Consultation médicale • Achat à l'épicerie • Rencontre d'une nouvelle personne

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance des composantes d'une situation d'interaction	- Repérer l'émetteur et le récepteur dans une conversation courante - Associer le sourire à une communication non verbale - Se questionner sur le degré de proximité physique à adopter avec un inconnu - Déterminer un lieu privé pour discuter d'un sujet personnel - S'interroger sur sa façon d'amorcer un échange - Nommer des membres de sa famille présents dans sa vie - Considérer les codes de communication en usage dans son milieu de vie - Percevoir les conséquences possibles d'un rejet - Faire un inventaire de ses interactions quotidiennes - Remarquer les différences de mœurs d'un groupe à un autre - Observer l'effet de préjugés sur ses comportements - Définir le contrôle de l'agressivité comme étant un critère de comportement adéquat - Relever des propos irrespectueux dans un groupe de travail

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Mise en œuvre de moyens favorisant des interactions positives	- Soigner son apparence lors de sorties entre amis - Indiquer des personnes qu'il est préférable de vouvoyer - Respecter la file d'attente à l'arrêt d'autobus - Utiliser le vocabulaire approprié pour s'adresser à son patron - Se concentrer sur les propos de l'interlocuteur lors d'une conversation - Établir un contact visuel avec son interlocuteur - Employer des pictogrammes pour exprimer plus clairement un besoin

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Mieux vivre ses interactions quotidiennes

Catégories d'actions

- Reconnaissance des composantes d'une situation d'interaction
- Mise en œuvre de moyens favorisant des interactions positives

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Cerner les conditions particulières caractérisant une interaction

Communiquer

- Respecter des règles et des conventions sociales

Savoirs essentiels

- Processus de communication
- Cadre social
- Savoir-vivre
- Stratégies d'amélioration de la communication

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 des situations de vie de la classe *Mieux vivre ses interactions quotidiennes*, l'adulte reconnaît des composantes d'une situation d'interaction et met en œuvre des moyens favorisant des interactions positives.

Lorsqu'il reconnaît des composantes d'une situation d'interaction, l'adulte s'appuie sur le schéma de la communication et distingue des types de communication possibles. Il considère des paramètres et des contextes de la communication afin de cerner les conditions particulières caractérisant une interaction. Il décrit les étapes d'une communication. Il situe différents types de relations interpersonnelles. Il perçoit des normes sociales, qu'elles soient formelles ou informelles, ainsi que diverses influences agissant sur les comportements. Il se réfère à des critères de comportements adéquats, repère des comportements inadéquats et explique les conséquences possibles de ces derniers. Puis, il dresse un bilan de ses comportements en situation d'interaction.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens favorisant des interactions positives, l'adulte accorde de l'importance à sa présentation, fait preuve de politesse et se soucie des convenances. Au quotidien, il applique des stratégies liées à l'émission et à la réception de messages ainsi qu'à l'entretien de la communication. Au besoin, il recourt à du matériel de soutien à la communication. En tout temps, il respecte des règles et des conventions sociales.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des composantes d'une situation d'interaction
- Mise en œuvre appropriée de moyens favorisant des interactions positives

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 *Communiquer*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des composantes d'une situation d'interaction, il cerne les conditions particulières caractérisant une interaction; par exemple, quand il échange avec une personne inconnue, il se questionne sur le degré de proximité physique à adopter.

Contribution de la compétence polyvalente *Communiquer*

La compétence polyvalente *Communiquer* permet à l'adulte de comprendre les autres et de se faire comprendre par eux dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens favorisant des interactions positives, il respecte des règles et des conventions sociales; par exemple, en présence de personnes âgées, il ajuste son langage et utilise le vouvoiement.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Processus de communication

- Schéma de la communication (émetteur, message, récepteur, canal, rétroaction).
- Types de communication (verbale, non verbale).
- Paramètres de la communication (quantité d'informations, complexité du message, vitesse de transmission, interférences, degré de proximité physique, silence).
- Contextes de la communication (degré de familiarité; en présence, par télécommunication; lieu privé, public; dispositions intellectuelles, physiques, émotives).
- Étapes d'une communication (amorce d'un échange, échange, clôture de l'échange).

Cadre social

- Types de relations interpersonnelles (familiales, amicales, amoureuses, professionnelles, avec des inconnus).
- Normes sociales formelles (lois, codes, règlements).
- Normes sociales informelles (mœurs; coutumes propres à une communauté, à un groupe).
- Influences agissant sur les comportements (préjugés, statut social, valeurs, culture, médias).
- Critères de comportements adéquats (respect de l'intégrité, de l'intimité, des différences; contrôle de l'agressivité).
- Comportements inadéquats (propos irrespectueux; prise de parole intempestive; mutisme volontaire; agressivité; imposition de sa présence; exhibition, touchers inappropriés).
- Conséquences possibles de comportements inadéquats (perception erronée, négative de la part des autres; rejet; détérioration des relations; difficulté d'intégration).

- Bilan de ses comportements en situation d'interaction (inventaire de ses interactions quotidiennes, classification de ses comportements, objectifs à atteindre).

Savoir-vivre

- Présentation de soi (hygiène, posture, apparence).
- Politesse (courtoisie; vouvoiement, interpellation par le prénom; demande de permission, remerciement).
- Convenances (au téléphone, par courriel; à table à la maison, au restaurant; dans des transports en commun, dans une file d'attente, dans une classe).

Stratégies d'amélioration de la communication

- Émission d'un message (clarté du message, intention, articulation, ton de voix, vocabulaire; concordance entre le verbal et le non-verbal).
- Réception d'un message (attention, concentration, repérage, compréhension, validation de l'information).
- Entretien de la communication (contact visuel, appréciation de la distance, attitude; niveau de langage, sujet, prise de parole).
- Matériel de soutien à la communication (pictogrammes, logiciels adaptés).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Respect**

L'adulte fait preuve de respect dans ses interactions sociales lorsqu'il se soucie des autres et les prend en considération. Il ouvre ainsi une porte à la réciprocité et à une communication saine, dépourvue de jugement.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture aux autres lorsqu'il démontre sa capacité à interagir avec son entourage sans discrimination à l'égard des différences de chacun. Il peut ainsi bénéficier d'interactions quotidiennes enrichissantes.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

La politesse... un atout!

Problématique abordée

Prendre conscience de l'importance du savoir-vivre

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en équipe • Jeu de rôle • Rétroaction	• Présentation orale • Jeu de rôle réalisé • Grille d'autoévaluation remplie

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce cette situation d'apprentissage en employant des formules de politesse exagérée :

- *Bien le bonjour, mes chers! Que je suis bien aise de vous voir en cette splendide journée!*
- *Comment diable faites-vous pour avoir si bonne mine? De grâce, révélez-moi votre secret!*
- *Mais gardez-vous bien de tout me dévoiler et acceptez mes excuses de donner dans la curiosité.*
- *Il ne se peut rien de mieux qu'un peu de mystère...*

Après avoir observé la réaction des adultes, elle ou il reprend son langage habituel et les questions sur ce qui vient de se passer :

- *Que pensez-vous de mon approche?*
- *Habituellement, est-ce que je m'adresse à vous de cette manière?*
- *Qu'est-ce qui était différent aujourd'hui?*
- *Est-ce que vous étiez à l'aise?*

L'enseignante ou l'enseignant annonce que la situation d'apprentissage traite de la politesse et des convenances. Elle ou il aborde comment ces sujets ont évolué au fil des décennies et présente des manifestations à titre d'exemple. Les adultes sont amenés à constater les changements survenus à travers le temps, tout en reconnaissant l'importance de ces marques de savoir-vivre dans la vie de tous les jours. En effet, celles-ci dénotent le respect envers autrui et favorisent les interactions positives.

Votre défi consiste à :

- *Démontrer davantage de politesse et de respect des convenances dans vos interactions quotidiennes.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Reconnaître des formules, des expressions et des comportements de politesse;
- Associer des formules, des expressions et des comportements à l'importance de la politesse;
- Appliquer des règles de convenances.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : La politesse, une marque de savoir-vivre

45 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à prendre la parole pour décrire des manifestations de politesse et d'impolitesse qu'ils ont exprimées ou observées récemment dans leur entourage :

- *Avez-vous été auteurs ou témoins de paroles ou de gestes polis ou impolis? Lesquels?*
- *Dans quelles circonstances cela s'est-il produit?*
- *Comment se sent-on lorsqu'on adresse ou qu'on reçoit des paroles ou des gestes polis?*
- *Comment se sent-on lorsqu'on adresse ou qu'on reçoit des paroles ou des gestes impolis?*

Elle ou il demande des précisions et donne des exemples.

À partir des propos exprimés, elle ou il présente un exposé interactif sur la **politesse** (courtoisie, vouvoiement, interpellation par le prénom, demande de permission, remerciement). Elle ou il aborde les aspects suivants :

- Les formules et les expressions de politesse (bonjour, s'il vous plaît, merci);
- Les comportements de politesse (sourire, regarder dans les yeux);
- Les comportements d'impolitesse (sacrer, cracher, parler fort dans certains endroits).

L'enseignante ou l'enseignant insiste sur la place de la politesse au quotidien ainsi que sur les avantages qui y sont rattachés.

Travail en équipe : Et si la politesse était en voie de disparition?

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à former des équipes pour traiter de la question suivante : *Et si la politesse était en voie de disparition?*

Imaginez l'absence de paroles ou de gestes de politesse avec vos proches, à l'école, sur les réseaux sociaux, dans la rue, à la télévision...

- *Que se passerait-il?*
- *Quelles seraient les conséquences possibles d'une absence de politesse dans votre quotidien?*

Puis, elle ou il présente les consignes aux équipes :

- Formuler des hypothèses qui découlent de la question;
- Choisir une hypothèse et préparer des arguments pour la défendre;
- Nommer une ou un porte-parole pour une présentation orale au groupe.

L'enseignante ou l'enseignant guide les adultes et donne des repères pour faciliter la formulation des hypothèses et des arguments.

À tour de rôle, les porte-parole présentent au groupe les résultats du travail d'équipe, répondent aux questions et, au besoin, demandent aux autres membres de compléter l'information.

L'enseignante ou l'enseignant dresse un parallèle entre l'importance du respect dans les relations et les conséquences possibles d'un manque de respect ou de politesse.

Exposé interactif et jeu de rôle

1 heure 30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé interactif sur les **convenances** (au téléphone, par courriel; à table à la maison, au restaurant; dans des transports en commun, dans une file d'attente, dans une classe). Elle ou il donne des exemples et anime un échange en invitant les adultes à raconter des expériences et à les mimer.
- L'enseignante ou l'enseignant distribue aux équipes formées précédemment des rôles différents qui mettent en évidence des convenances, selon diverses circonstances. Elle ou il présente le jeu de rôle :

Chaque situation comporte deux variantes caractérisées par des degrés de familiarité différents. En voici des exemples :

- Téléphoner à son enseignante ou à son enseignant et téléphoner à son amie ou à son ami pour signaler son absence;
- Manifester de la satisfaction à sa mère pour un repas à la maison et manifester de la satisfaction à un serveur pour un repas au restaurant;
- Offrir de l'aide à une personne âgée et offrir de l'aide à sa sœur dans un transport en commun.

Ensuite, l'enseignante ou l'enseignant présente les consignes. Chaque équipe doit :

- Mettre en scène la situation qui lui est attribuée et faire ressortir les différences;
- Utiliser les costumes et accessoires de théâtre mis à sa disposition;
- Présenter au groupe sa mise en scène en respectant le temps de préparation fixé.

Elle ou il circule d'une équipe à l'autre pour valider la compréhension de la situation et donner des conseils de mise en scène et des explications, si nécessaire.

Durant les présentations, elle ou il encourage les adultes, sollicite des commentaires et des questions, complète l'information, au besoin, et fait ressortir l'importance de tenir compte des convenances, selon les circonstances.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

Pour conclure la situation d'apprentissage, l'enseignante ou l'enseignant distribue une grille d'autoévaluation traitant des marques de politesse et de respect des convenances en classe.

Elle ou il demande aux adultes de remplir individuellement cette grille et d'indiquer des améliorations personnelles à apporter.

De retour en groupe, les adultes sont invités à participer à un échange :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau concernant le savoir-vivre?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés à déterminer des marques de politesse et de respect des convenances favorables aux interactions positives? Si oui, est-ce plus clair maintenant?*
- *En quoi cette situation d'apprentissage vous aidera-t-elle à améliorer votre conduite en classe? Aura-t-elle des effets ailleurs dans votre vie?*
- *Quelles améliorations désirez-vous mettre en pratique dans la classe? En apporterez-vous à votre vie quotidienne? Lesquelles?*

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes que la grille sera utilisée ultérieurement pour leur permettre de constater des améliorations et de relever de nouveaux défis en matière de savoir-vivre.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Mieux vivre ses interactions quotidiennes	
Situation d'apprentissage	
La politesse... un atout!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Mise en œuvre de moyens favorisant des interactions positives	- Communiquer - Respecter des règles et des conventions sociales
Savoirs essentiels	
- Savoir-vivre - Politesse - Convenances	
Attitude	Ressources complémentaires
Respect	- Costumes et accessoires de théâtre - Grille d'autoévaluation

PPS-Z113-3

Réseau social sain



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Réseau social sain*

Le but du cours *Réseau social sain* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à la recherche de relations interpersonnelles saines.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître des conditions de relations saines et de mettre en œuvre des moyens favorisant un réseau social sain pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Recherche de relations interpersonnelles saines*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à combler adéquatement ses besoins relationnels. Il peine à s'affirmer dans le respect de lui-même et d'autrui et cerne difficilement les ressources favorisant la création d'un réseau, ce qui entrave l'établissement de liens sociaux. Il a besoin de vivre des relations interpersonnelles saines, c'est-à-dire basées sur le bien-être, la confiance et le respect.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte définit les composantes essentielles à la création et au développement de relations saines. Il fait le point sur ses relations et recherche des moyens lui permettant de jouir d'une vie sociale plus active et satisfaisante.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Recherche de relations interpersonnelles saines	- Rassemblement familial - Création de liens amicaux - Amorce d'une relation amoureuse - Participation à un projet d'équipe - Pratique d'activités de loisir en groupe - Sortie amicale - Entraide lors d'une période difficile

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Reconnaissance des conditions de relations saines	• Considérer l'importance de l'amitié • Déterminer le degré de réciprocité d'une relation • Distinguer une relation imposée d'une relation volontaire • Apprécier l'importance de l'honnêteté dans une relation • Ressentir un bien-être psychologique lors de moments partagés en famille • Relever des propos dévalorisants dans une discussion • Éprouver un sentiment de sécurité dans une relation • Décrire ses relations personnelles en milieu scolaire • Observer un facteur positif venant améliorer l'estime de soi • Remarquer sa capacité à recevoir la critique • Indiquer les avantages d'une relation harmonieuse pour l'estime de soi • Expliquer les effets du langage non verbal dans une conversation • Prendre conscience de l'importance de surmonter sa timidité lors d'une participation à un comité • Constater l'importance d'exprimer son opinion dans une relation amoureuse • Prêter attention aux effets de l'agressivité dans un échange entre pairs

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Mise en œuvre de moyens favorisant un réseau social sain	- Définir les types de liens établis avec les membres de son réseau - Décider d'interrompre une relation malsaine - Encourager la poursuite d'une relation positive avec son voisin - Associer, dans un groupe, des personnes ayant les mêmes affinités - Dresser la liste de ses forces pour augmenter l'estime de soi - Établir ses limites en refusant un service à un membre de sa famille - Noter, chaque semaine, une réussite dans un carnet de succès

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Recherche de relations interpersonnelles saines

Catégories d'actions

- Reconnaissance des conditions de relations saines
- Mise en œuvre de moyens favorisant un réseau social sain

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre le respect de soi et le respect d'autrui dans ses relations

Communiquer

- Faire preuve de confiance en soi

Savoirs essentiels

- Caractéristiques des relations interpersonnelles
- Estime de soi
- Affirmation de soi
- Bilan du réseau social
- Stratégies et outils favorisant des relations interpersonnelles saines

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 des situations de vie de la classe *Recherche de relations interpersonnelles saines*, l'adulte reconnaît des conditions de relations saines et met en œuvre des moyens favorisant un réseau social sain.

Lorsqu'il reconnaît des conditions de relations saines, l'adulte tient compte de l'importance de combler ses besoins relationnels. Il cerne les types de relations qu'il entretient et leurs bases. Il explique des qualités nécessaires à des relations saines, constate leurs apports et repère des indices de relations malsaines. Il décrit des composantes de l'estime de soi, détermine des contextes de vie touchés, prend en considération des facteurs de fluctuation et repère des indices ainsi que des avantages liés à une saine estime de soi. Il différencie des types d'affirmation de soi, nomme des obstacles pouvant la brimer et distingue les manifestations d'une affirmation saine de celles d'une affirmation malsaine. En tout temps, il établit des liens entre le respect de soi et le respect d'autrui.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens favorisant un réseau social sain, l'adulte procède à la définition des composantes de son réseau. Il dresse des constats concernant la qualité de ses relations, envisage des perspectives de solutions et fait preuve de confiance en lui. Il applique des stratégies visant la création ou le développement d'un réseau social sain ainsi que des stratégies d'estime de soi et d'affirmation de soi. Au besoin, il recourt à des outils facilitateurs.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance objective des conditions de relations saines
- Mise en œuvre de moyens pertinents favorisant un réseau social sain

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 *Communiquer*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des conditions de relations saines, il établit des liens entre le respect de soi et le respect d'autrui; par exemple, il constate l'importance d'exprimer son opinion dans une relation amoureuse tout en prenant soin de ne pas dévaloriser l'autre.

Contribution de la compétence polyvalente *Communiquer*

La compétence polyvalente *Communiquer* permet à l'adulte de comprendre les autres et de se faire comprendre par eux dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens favorisant un réseau social sain, il fait preuve de confiance en lui; par exemple, il décide de mettre fin à une relation malsaine, ce qui dénote sa capacité à établir ses limites.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Caractéristiques des relations interpersonnelles

- Besoins relationnels (amour, amitié; reconnaissance, valorisation, influence sur autrui; acceptation, affiliation).
- Bases des relations (proximité, intimité, investissement, réciprocité).
- Types de relations (permanentes, variables; imposées, volontaires; symétriques, asymétriques).
- Qualités des relations saines (confiance, non-jugement, honnêteté, plaisir).
- Apports des relations saines (bien-être physique, psychologique).
- Indices de relations malsaines (fermeture, violence, propos dévalorisants; sentiment négatif ressenti).

Estime de soi

- Composantes de l'estime de soi (sentiment de sécurité, d'identité, d'appartenance, de détermination, de compétence).
- Contextes de vie touchés (personnel, relationnel, scolaire, professionnel).
- Facteurs de fluctuation de l'estime de soi (internes, externes; positifs, négatifs).
- Indices d'une saine estime de soi (optimisme, maîtrise de soi, prise de décision, autoévaluation, adaptation; capacité à recevoir la critique, les compliments).
- Avantages d'une saine estime de soi (épanouissement personnel, relations harmonieuses).

Affirmation de soi

- Types d'affirmation de soi (saine, malsaine; verbale, non verbale).
- Obstacles à l'affirmation de soi (peur de ne pas être aimé, de déplaire, de blesser, de perdre; peur du jugement, de l'échec, de l'erreur; timidité).
- Manifestations d'une affirmation saine (expression de ses besoins, opinions, sentiments, goûts; respect de l'autre).
- Manifestations d'une affirmation malsaine (effacement, reniement; dévalorisation; agressivité, inopportunité).

Bilan du réseau social

- Définition des composantes de son réseau (personnes; types de liens; fréquence des contacts).
- Constats concernant la qualité de ses relations (réponse aux besoins relationnels; relation saine, malsaine).
- Perspectives de solutions (établissement de nouvelles relations; poursuite, modification, interruption de relations).

Stratégies et outils favorisant des relations interpersonnelles saines

- Stratégies visant la création ou le développement d'un réseau social sain (association de personnes par affinités, fréquentation de lieux favorables, adhésion à un groupe).
- Stratégies d'estime de soi (introspection; vision globale de soi; objectifs réalistes; reconnaissance de ses forces, de ses limites, de ses réussites; discours positif).
- Stratégies d'affirmation de soi (écoute de ses émotions, ses sentiments; établissement de ses limites; affirmation au « je »; contrôle de ses propos, communication positive).
- Outils facilitateurs (liste, questionnaire, journal intime, carnet de succès, boîte à estime, lecture).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il est attentif à ce qui se passe en lui et autour de lui par rapport à ses relations interpersonnelles. Il est ainsi alerte à l'égard de la qualité de son réseau et peut se soustraire plus facilement aux influences négatives pouvant le mener à faire de mauvais choix.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Pour un meilleur réseau social!

Problématique abordée

Estimer la qualité de son réseau social

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail individuel • Travail en équipe • Travail en triade • Rétroaction	• Portrait de son réseau social • Banque de ressources

Durée approximative : 5 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que la situation d'apprentissage traite des moyens favorisant des relations saines. Elle ou il se sert du terme *réseau* en guise d'amorce en posant les questions suivantes :

- *À quoi le mot réseau vous fait-il penser?*
- *Donnez des exemples de réseaux.*
- *Qu'ont en commun ces réseaux?*

Elle ou il bonifie les réponses des adultes à l'aide de la définition du mot *réseau* et s'arrête sur les liens sociaux qui contribuent à combler les besoins relationnels de l'être humain :

- *Qui sont les gens qui vous entourent?*
- *Avec qui entretenez-vous des liens?*

Votre défi consiste à :

- *Faire le bilan de votre réseau social.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Identifier les personnes de votre réseau social;
- Déterminer le type de liens entretenus ainsi que la qualité de ces relations (saines ou malsaines);
- Envisager des stratégies pour faire de nouvelles rencontres.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : En plein dans le mille!

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de se prêter à un exercice individuel ayant pour but de **définir les composantes de leur réseau social** (personnes, types de liens, fréquence des contacts). Elle ou il distribue une feuille divisée en sections, correspondant chacune à un type de liens possible, et invite les adultes à écrire le nom des personnes de leur réseau dans la section appropriée :

- Amoureuse ou amoureux;
- Amies ou amis;
- Famille immédiate (parents, sœurs, frères);
- Famille élargie (grands-parents, tantes, oncles, cousines, cousins);
- Collègues de classe ou de travail;
- Autres (intervenants, enseignants, coiffeurs, personnel du dépanneur, chauffeurs d'autobus).

Chaque adulte découpe ensuite les noms qu'il a écrits et les classe en trois catégories, selon la fréquence des contacts qu'il a avec ces personnes :

- Catégorie 1 : personnes avec qui j'échange rarement;
- Catégorie 2 : personnes avec qui je n'échange jamais;
- Catégorie 3 : personnes qui font partie de mes fréquentations régulières (quotidiennement, souvent).

Puis, l'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de conserver les noms des personnes avec lesquelles ils ont des contacts plus réguliers (catégorie 3) et d'exclure les noms de celles qu'ils ne voient que rarement ou jamais (catégories 1 et 2).

Elle ou il souligne l'importance de faire preuve de vigilance, attire l'attention sur la **qualité des relations** (réponse aux besoins relationnels; relation saine, malsaine) et pose les questions suivantes :

- *Est-ce que je me sens bien avec cette personne?*

- *Est-ce que j'ai du plaisir avec elle?*
- *Qu'est-ce qu'on partage ensemble?*
- *Qu'est-ce qu'on s'apporte mutuellement?*
- *Est-ce que je suis satisfaite ou satisfait du temps passé avec elle?*

À partir de ses fréquentations régulières (catégorie 3), l'adulte est amené à associer les relations saines à la couleur verte et celles qui sont malsaines à la couleur rouge. Un point de couleur est apposé à côté du nom de chaque personne.

L'enseignante ou l'enseignant invite chaque adulte à dresser le portrait de son réseau social sur un carton et à faire des constats :

- *Croyez-vous que ces personnes font partie de votre réseau social?*
- *Votre réseau social se compose-t-il en majorité de relations saines?*
- *En quoi votre réseau vous satisfait-il? En quoi vous déplaît-il?*

Travail en équipe : Un réseau tout en mouvement!

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant aborde des **stratégies visant la création ou le développement d'un réseau social sain** (association de personnes par affinités, fréquentation de lieux favorables, adhésion à un groupe). Elle ou il demande aux adultes :

- *Comment procédez-vous pour connaître d'autres personnes?*
- *Est-ce suffisant de demander à quelqu'un d'être votre ami?*
- *Quels sont les sujets à éviter lors d'une nouvelle rencontre? Pourquoi?*

Avec l'aide des adultes, l'enseignante ou l'enseignant dresse une liste de questions à poser pour mieux connaître une personne et se découvrir des affinités avec elle. Elle ou il insiste sur le fait qu'établir des questions ou des sujets à l'avance aide à faire preuve de confiance en soi.

Par la suite, elle ou il demande à la classe de former deux équipes composées d'un nombre égal de personnes pour utiliser ces questions dans le contexte d'un jeu de « rencontres rapides ». La première équipe forme un cercle et la seconde l'entoure de façon à ce que les gens soient face à face. Pendant une minute, chaque adulte de la première équipe pose des questions à la personne devant lui. Ensuite, les membres de la deuxième équipe se déplacent d'une personne vers la droite. Le processus recommence jusqu'à ce qu'un tour complet soit fait. Puis, les rôles des équipes sont inversés.

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour sur l'activité :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau au sujet de vos collègues de classe?*
- *Vous êtes-vous découvert des affinités avec quelqu'un?*
- *Aviez-vous déjà parlé à tout le monde de la classe?*

Travail en triade : De nouvelles rencontres

1 heure

Dans le but de créer une banque de ressources pour favoriser de nouvelles rencontres, les adultes sont invités à former des triades et à effectuer une recherche de lieux, d'activités, d'événements ou de groupes (équipes sportives, associations, clubs).

Du matériel est mis à leur disposition : journaux locaux, documents de la Municipalité ou d'organismes privés et communautaires, Internet, bottins et annuaires téléphoniques. L'enseignante ou l'enseignant présente les consignes :

- Faire une liste de suggestions pour la banque de ressources;
- Nommer une ou un porte-parole;
- Respecter le temps de recherche (30 minutes).

Elle ou il accompagne les adultes pendant cette recherche.

À tour de rôle, les porte-parole des équipes présentent les résultats. L'enseignante ou l'enseignant compile toutes les suggestions dans la banque de ressources, aux fins de consultation ultérieure.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant fait un retour sur la situation d'apprentissage :

- *Avez-vous aimé cette situation d'apprentissage? Pourquoi?*
- *En quoi pourra-t-elle vous être utile?*
- *Est-ce que les constats relatifs à votre réseau social ont été faciles à faire? Expliquez.*
- *En quoi sont-ils importants?*
- *Qu'est-ce qui prime, selon vous, dans un réseau social : la quantité ou la qualité? Expliquez.*
- *Quelles stratégies conserverez-vous pour améliorer votre réseau?*

Elle ou il insiste sur l'importance de brosser un portrait réaliste de son réseau social. Ainsi, il est plus facile de déterminer les personnes sur lesquelles on peut compter et de se prononcer sur certaines relations malsaines.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Recherche de relations interpersonnelles saines	
Situation d'apprentissage	
Pour un meilleur réseau social!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Mise en œuvre de moyens favorisant un réseau social sain	- Communication - Faire preuve de confiance en soi
Savoirs essentiels	
- Bilan du réseau social - Définition des composantes de son réseau - Constats concernant la qualité de ses relations	- Stratégies et outils favorisant des relations interpersonnelles saines - Stratégies visant la création ou le développement d'un réseau social sain
Attitude	Ressources complémentaires
Vigilance	- Ciseaux, crayons, autocollants de couleur, carton, ruban adhésif - Journaux, dépliants, publicités, bottins

PPS-Z114-3

Relations harmonieuses



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Relations harmonieuses*

Le but du cours *Relations harmonieuses* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention des conflits.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître des sources et des caractéristiques des conflits ainsi que de mettre en œuvre des moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Prévention des conflits*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à cerner ce qui se produit lorsqu'un simple désaccord se transforme en conflit. Des interprétations erronées ainsi qu'une mauvaise gestion des émotions peuvent l'éloigner de toute objectivité et parfois provoquer des situations conflictuelles ou les envenimer. Un manque d'empathie et l'instabilité, tant sur le plan émotif que comportemental, nuisent également à l'équilibre dans ses relations. Au quotidien, l'adulte peine à faire des actions pour créer, maintenir ou rétablir l'harmonie.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte préconise le respect des émotions, des intérêts et des besoins des personnes concernées. Pour ce faire, il s'investit dans la création d'un climat de coopération et use de moyens appropriés pour éviter l'apparition ou l'aggravation des conflits, ce qui améliorera son niveau de satisfaction, son bien-être personnel et sa qualité de vie.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Prévention des conflits	- Travail en équipe dans la classe - Jalousie entre amis - Partage des tâches domestiques - Tapage nocturne dans le voisinage - Établissement d'un budget familial - Compromis relatif au choix d'une sortie - Instauration de nouveaux règlements à la résidence

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance des sources et des caractéristiques des conflits	- S'interroger sur le déclencheur d'une émotion lors d'un conflit - Constater que la jalousie est une émotion négative - Expliquer en quoi la colère est une émotion perturbatrice - Déceler l'information transmise par un sourire - Observer une manifestation physiologique liée à la tristesse - Distinguer un conflit d'idées d'un conflit affectif - Prendre conscience que des non-dits peuvent être une cause de conflits - Remarquer une réaction de fuite lors d'un conflit - Considérer les enjeux lors d'une chicane entre amis
Mise en œuvre de moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles	- Établir la communication avec l'autre à la suite d'un malentendu - Vérifier la véracité de racontars avant de tirer des conclusions - Détecter des comportements manipulateurs - Verbaliser son émotion à propos de l'iniquité du partage des tâches domestiques - Pratiquer l'écoute active lors d'un échange sur des insatisfactions - Dédramatiser le retard d'un coéquipier à un rendez-vous

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Rechercher un consensus lors d'un travail d'équipe • Envisager un résultat gagnant-gagnant dans une relation avec un pair • Tenir compte du fait qu'un conflit non réglé peut engendrer un bris de relation

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Prévention des conflits

Catégories d'actions

- Reconnaissance des sources et des caractéristiques des conflits
- Mise en œuvre de moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre l'apparition d'un conflit et la prédominance de l'aspect émotionnel

Communiquer

- Faire preuve d'empathie

Savoirs essentiels

- Émotions dans les relations interpersonnelles
- Conflits
- Anticipation des conflits
- Résolution des conflits

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 des situations de vie de la classe *Prévention des conflits*, l'adulte reconnaît des sources et des caractéristiques des conflits et met en œuvre des moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles.

Lorsqu'il reconnaît des sources et des caractéristiques des conflits, l'adulte établit des liens entre l'apparition d'un conflit et la prédominance de l'aspect émotionnel. Pour ce faire, il se réfère au fonctionnement des émotions. Il distingue différents types d'émotions, estime leur intensité et cerne leurs rôles et leurs manifestations. Il considère des types et des causes de conflits, constate différentes réactions possibles et repère des facteurs de fluctuation.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles, l'adulte fait preuve d'empathie. Il s'appuie sur les bases d'une relation harmonieuse et tient compte des pièges ainsi que des profils à risque susceptibles d'entraver cette harmonie. Il recourt à des stratégies de prévention ou de résolution des conflits, selon le cas. En tout temps, il use de stratégies de gestion des émotions. Il applique des modes de prise de décision appropriés au contexte. Il met en perspective des résultats possibles à la suite de l'utilisation de ces stratégies. Il nomme des conséquences d'un conflit non réglé.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des sources et des caractéristiques des conflits
- Mise en œuvre de moyens pertinents favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles

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 *Communiquer*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des sources et des caractéristiques des conflits, il établit des liens entre l'apparition d'un conflit et la prédominance de l'aspect émotionnel; par exemple, il associe une chicane entre amis à de la jalousie concernant la possession de biens matériels.

Contribution de la compétence polyvalente *Communiquer*

La compétence polyvalente *Communiquer* permet à l'adulte de comprendre les autres et de se faire comprendre par eux dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles, il fait preuve d'empathie; par exemple, il pratique l'écoute active lors d'un échange sur des insatisfactions à propos du partage des tâches domestiques.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Émotions dans les relations interpersonnelles

- Fonctionnement des émotions (déclencheur, pensée, émotion, réaction).
- Types d'émotions (positives, négatives; simples, complexes).
- Intensité des émotions (faible, forte; apaisante, perturbatrice).
- Rôles des émotions (transmission de l'information, indice de satisfaction des besoins, adaptation au contexte).
- Manifestations des émotions (physiologiques, psychologiques, comportementales, cognitives).

Conflits

- Types de conflits (d'intérêts, de valeurs, d'idées, de pouvoir; affectifs, culturels, territoriaux).
- Causes d'un conflit (désaccords non résolus, attentes insatisfaites, tensions émotionnelles, interprétations, généralisations, non-dits).
- Réactions face aux conflits (fuite, soumission, affrontement; confrontation, collaboration).
- Facteurs de fluctuation (durée, fréquence; contexte, enjeux; intentions mutuelles).

Anticipation des conflits

- Bases d'une relation harmonieuse (communication, empathie, cohérence, coopération).
- Pièges (racontars, mensonge, compétition malsaine, provocation, escalade de propos, répétition de reproches).
- Profils à risque (passif, agressif, manipulateur).
- Stratégies de prévention des conflits (verbalisation des émotions au fur et à mesure; vérification des propos; prise en considération des expériences antérieures).

Résolution des conflits

- Stratégies de résolution des conflits (origine, énonciation de faits, responsabilités, suggestion de solutions; pratique de l'écoute active).
- Stratégies de gestion des émotions (rationalisation, dédramatisation, prise de recul, lâcher-prise; positivisme, autodiversion).
- Modes de prise de décision (compromis, consensus, négociation, médiation, vote).
- Perspectives de résultats (gagnant-gagnant; gagnant-perdant; perdant-perdant).
- Conséquences d'un conflit non réglé (refoulement, éclatement; fragilisation, bris de la relation; maladie).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Calme**

L'adulte fait preuve de calme lorsqu'il gère ses émotions. Ainsi, en prenant le temps de rationaliser ses pensées, il garde son sang-froid et adopte un comportement posé, ce qui favorise la prévention des conflits.

- **Persévérance**

L'adulte fait preuve de persévérance lorsqu'il fournit des efforts soutenus et s'investit malgré les difficultés rencontrées dans la prévention des conflits. Il éprouve ainsi un sentiment de satisfaction et est en mesure de discerner quelles sont les relations significatives pour lui.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Avant que le conflit ne brise l'harmonie...

Problématique abordée

Anticiper des conflits

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Jeu de rôle • Exposé interactif • Exposé • Travail en dyade • Travail en équipe • Rétroaction	• Bande dessinée réalisée • Présentation orale

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Simulation : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant explique aux adultes qu'ils débutent cette situation d'apprentissage par un jeu de rôle. Une ou un collègue de travail fait alors irruption dans la classe :

- *Comment se fait-il que tu n'aies pas rempli le document?*
- *De quel document parles-tu?*
- *De quel document parles-tu? Ben franchement : celui que j'ai laissé sur ton bureau hier et que tu avais promis de me remettre ce matin!*
- *Je ne t'ai jamais dit cela!*
- *Accuse-moi donc de mentir, tant qu'à y être!*
- *Pour qui te prends-tu?*

Puis, la ou le collègue tourne les talons et claque la porte.

L'enseignante ou l'enseignant met un terme à cette simulation en expliquant qu'il s'agit de l'amorce d'une situation d'apprentissage sur l'anticipation des conflits :

- *Est-ce que vous pouvez qualifier cet échange d'harmonieux? Que s'est-il passé, selon vous?*
- *Sur quelles bases les relations interpersonnelles harmonieuses reposent-elles?*
- *Comment se manifestent-elles?*
- *Y a-t-il des pièges susceptibles d'entraver l'harmonie dans une relation? Sont-ils faciles à repérer et à éviter?*
- *Pouvons-nous avoir recours à des stratégies afin de prévenir les conflits?*

Votre défi consiste à :

- *Rechercher des moyens de prévention pour ne pas entrer en conflit avec les personnes de votre entourage.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Déterminer les bases d'une relation harmonieuse;
- Repérer des pièges pour mieux les éviter;
- Sélectionner des stratégies de prévention des conflits.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Les bases d'une relation harmonieuse

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé sur les **bases d'une relation harmonieuse** (communication, empathie, cohérence, coopération) et souligne les efforts nécessaires pour les établir et l'importance de faire preuve de persévérance.

Elle ou il met l'accent sur l'empathie et demande aux adultes de se mettre à la place des personnes en cause dans la simulation et d'imaginer comment chacune peut se sentir. Elle ou il explique que cette capacité de ressentir les émotions d'une autre personne s'appelle l'empathie.

Les adultes sont invités à répondre aux questions suivantes :

- *Est-ce facile de se mettre à la place de quelqu'un d'autre? Pourquoi?*
- *Si ce n'est pas le cas, quelles sont les principales difficultés rencontrées?*
- *En quoi est-ce important de faire preuve d'empathie?*
- *Croyez-vous que l'empathie s'apprend?*

Exposé et travail en dyade : Attention aux pièges!

1 heure

- L'enseignante ou l'enseignant présente un court exposé sur des **pièges** pouvant nuire aux relations harmonieuses (racontars, mensonge, compétition malsaine, provocation, escalade de propos, répétition de reproches). Elle ou il donne des exemples et établit des liens avec la simulation présentée :
 - *Quels pièges avez-vous repérés dans la simulation?*
 - *Pourquoi est-ce important d'en prendre conscience?*
 - *Les personnes en cause auraient-elles pu les éviter?*

- L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à former des dyades. Chaque dyade se voit attribuer un thème correspondant à un piège à éviter. L'enseignante ou l'enseignant précise le matériel mis à la disposition des adultes et explique les consignes :
 - Créer une courte bande dessinée (de 4 ou 5 images) pour mettre en évidence le piège abordé;
 - Intégrer du texte aux images, si désiré.

De retour en groupe, les adultes présentent leur travail et répondent aux questions.

L'enseignante ou l'enseignant anime les échanges et donne des indices pour amener les adultes à repérer les pièges présentés.

Exposé interactif et travail en équipe : Les stratégies de prévention des conflits

1 heure 30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé interactif sur des **stratégies de prévention des conflits** (verbalisation des émotions au fur et à mesure, vérification des propos, prise en considération des expériences antérieures). Elle ou il établit des liens avec les pièges vus précédemment et précise que leur repérage aide à les prévenir et qu'il existe des stratégies qui contribuent à les contourner.

Elle ou il donne des exemples fictifs de malentendus et questionne les adultes sur l'application des stratégies de prévention des conflits et les façons de faire pour éviter que la situation ne devienne conflictuelle :

- *Dans ces exemples, est-ce que les personnes ont verbalisé leurs émotions au fur et à mesure?*
- *Est-il nécessaire de vérifier les propos ambigus? Comment?*
- *Compte tenu de vos expériences, est-ce possible de prévenir les conflits? Si oui, comment?*
- *Que peut-on faire pour maintenir l'harmonie?*
- Puis, l'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former trois équipes. Chacune de ces équipes doit :
 - Choisir une stratégie de prévention des conflits différente;
 - Discuter de cette stratégie;
 - Préparer une courte présentation orale pour décrire la stratégie choisie en donnant des exemples concrets.

Tout au long de l'exercice, elle ou il encadre les adultes, précise les consignes, apporte des clarifications, si nécessaire, et guide les équipes dans la préparation de leur présentation orale.

À tour de rôle, les équipes présentent leur stratégie aux autres. L'enseignante ou l'enseignant répond aux questions et complète l'information, au besoin.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant s'adresse aux adultes :

Maintenant que vous êtes davantage en mesure de prévenir les conflits, quels conseils donneriez-vous aux personnes de la simulation?

- *Ont-ils fait preuve d'empathie? Expliquez.*
- *Comment auraient-ils pu éviter les pièges?*
- *Quelle stratégie de prévention leur conseillez-vous?*

L'enseignante ou l'enseignant conclut la situation d'apprentissage :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *Que retenez-vous de la simulation présentée au début?*
- *Y a-t-il des apprentissages que vous aimeriez parfaire? Lesquels?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Prévention des conflits	
Situation d'apprentissage	
Avant que le conflit ne brise l'harmonie...	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Mise en œuvre de moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles	- Communiquer - Faire preuve d'empathie
Savoirs essentiels	
- Anticipation des conflits - Bases d'une relation harmonieuse - Pièges - Stratégies de prévention des conflits	
Attitude	Ressources complémentaires
Persévérance	Papier, crayons, banque d'images

PPS-Z115-3

Langages utilitaires



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Langages utilitaires*

Le but du cours *Langages utilitaires* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie liées à l'accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître sa réalité quant à l'usage des langages et de mettre en œuvre des moyens de rechange pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à vaquer à des occupations courantes qui impliquent l'usage de langages telles que les déplacements, la participation à des activités ou la lecture de prospectus. Il peine à s'acquitter de tâches quotidiennes lorsqu'elles ont des liens avec la lecture, l'écriture ou encore les mathématiques.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prend conscience de ses forces et de ses défis au regard de l'usage des langages, puis il recourt à diverses solutions lui permettant de mener à bien ses activités courantes.

Dans ce cours, les langages sont abordés dans un contexte de participation sociale et non de scolarisation.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages	- Achat de produits - Gestion de son argent de poche - Participation à des activités de loisir - Préparation d'un mets simple - Routine de soins personnels - Consultation de prospectus - Composition d'un numéro de téléphone - Signature d'un document - Déplacement dans son environnement

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance de sa réalité quant à l'usage des langages	- Calculer le nombre de personnes présentes dans la classe - Recevoir un message oral de son voisin - Anticiper des habiletés liées aux langages pour ses déplacements - Se repérer dans un lieu public à l'aide de pictogrammes - Exprimer sa motivation pour l'apprentissage de la lecture - Constater ses forces et ses défis dans l'émission de messages écrits - Cerner le manque de confiance en soi dans ses communications
Mise en œuvre de moyens de rechange	- Dresser une table en associant le nombre de chaises au nombre d'assiettes - Sélectionner des mots dans les journaux pour enrichir son vocabulaire usuel - Surligner les éléments clés d'un message écrit pour les mettre en évidence - Verbaliser sa démarche pour résoudre un problème de calcul - Mesurer une quantité dans une recette à l'aide d'un repère de couleur - Utiliser un sablier ou un chronomètre pour gérer un temps de pause

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages

Catégories d'actions

- Reconnaissance de sa réalité quant à l'usage des langages
- Mise en œuvre de moyens de rechange

Compétence polyvalente

Exercer sa créativité

- Prendre conscience de ses forces et de ses difficultés
- Adapter des stratégies compensatoires à ses besoins en donnant libre cours à son imagination

Savoirs essentiels

- Habiletés liées aux langages
- Stratégies compensatoires

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 des situations de vie de la classe *Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages*, l'adulte reconnaît sa réalité et met en œuvre des moyens de rechange.

Lorsqu'il reconnaît sa réalité quant à l'usage des langages, l'adulte considère les habiletés alphabètes nécessaires à son autonomie, constate l'importance de l'expression orale et cerne les sphères de vie touchées. Il différencie les types de symboles utilisés et tient compte des facteurs impliqués dans le processus d'apprentissage. Il prend conscience de ses forces et de ses difficultés liées aux langages. Il anticipe des conséquences possibles au regard des difficultés rencontrées.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens de rechange, l'adulte adapte des stratégies compensatoires à ses besoins en donnant libre cours à son imagination. Pour ce faire, il répertorie diverses stratégies d'apprentissage et recourt à des mesures de soutien aux langages oral, écrit et mathématique. Il se sert également de repères et d'outils de soutien.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste de sa réalité quant à l'usage des langages
- Mise en œuvre personnalisée de moyens de rechange

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* permet à l'adulte de rompre avec certaines habitudes ou routines dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît sa réalité quant à l'usage des langages, il prend conscience de ses forces et de ses défis; par exemple, il anticipe des habiletés liées aux langages pour ses déplacements.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens de rechange, il adapte des stratégies compensatoires à ses besoins en donnant libre cours à son imagination; par exemple, il utilise un sablier ou un chronomètre pour gérer un temps de pause étant donné sa difficulté à lire l'heure.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Habiletés liées aux langages

- Habiletés alphabètes³⁹ nécessaires à l'autonomie (lecture, écriture, calcul; gestion du temps, de l'espace, de l'argent).
- Expression orale (émission, réception de messages).
- Sphères de vie touchées (soins personnels; vie résidentielle, communautaire, professionnelle; loisirs; déplacements).
- Types de symboles (lettres, chiffres, pictogrammes, images, signes).
- Facteurs impliqués dans le processus d'apprentissage (attention, organisation spatiotemporelle, mémoire, stimulation, motivation).
- Forces et difficultés liées aux langages (oral, écrit, mathématique).
- Conséquences possibles des difficultés (obstacles à la communication, à la participation sociale; manque de confiance en soi).

Stratégies compensatoires

- Stratégies d'apprentissage (répétition, segmentation, association, compensation par un autre sens, réactivation de savoirs; formules mnémotechniques).
- Mesures de soutien au langage oral (enrichissement du vocabulaire usuel, découpage des mots en syllabes, expression corporelle, gestion du stress).
- Mesures de soutien au langage écrit (lecture à voix haute, surlignage, lecture guidée, relecture, exercices de motricité fine).
- Mesures de soutien au langage mathématique (verbalisation de la démarche, manipulation, biffage d'un élément compté).

39. Sahar EL SHOURBAGI, *Étude des besoins d'habiletés alphabètes des personnes qui ont des incapacités intellectuelles*, thèse de doctorat inédite, Montréal, Université de Montréal, 2007.
Sahar EL SHOURBAGI et Jacques LANGEVIN, « Identification d'habiletés alphabètes nécessaires à l'autonomie », *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, volume 16, 2005, p. 5-22.

- Repères (autocollant, pictogramme; forme, couleur, grosseur, texture; disposition, son).
- Outils de soutien (sablier, chronomètre, aide-mémoire, liste à cocher, séquence illustrée, technologie d'assistance, gabarit, calcullette, marqueur).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il reconnaît ses difficultés au regard des langages. Il peut alors explorer de nouvelles avenues et recourir à des stratégies compensatoires. Ainsi, il accomplit ses activités en tenant compte de sa réalité.

- **Débrouillardise**

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il trouve des moyens de rechange pour résoudre ses difficultés liées aux langages. Il puise dans son environnement les outils nécessaires lui permettant de mener à bien ses activités courantes.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Organismes de réadaptation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Le rallye

Problématique abordée

Constater l'importance de l'usage des langages dans sa réalité quotidienne

Formules pédagogiques	Production attendue
• Exposé interactif • Travail en dyade • Rétroaction	• Questionnaire du rallye rempli

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes que la situation d'apprentissage traite des **habiletés alphabètes nécessaires à l'autonomie** (lecture, écriture, calcul; gestion du temps, de l'espace, de l'argent). Elle ou il fait un survol de ces habiletés en posant les questions suivantes :

- *Est-ce que la lecture est nécessaire dans votre quotidien? Si oui, à quelles occasions?*
- *Dans quelles situations l'écriture est-elle utile?*
- *Pourquoi est-ce important de bien s'exprimer pour demander une information?*
- *Selon vous, que veut dire « se repérer dans le temps et dans l'espace »?*
- *Quels obstacles rencontre-t-on si l'on ne possède pas ces habiletés?*

Elle ou il explique les avantages d'utiliser ces habiletés dans des activités courantes (ex. : faire son épicerie soi-même, prendre un rendez-vous avec son médecin, ouvrir un compte de banque en ligne ou retirer de l'argent à un guichet automatique).

Votre défi consiste à :

- *Mettre en pratique des langages dans des activités courantes.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Participer à un rallye et remplir un questionnaire traitant des habiletés alphabètes;
- Faire ressortir des sphères de vie touchées;
- Réfléchir sur la place des habiletés alphabètes dans ses activités courantes.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en dyade : Rallye

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former des dyades pour participer à un rallye. Elle ou il distribue le questionnaire, fait appel à la débrouillardise des adultes et explique les consignes :

- Répondre à toutes les questions (l'ordre importe peu);
- Ne pas solliciter d'aide extérieure;
- Respecter le temps alloué.

Le questionnaire est simple et les questions sont adaptées aux savoirs en lecture, en écriture et en calcul des adultes présents. Il comprend des images, des photos et des pictogrammes.

Voici des exemples de questions qui sollicitent des habiletés alphabètes :

- *Que peut-on lire au-dessus de la porte de l'entrée principale du centre de formation?*
- *Quels sont les plats du jour à la cafétéria?*
- *Qu'est-ce qui se trouve à la droite de votre classe?*
- *Quel est le nom de la ou du réceptionniste à l'accueil?*
- *Combien y a-t-il de locaux au rez-de-chaussée du centre de formation?*
- *À quelle heure a-t-on donné le coup d'envoi du rallye?*

Durant l'activité, l'enseignante ou l'enseignant circule d'une dyade à l'autre pour offrir son soutien, orienter les adultes et leur donner des pistes pour leur permettre de terminer le rallye.

De retour en classe, elle ou il corrige le questionnaire et anime un échange sur les habiletés alphabètes nécessaires à l'autonomie.

Exposé interactif : Ma réalité

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé interactif sur les **sphères de vie touchées** (soins personnels; vie résidentielle, communautaire, professionnelle; loisirs; déplacements) par les habiletés alphabètes liées aux langages.

Puis, elle ou il anime un échange sur l'usage de la lecture, de l'écriture, du calcul ainsi que de la gestion du temps, de l'espace et de l'argent dans les activités courantes. Pour ce faire, elle ou il pose des questions concrètes afin de mettre en évidence diverses circonstances. En voici des exemples :

- *Avez-vous besoin de lire les étiquettes des aliments à l'épicerie?*
- *Est-il nécessaire de reconnaître les chiffres lors de l'utilisation du micro-ondes?*
- *Que faut-il faire pour s'inscrire à une ligue de quilles?*
- *Comment faites-vous pour être à l'heure à un rendez-vous?*

Durant l'exercice, l'enseignante ou l'enseignant apporte des éclaircissements aux questions soulevées.

En conclusion, elle ou il fait la synthèse des discussions et donne aux adultes un moment de réflexion personnelle sur la place des habiletés alphabètes dans leurs activités courantes. Elle ou il les amène ainsi à prendre conscience de leur propre réalité.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau dans cette situation d'apprentissage?*
- *Dans quelles circonstances utilisez-vous des habiletés alphabètes liées aux langages?*
- *Comment pourriez-vous améliorer votre réalité? Expliquez.*

Elle ou il encourage les adultes à poursuivre leur réflexion.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages	
Situation d'apprentissage	
Le rallye	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Reconnaissance de sa réalité quant à l'usage des langages	- Exercer sa créativité - Prendre conscience de ses forces et de ses difficultés
Savoirs essentiels	
- Habiletés liées aux langages - Habiletés alphabètes nécessaires à l'autonomie - Sphères de vie touchées	
Attitude	Ressource complémentaire
Débrouillardise	Questionnaire pour un rallye

PPS-Z116-3

Vie parentale



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Vie parentale*

Le but du cours *Vie parentale* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration de pratiques parentales.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de déterminer des responsabilités parentales et de mettre en œuvre des moyens d'intervention parentale pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Intégration de pratiques parentales*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à cerner la portée des exigences liées au rôle de parent, à assumer pleinement ses responsabilités et à exercer de façon plus efficiente ses fonctions d'éducatrice ou d'éducateur auprès d'un enfant ou d'un adolescent.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est invité à considérer son expérience en tant que parent pour en faire ressortir les réussites et les difficultés. Une meilleure compréhension des conditions de développement et d'apprentissage lui ouvre des pistes quant à l'exercice de nouvelles pratiques éducatives. Il est amené à exploiter ses propres ressources et celles de son environnement dans le but de mieux guider son enfant dans la vie quotidienne et de l'aider à construire sa propre identité. Il sera ainsi en mesure de renforcer son rôle parental et de mieux gérer les défis qui s'y rattachent.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Intégration de pratiques parentales	- Suivi médical d'un enfant - Garde partagée - Repas en famille - Négociation des heures de sortie - Écart de conduite d'un enfant - Aide aux devoirs à la maison - Arrivée d'un nouvel enfant

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Détermination des responsabilités parentales	- Relever des valeurs importantes à transmettre à son enfant - Reconnaître des facteurs socioéconomiques pouvant modifier des habitudes de vie - Cerner des comportements démontrant une trop grande permissivité - Se familiariser avec les principes de base d'une saine alimentation pour son enfant - Noter des manifestations qui aident la construction de l'estime de soi chez un enfant - Donner des exemples de gestes quotidiens qui contribuent à la sécurité physique de son enfant - Décrire des retombées positives d'un climat de confiance entre un parent et un enfant - Associer un trouble de comportement chez un enfant à un manque de responsabilisation du parent
Mise en œuvre de moyens d'intervention parentale	- Planifier en famille le partage des tâches ménagères - Établir avec son enfant des règles relatives à l'utilisation sécuritaire de l'ordinateur

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Créer des occasions propices au dialogue avec son adolescente ou son adolescent • Privilégier la négociation lors d'une mésentente avec son enfant • Collaborer avec le milieu scolaire en assistant aux rencontres d'information • S'informer auprès d'une ressource d'aide communautaire pour s'inscrire à un atelier parent-enfant

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Intégration de pratiques parentales

Catégories d'actions

- Détermination des responsabilités parentales
- Mise en œuvre de moyens d'intervention parentale

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre les besoins de l'enfant et les responsabilités du parent
- Justifier ses choix de moyens en vue du bien-être de son enfant

Savoirs essentiels

- Rôle parental
- Responsabilités parentales
- Stratégies d'intervention parentale

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 des situations de vie de la classe *Intégration de pratiques parentales*, l'adulte détermine des responsabilités et met en œuvre des moyens favorisant ses interventions.

Lorsqu'il détermine des responsabilités parentales, l'adulte considère les critères fondamentaux de l'exercice du rôle de parent ainsi que les facteurs d'influence et de risque. Il décrit des besoins physiologiques, psychologiques et de sécurité de l'enfant. Il établit des liens entre les besoins de l'enfant et ses responsabilités de parent. Il reconnaît des avantages d'une conduite responsable ainsi que des conséquences possibles d'un manque de responsabilisation.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens d'intervention parentale, l'adulte apprécie des stratégies contribuant à l'organisation de la vie familiale, à l'encadrement de l'enfant, à la communication, à la prévention, à la résolution des conflits et au soutien à la réussite scolaire. Il fait appel aux ressources d'aide qui lui conviennent le mieux. Il justifie ses choix de moyens en vue du bien-être de son enfant.

Critères d'évaluation

- Détermination juste des responsabilités parentales
- Mise en œuvre appropriée de moyens d'intervention parentale

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte détermine des responsabilités parentales, il établit des liens entre les besoins de l'enfant et ses responsabilités de parent; par exemple, il se familiarise avec les principes de base d'une saine alimentation afin de fournir à son enfant les éléments nutritifs nécessaires à sa croissance et à sa santé.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens d'intervention parentale, il justifie ses choix en vue du bien-être de son enfant; par exemple, il explique l'importance de créer des occasions propices au dialogue avec son adolescente ou son adolescent pour améliorer la qualité de leur relation.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Rôle parental

- Critères fondamentaux de l'exercice du rôle de parent (réponse aux besoins de l'enfant selon l'âge, transmission des valeurs).
- Facteurs d'influence (types de famille; contextes socioaffectifs, socioéconomiques, socioculturels).
- Facteurs de risque (surprotection de l'enfant, trop grande permissivité).

Responsabilités parentales

- Besoins physiologiques de l'enfant (saine alimentation; soins d'hygiène, de santé; stimulation psychomotrice).
- Besoins psychologiques de l'enfant (construction de l'identité, de l'autonomie, de l'estime de soi, de l'affirmation de soi; socialisation).
- Besoins de sécurité (physique, affective).
- Avantages d'une conduite responsable (bien-être; épanouissement de l'enfant, du parent; climat de confiance).
- Conséquences possibles d'un manque de responsabilisation (perturbations émotionnelles, troubles du comportement; signalement à la Direction de la protection de la jeunesse, placement de l'enfant).

Stratégies d'intervention parentale

- Stratégie d'organisation de la vie familiale (routines; planification des repas, des loisirs; partage des tâches).
- Stratégie d'encadrement de l'enfant (règles, limites, discipline, récompenses, conséquences).
- Stratégie de communication (écoute active, dialogue, message clair; expression positive des sentiments, des émotions).
- Stratégie de prévention et de résolution des conflits (anticipation, dédramatisation, négociation; maîtrise de soi).

- Stratégie de soutien à la réussite scolaire (valorisation; organisation d'un cadre de travail à la maison; échange, collaboration avec le milieu scolaire).
- Ressources d'aide (familiales, communautaires, éducatives, professionnelles).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Persévérance**

L'adulte fait preuve de persévérance quand il intègre dans sa vie quotidienne, de manière progressive et régulière, de nouvelles habitudes en tant que parent. En fournissant un effort constant, il contribue à l'amélioration et au maintien d'un climat favorable aux relations parent-enfant.

- **Respect**

L'adulte fait preuve de respect envers son enfant quand il tient compte des besoins et de la personnalité de celui-ci. Un choix d'interventions fondé sur le respect est précurseur d'une conduite parentale de qualité qui favorise le développement personnel et social de l'enfant.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Guide des besoins en soutien à la famille (Office des personnes handicapées du Québec – OPHQ) • Répertoire de ressources psychosociales de la région

Exemple de situation d'apprentissage

À la recherche de nouvelles stratégies d'intervention parentale

Problématique abordée

Intervenir de façon plus efficace auprès de son enfant

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Atelier thématique • Travail individuel • Rétroaction	• Fiche descriptive sur l'application de stratégies d'intervention parentale remplie • Fiche de réflexion personnelle remplie

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à se présenter en tant que parents. Pour les guider dans leur présentation, elle ou il pose les questions suivantes :

- *En quelques mots, qu'aimeriez-vous nous dire au sujet de votre ou de vos enfants?*
- *Qu'aimez-vous le plus dans votre rôle de parents?*
- *Qu'appréciez-vous le moins?*

Les adultes qui le désirent peuvent aborder des aspects de leur vie parentale, comme le contexte culturel, physique, social ou économique dans lequel ils évoluent. L'enseignante ou l'enseignant rappelle à tous l'importance d'accueillir les expériences vécues sans interprétation ni jugement.

À la suite des présentations, elle ou il précise que l'adoption de pratiques parentales adéquates se fait progressivement et que si la vie quotidienne avec un ou des enfants comporte de grandes satisfactions, elle est aussi source de tracas et de remises en question. Elle ou il ajoute qu'aucun parent n'y échappe et donne des exemples concrets tels que le suivi médical de son ou de ses enfants, l'adaptation à une garde partagée et la négociation des heures de sortie avec son ou ses adolescentes ou adolescents.

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes que cette situation d'apprentissage a pour but de les aider à faire des choix éclairés lorsqu'il s'agit d'intervenir comme parents.

Votre défi consiste à :

- *Déterminer de nouvelles stratégies d'intervention parentale pour mieux guider son ou ses enfants.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Présenter des exemples et des contre-exemples d'application de stratégies d'intervention parentale;
- Choisir des stratégies d'intervention favorisant l'amélioration des pratiques parentales.

L'enseignante ou l'enseignant s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Des stratégies d'intervention parentale

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif portant sur des stratégies d'intervention parentale et demande aux adultes de répondre aux questions suivantes :

- *Que signifie, pour vous, une stratégie d'intervention parentale?*
- *Est-ce que vous y avez recours régulièrement? Si oui, en quelles circonstances?*
- *En quoi cela vous est-il utile dans votre rôle de parent?*

Elle ou il précise qu'il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

L'enseignante ou l'enseignant présente ensuite quelques stratégies. Elle ou il donne des exemples afin que les adultes puissent les situer dans le contexte de leur vie quotidienne. Voici ces stratégies :

- **Stratégie d'organisation de la vie familiale** (routines, planification des repas, des loisirs; partage des tâches);
- **Stratégie d'encadrement de l'enfant** (règles, limites, discipline, récompenses, conséquences);
- **Stratégie de communication** (écoute active, dialogue, message clair; expression positive des sentiments, des émotions).

Après la présentation de chaque stratégie, l'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à vérifier leur compréhension en reformulant les éléments retenus et en posant des questions. Elle ou il complète l'information, au besoin.

Elle ou il conclut l'activité en précisant qu'une stratégie d'intervention parentale n'est pas une solution magique et que son efficacité est tributaire des caractéristiques des relations parent-enfant.

Ateliers thématiques : Application des stratégies d'intervention parentale

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former trois groupes. Elle ou il remet une fiche descriptive différente à chacun d'entre eux. Ces fiches résument une stratégie d'intervention parentale préalablement présentée et donnent des exemples d'application.

L'enseignante ou l'enseignant précise les consignes :

- S'assurer d'une compréhension commune de la stratégie à traiter;
- Donner un exemple et un contre-exemple d'application de la stratégie;
- Y associer une conséquence positive et négative, tant pour le parent que pour l'enfant.

Tout au long de l'exercice, l'enseignante ou l'enseignant répond aux questions et vérifie la compréhension des consignes et de la stratégie mise en application. Elle ou il apporte des précisions, s'il y a lieu.

Chaque groupe présente le fruit de son travail à la classe. L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à poser des questions et à faire appel à leurs connaissances et à leurs expériences.

Travail individuel : Appropriation des stratégies d'intervention parentale

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant propose aux adultes une séance de travail individuel pour qu'ils choisissent des stratégies qui pourraient s'intégrer à leur quotidien et améliorer leurs interventions parentales.

Elle ou il leur donne une fiche de réflexion personnelle sur laquelle sont énoncées les stratégies étudiées et leur demande de cocher :

- Des stratégies déjà utilisées qui s'avèrent efficaces;
- Des stratégies déjà utilisées qui pourraient être améliorées;
- De nouvelles stratégies à exploiter.

Elle ou il demande aussi aux adultes d'expliquer brièvement en quoi ces nouvelles stratégies pourront bonifier leurs interventions parentales.

Elle ou il insiste sur l'importance de faire preuve de respect envers son ou ses enfants en tenant compte de leurs besoins et de leur personnalité. Les adultes s'expriment ensuite sur les stratégies qui sont les plus susceptibles de favoriser le mieux-être de leur enfant ou de leurs enfants.

L'enseignante ou l'enseignant manifeste sa disponibilité pour rencontrer individuellement les adultes qui le désirent afin de les aider à valider leur choix de stratégies.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe à l'aide des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *Que vous apporteront ces nouvelles connaissances dans l'exercice de votre rôle parental?*
- *Avez-vous reconnu des stratégies d'intervention que vous utilisez déjà? Si oui, en quoi répondent-elles à vos besoins?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés à trouver des exemples d'application des stratégies?*
- *Avez-vous l'intention de mettre en pratique de nouvelles stratégies? Si oui, lesquelles?*
- *Dans quelles circonstances envisagez-vous de les mettre en pratique?*

Elle ou il rappelle aux adultes qu'il n'existe pas de règles absolues en matière d'éducation et que tout est souvent question de discernement, de respect et d'adaptation.

Les adultes sont invités à nommer une ou des stratégies qu'ils désirent approfondir.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Intégration de pratiques parentales	
Situation d'apprentissage	
À la recherche de nouvelles stratégies d'intervention parentale	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Mise en œuvre de moyens d'intervention parentale	- Raisonnement avec logique - Justifier ses choix de moyens en vue du bien-être de son enfant
Savoirs essentiels	
- Stratégies d'intervention parentale - Stratégie d'organisation de la vie familiale - Stratégie d'encadrement de l'enfant - Stratégie de communication	
Attitude	Ressources complémentaires
Respect	- Fiches descriptives - Fiche de réflexion

PPS-Z117-2

Vie en cohabitation



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Vie en cohabitation*

Le but du cours *Vie en cohabitation* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'exploration de réalités de la vie en cohabitation.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître des conditions d'une cohabitation harmonieuse et de contribuer personnellement à la vie en commun pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Exploration de réalités de la vie en cohabitation*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à relever des défis liés aux exigences de la cohabitation. L'observation des règles de vie et les interactions régulières occasionnées par le partage quotidien d'un espace commun peuvent être source de tensions. La difficulté à anticiper et à gérer ces moments de tension peut inciter l'adulte à se replier sur lui-même, au détriment d'une vie communautaire où règne l'acceptation de la différence et une communication franche et ouverte.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte examine les défis et les possibilités de participation qui s'offrent à lui dans différentes formes de vie en commun, que ce soit dans une maison familiale, une résidence d'accueil, un foyer de groupe ou un appartement supervisé. Dans tous les cas, il prête une attention particulière au mode d'organisation propre à son milieu de vie. Il est amené à adopter des habitudes de vie et des comportements favorisant l'expression positive de ses besoins et de ses émotions, pour une meilleure coexistence entre les personnes et dans un souci de respect mutuel. En participant activement à la vie en commun, l'adulte accroît son sentiment d'appartenance et prend plaisir à être avec les autres, et ce, en tenant compte des impératifs de la vie en cohabitation.

Dans ce cours, la notion de cohabitation fait référence à tout type de résidences communes où vit l'adulte.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Exploration de réalités de la vie en cohabitation	• Changement de résidence d'accueil • Participation à une fête de famille • Arrivée d'un nouveau membre au foyer de groupe • Difficultés relationnelles entre des membres de la résidence • Rivalité dans la fratrie

Classe de situations	Exemples de situations de vie
	• Expression d'un besoin personnel • Utilisation des biens d'autrui sans son consentement • Refus de collaborer aux tâches domestiques

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance des conditions d'une cohabitation harmonieuse	- Décrire les particularités de sa résidence d'accueil - Préciser des liens affectifs entre les membres de sa résidence - Expliquer l'importance des routines quotidiennes dans un milieu de vie - Donner des exemples de règles de bienséance à table - Nommer des règles essentielles à la sécurité des résidents - Considérer l'importance de respecter la quiétude de son voisin de chambre - Dire en quoi la vie en appartement supervisé favorise le développement de l'autonomie - Énumérer des inconvénients liés à la proximité relationnelle - Cerner l'importance d'une bonne hygiène personnelle dans ses relations avec autrui - Réfléchir sur l'aspect communicatif de la bonne humeur - Repérer des effets négatifs des commérages sur la qualité des relations interpersonnelles
Contribution personnelle à la vie en commun	- Manifester son souci du bien-être collectif en proposant un jeu de société - Exprimer sa créativité en suggérant de nouvelles idées pour le réaménagement de la salle de repos

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Témoigner sa satisfaction par rapport à un travail en équipe bien fait • Consulter ses pairs pour éviter une décision hâtive • Faire preuve d'écoute active lors d'une conversation avec sa sœur • S'impliquer de façon équitable dans le partage des tâches ménagères • Proposer des éléments de solutions lors d'une mésentente

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Exploration de réalités de la vie en cohabitation

Catégories d'actions

- Reconnaissance des conditions d'une cohabitation harmonieuse
- Contribution personnelle à la vie en commun

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre des exigences de la vie en cohabitation et la prise de responsabilités adaptées à sa situation personnelle

Coopérer

- Collaborer au maintien d'un climat paisible

Savoirs essentiels

- Caractéristiques du milieu de vie
- Organisation de la vie quotidienne
- Aspects psychologiques et relationnels de la cohabitation
- Engagement responsable
- Moyens d'adaptation à la vie en commun

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 des situations de vie de la classe *Exploration de réalités de la vie en cohabitation*, l'adulte reconnaît des conditions d'une cohabitation harmonieuse et contribue personnellement à la vie en commun.

Lorsqu'il reconnaît des conditions d'une cohabitation harmonieuse, l'adulte décrit le type de résidences communes où il habite ainsi que les liens existants entre les personnes. Il repère des composantes d'organisation de la vie quotidienne. Il considère les règles élémentaires de vie en commun, en explique la nécessité et cerne des responsabilités individuelles et collectives. Il précise l'apport de la vie en famille ou en milieu substitut, ses contraintes et des conditions propices à la qualité des relations interpersonnelles. Il distingue un comportement favorable d'un comportement pouvant être nuisible. Il établit des liens entre des exigences de la vie en cohabitation et la prise de responsabilités adaptées à sa situation personnelle.

Lorsqu'il contribue personnellement à la vie en commun, l'adulte collabore au maintien d'un climat paisible. Pour ce faire, il s'interroge sur les déterminants d'un engagement responsable et d'une prise d'initiative. Il anticipe des bénéfices que peut lui procurer son engagement en tenant compte des facteurs de risque associés. Il recourt à des moyens favorisant des échanges constructifs, la coopération ainsi que la prévention et la résolution des conflits.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des conditions d'une cohabitation harmonieuse
- Contribution personnelle appropriée à la vie en commun

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 *Coopérer*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des conditions d'une cohabitation harmonieuse, il établit des liens entre des exigences de la vie en cohabitation et la prise de responsabilités adaptées à sa situation personnelle; par exemple, il considère l'importance de respecter la quiétude de sa voisine ou de son voisin de chambre en réglant le volume du téléviseur à un niveau convenable.

Contribution de la compétence polyvalente *Coopérer*

La compétence polyvalente *Coopérer* permet à l'adulte de travailler conjointement et de collaborer avec une ou plusieurs personnes dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte contribue personnellement à la vie en commun, il collabore au maintien d'un climat paisible; par exemple, il propose des éléments de solutions lors d'une mésentente.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Caractéristiques du milieu de vie

- Types de résidences communes (résidence familiale, d'accueil; foyer de groupe, appartement supervisé).
- Liens entre les personnes d'une même résidence (biologiques, juridiques, affectifs, économiques; volontaires, imposés).

Organisation de la vie quotidienne

- Composantes d'organisation de la vie quotidienne (résidents, personnes en autorité; horaires, routines; aménagement des lieux, services).
- Règles élémentaires de vie en commun (discipline, discrétion, honnêteté; bienséance).
- Nécessité des règles de vie (prévention, sécurité, instauration de limites, régulation des conflits).
- Responsabilités individuelles et collectives (exécution des tâches assignées, ordre, rangement; respect des biens d'autrui, des espaces communs, de l'intimité, de la quiétude).

Aspects psychologiques et relationnels de la cohabitation

- Apport de la vie en famille ou en milieu substitut (affection, soutien; développement de l'autonomie, sentiment d'appartenance, socialisation).
- Contraintes de la vie en commun (proximité relationnelle, indépendance relative).
- Conditions propices à la qualité des relations interpersonnelles (hygiène; rapports égalitaires entre pairs).

- Comportements favorables (convivialité, bonne humeur, reconnaissance de ses erreurs, gestes d'empathie, expression d'un compliment; limitation des bruits ambiants).
- Comportements nuisibles (agressivité verbale, violence physique, impertinence; commérages, manipulation; vol).

Engagement responsable

- Déterminants d'un engagement responsable (motivation; souci de l'autre, du bien-être collectif).
- Déterminants d'une prise d'initiative (observation, anticipation des retombées; dynamisme, créativité).
- Bénéfices de l'engagement (enrichissement personnel, collectif; sentiment d'utilité; valorisation, satisfaction).
- Facteurs de risque associés à l'engagement (décision hâtive; estimation erronée des besoins, des effets escomptés).

Moyens d'adaptation à la vie en commun

- Moyens favorisant des échanges constructifs (langage respectueux, écoute active; affirmation de soi; expression des sentiments, des émotions).
- Moyens favorisant la coopération (partage des tâches, échange de services; participation aux activités, aux décisions).
- Moyens favorisant la prévention et la résolution des conflits (anticipation des tensions; gestion du stress, des émotions; dédramatisation, humour; éléments de solutions, compromis).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture quand il accepte la proximité d'autrui dans le respect des différences, contribue au partage des tâches et tient compte du point de vue des autres. Il peut alors retirer davantage de plaisir et de satisfaction à vivre en cohabitation.

- **Discernement**

L'adulte fait preuve de discernement quand il juge avec bon sens des événements et des faits et adopte des comportements appropriés aux circonstances. En appréciant avec justesse une situation, il peut prendre des décisions éclairées, mieux répondre à ses besoins, respecter ceux des autres et, ainsi, maintenir de saines relations avec les membres de sa résidence.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Répertoire de ressources psychosociales de la région • Exemples de codes de vie

Exemple de situation d'apprentissage

Ce que je pense, ce que je dis et... comment je le dis!

Problématique abordée

Maintenir des comportements favorisant une saine communication avec les membres de sa résidence

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Simulation • Jeu de rôle • Rétroaction	• Participation à une simulation sur des comportements • Participation à un jeu de rôle sur la déception ou le refus

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant énonce le titre de la situation d'apprentissage : *Ce que je pense, ce que je dis et... comment je le dis!* et pose des questions aux adultes en se référant à des situations vécues quotidiennement :

- *D'après vous, que signifie cette phrase?*
- *Vous arrive-t-il de ne pas bien exprimer ce que vous voulez dire?*
- *Avez-vous déjà dit : « Ce n'est pas ce que j'ai voulu dire. »?*
- *Avez-vous déjà participé à des commérages? Pourquoi?*
- *Comment faire pour bien exprimer ses besoins, ses sentiments, ses émotions?*

L'enseignante ou l'enseignant précise que la vie en cohabitation, avec ses exigences, peut susciter des moments de tension. Elle ou il aborde certaines conséquences que peuvent générer ces moments (ex. : commentaires désobligeants, disputes ou commérages), et ce, au détriment de tout un chacun. Elle ou il insiste sur l'importance de bien exprimer ses besoins, ses sentiments et ses émotions pour limiter les difficultés relationnelles ou la rivalité dans la fratrie.

Votre défi consiste à :

- *Expérimenter un moyen favorisant des échanges constructifs avec les membres de son entourage.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Participer à une simulation sur les comportements favorables et nuisibles en situation de communication;
- Participer à un jeu de rôle portant sur la déception ou le refus.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Simulation : Comportements favorables ou comportements nuisibles?

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à participer en groupe à une simulation ayant pour but de distinguer des **comportements favorables** (convivialité, bonne humeur, reconnaissance de ses erreurs, gestes d'empathie, expression d'un compliment; limitation des bruits ambiants) de **comportements nuisibles** (agressivité verbale, violence physique, impertinence; commérages, manipulation; vol) en situation de communication.

Elle ou il distribue un carton vert et un carton rouge à chacun et précise les consignes :

- Observer et écouter attentivement;
- Associer un carton au comportement présenté, soit un carton vert pour un comportement favorable et un carton rouge pour un comportement nuisible.

Elle ou il insiste sur l'importance de faire preuve de discernement en vérifiant si la simulation présentée contribue ou non au mieux-être commun.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant simule des comportements favorables et nuisibles en situation de communication dans un contexte de vie en cohabitation. Les exemples donnés sont courts, explicites et significatifs. L'enseignante ou l'enseignant peut inviter un adulte à se joindre à la simulation ou encore accroître le niveau de difficulté en présentant deux comportements différents dans la même simulation.

Au fur et à mesure, elle ou il demande aux adultes de choisir le carton approprié et de justifier leur choix. Elle ou il relève les erreurs et lance un appel à tous pour trouver la bonne réponse.

Tout au long du jeu, elle ou il encourage la participation active.

Exposé interactif : Moyens favorisant des échanges constructifs

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif portant sur les **moyens favorisant des échanges constructifs** (langage respectueux, écoute active, affirmation de soi; expression des sentiments, des émotions). Elle ou il précise que ces moyens sont essentiels pour bien s'exprimer, comprendre ce que l'autre nous dit et maintenir des échanges respectueux dans un contexte de vie en cohabitation.

Elle ou il donne des exemples :

- Langage respectueux : formules de politesse;
- Écoute active : être attentif lors d'une conversation;
- Affirmation de soi : dire non à une demande qui ne nous convient pas;
- Expression des sentiments, des émotions : manifester une déception de manière positive.

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de se référer à des situations vécues personnellement pour illustrer des contre-exemples et expliquer en quoi ils ne se sont pas sentis respectés ou pourquoi ils n'ont pas respecté l'autre dans ces situations.

Elle ou il invite les adultes à exprimer des idées, des commentaires et, au besoin, les aide à clarifier leur pensée.

Jeu de rôle : La déception ou le refus

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant présente le jeu de rôle. Elle ou il forme des dyades et décrit deux mises en situation :

1. La déception : discussion portant sur un objet emprunté et remis en mauvais état.
 - *Comment réagissez-vous?*
2. Le refus : discussion portant sur une invitation insistante à participer à une activité de loisir malgré un refus répété.
 - *Comment réagissez-vous?*

Elle ou il précise les consignes :

- Choisir l'une des mises en situation (la déception ou le refus);
- Préparer votre réaction en utilisant au moins un des moyens favorisant des échanges constructifs;
- Prêter une attention particulière au choix des mots et à la manière de s'exprimer.

Chaque dyade procède à une courte répétition. L'enseignante ou l'enseignant accompagne les équipes, précise les consignes et propose des améliorations à leur présentation pour les amener à exprimer clairement leurs idées. Puis, les dyades présentent leur jeu de rôle devant la classe.

Après chaque présentation, l'enseignante ou l'enseignant demande aux membres de l'équipe de préciser en quoi ils ont collaboré, chacun à leur façon, au maintien d'un climat paisible lors de la discussion.

Elle ou il conclut l'activité en mettant en évidence le ou les moyens utilisés pour favoriser des échanges constructifs et pose au groupe la question suivante :

- *Comment auriez-vous réagi?*

Elle ou il demande des précisions et donne de l'information complémentaire, au besoin.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés à distinguer les manifestations d'un comportement favorable de celles d'un comportement nuisible? Si oui, lesquelles? Est-ce plus facile, maintenant?*
- *Cette situation d'apprentissage vous a-t-elle permis d'expérimenter un nouveau moyen favorisant des échanges constructifs? Si oui, lequel?*
- *Avez-vous l'intention de l'utiliser de nouveau dans d'autres contextes? Si oui, où et à quelles occasions?*
- *Compte tenu de vos nouveaux apprentissages, quel sens donnez-vous maintenant à la phrase « Ce que je pense, ce que je dis et... comment je le dis! »?*

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de réfléchir à la qualité des échanges entre les membres de leur résidence. Elle ou il leur rappelle que dans toute situation, s'exprimer de façon positive favorise la bonne entente.

Par la suite, elle ou il profite de toutes les occasions en classe pour inciter les adultes à communiquer de façon appropriée.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Exploration de réalités de la vie en cohabitation	
Situation d'apprentissage	
Ce que je pense, ce que je dis et... comment je le dis!	
Catégories d'actions	Compétence polyvalente
- Reconnaissance des conditions d'une cohabitation harmonieuse - Contribution personnelle à la vie en commun	- Coopérer - Collaborer au maintien d'un climat paisible
Savoirs essentiels	
- Aspects psychologiques et relationnels de la cohabitation - Comportements favorables - Comportements nuisibles	- Moyens d'adaptation à la vie en commun - Moyens favorisant des échanges constructifs
Attitude	Ressources complémentaires
Discernement	Cartons verts et rouges

PPS-Z118-3

Perspective de vie en appartement



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Perspective de vie en appartement*

Le but du cours *Perspective de vie en appartement* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la préparation à la vie en appartement.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître les conditions préalables à la vie en appartement et de procéder à la recherche d'un appartement pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Préparation à la vie en appartement*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à franchir les étapes préparatoires à son installation dans un appartement. Le fait de quitter une résidence de vie en cohabitation pour habiter seul, en couple ou avec une ou un colocataire lui permet, lorsque c'est possible, de progresser dans sa démarche d'autonomie. Des conceptions partielles, irréalistes ou erronées des exigences de la vie en appartement peuvent représenter des sources d'insécurité et inciter l'adulte à anticiper négativement ce changement ou à faire des choix inappropriés.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est amené à porter un regard sur sa situation actuelle et à ajuster sa conception de la vie en appartement aux exigences et aux contraintes qu'elle implique. Qu'il s'agisse de ses aptitudes et de ses capacités, de la qualité de son réseau social ou de sa condition financière, il cerne ses besoins de manière à préciser son potentiel d'action. En reconnaissant ses forces et ses limites et en explorant ses zones d'inconfort, il acquiert progressivement l'assurance nécessaire pour effectuer une transition de manière réaliste et relever les défis inhérents à sa vie de futur locataire.

Dans ce cours, la notion de vie en appartement fait référence au fait de vivre hors d'une structure d'hébergement collectif, d'une résidence supervisée ou d'une résidence familiale.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Préparation à la vie en appartement	- Prévision d'un départ de la résidence familiale ou d'accueil - Contraintes nécessitant un changement de domicile - Stress face à un changement de domicile - Recherche d'un appartement à prix abordable - Projet de vivre en couple

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance des conditions préalables à la vie en appartement	- Préciser les raisons qui justifient son désir d'indépendance dans son milieu de vie - Estimer sa capacité à prendre des responsabilités en cas d'imprévu - Nommer des personnes significatives pouvant apporter de l'aide en cas de besoin - Fixer le montant maximal d'un loyer selon son budget - Considérer les moyens de déplacement utilisés - Déterminer son niveau d'habileté dans l'exécution des tâches ménagères - Prendre conscience de sa tendance à l'isolement - Expliquer ses préoccupations face à une santé précaire
Recherche d'un appartement	- Vérifier la proximité des transports en commun - S'informer des services inclus dans le loyer - Consulter la rubrique des appartements à louer dans les journaux locaux - Dresser une liste de questions avant de visiter un appartement - Repérer des indices de danger dans un immeuble - Comparer les services offerts dans les appartements visités avant de faire son choix

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Préparation à la vie en appartement

Catégories d'actions

- Reconnaissance des conditions préalables à la vie en appartement
- Recherche d'un appartement

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre les exigences de la vie en appartement et sa situation personnelle
- Établir des priorités dans ses choix
- Planifier des stratégies de recherche

Savoirs essentiels

- Conditions psychosociales et matérielles
- Bilan de sa situation personnelle
- Critères de choix liés à l'environnement
- Stratégies de recherche d'un appartement

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 des situations de vie de la classe *Préparation à la vie en appartement*, l'adulte reconnaît des conditions préalables à la vie en appartement et procède à la recherche d'un appartement.

Lorsqu'il reconnaît des conditions préalables à la vie en appartement, l'adulte établit des liens entre les exigences de la vie en appartement et sa situation personnelle. Il considère la motivation et le niveau d'autonomie qui lui sont nécessaires ainsi que la qualité de son réseau social. Il précise les obligations financières qu'il aurait à assumer. Il dresse un bilan de sa situation personnelle en répertoriant ses habitudes de vie, en déterminant ses habiletés personnelles et en cernant les facteurs de risque ainsi que les sources d'insécurité qui le concernent.

Lorsqu'il procède à la recherche d'un appartement, l'adulte établit des priorités dans ses choix et planifie des stratégies de recherche. Il tient compte de ses critères au regard de la qualité de l'environnement et du confort. Il utilise les stratégies appropriées pour localiser des appartements potentiels, préparer les visites, observer les lieux et prendre une décision.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance réaliste des conditions préalables à la vie en appartement
- Recherche rigoureuse d'un appartement

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des conditions préalables à la vie en appartement, il établit des liens entre les exigences de la vie en appartement et sa situation personnelle; par exemple, il explique l'importance de fixer le montant maximal d'un loyer selon son budget afin de s'assurer de sa capacité de payer.

Lorsque l'adulte procède à la recherche d'un appartement, il établit des priorités dans ses choix; par exemple, il considère comme essentiel de vérifier la proximité des transports en commun afin de faciliter ses déplacements. Il planifie également des stratégies de recherche; par exemple, il dresse une liste de questions avant de visiter un appartement afin de ne rien oublier.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Conditions psychosociales et matérielles

- Motivation (désir d'indépendance, d'intimité; projet de vie en couple).
- Autonomie (capacité d'adaptation, de prise de responsabilités, d'expression de ses besoins; esprit d'initiative).
- Réseau social (personnes significatives; relations amicales stables).
- Obligations financières (prévision des dépenses personnelles, du coût d'un déménagement, du loyer selon son budget).

Bilan de sa situation personnelle

- Habitudes de vie (temps consacré aux activités de travail, aux loisirs, au sommeil; périodes de sédentarité; moyens de déplacement utilisés).
- Habiletés personnelles (préparation des repas, exécution des tâches ménagères; gestion du temps, du stress; qualité de l'hygiène personnelle, des relations interpersonnelles).
- Facteurs de risque (problèmes de comportement, dépendances, tendance à l'isolement).
- Sources d'insécurité (faible revenu; santé précaire, peur de la solitude).

Critères de choix liés à l'environnement

- Qualité de l'environnement (proximité des transports en commun, des services, de la famille; sécurité du quartier).
- Confort (nombre de pièces, luminosité; qualité du chauffage, insonorisation; services inclus; propreté, salubrité).

Stratégies de recherche d'un appartement

- Stratégies de localisation (consultation des journaux locaux; sites Web reconnus, visite d'un quartier).
- Stratégies de préparation de la visite (liste de priorités, de questions; prise d'un rendez-vous; prévision d'un accompagnement).
- Stratégies d'observation lors de la visite (vérification de l'état de l'appartement, des appareils fournis; repérage d'indices d'insalubrité, de nuisances sonores; de danger dans l'immeuble).
- Stratégies de prise de décision (visite de plus d'un appartement; prise en compte de ses priorités; comparaison des services offerts, des prix de location, des coûts afférents).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Réalisme**

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses limites de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut ainsi distinguer ses besoins de ses désirs, préciser ses choix et envisager concrètement la vie en appartement.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Groupes d'entraide et organismes reconnus • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires • Modèles de factures d'électricité, de services de téléphonie • Journaux

Exemple de situation d'apprentissage

L'agence de location

Problématique abordée

Effectuer une recherche d'appartement en s'appuyant sur des critères de choix et des stratégies de recherche

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé • Travail en dyade • Étude de cas • Recherche guidée • Rétroaction	• Grille sur les critères de choix d'un appartement remplie • Fiche d'aide à la recherche d'un appartement remplie • Sélection d'appartements

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que la situation d'apprentissage porte sur la recherche d'un appartement.

Votre défi consiste à :

- *Trouver un appartement répondant à des besoins exprimés.*

Elle ou il présente le contexte :

Pour plusieurs personnes, chercher un appartement est une corvée. Dans le cadre d'un projet de groupe, vous décidez donc de fonder une agence spécialisée en recherche d'appartements.

En tant qu'agents de location, vous avez pour mandat de trouver l'appartement répondant aux besoins de vos clients. Pour ce faire, vous aurez à utiliser des critères de choix et des stratégies de localisation d'un appartement.

Puis l'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Déterminer les critères de choix d'un appartement;
- Utiliser des stratégies de localisation pour trouver un appartement.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en dyade : Critères de choix d'un appartement

45 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former des dyades pour l'ensemble des activités de cette situation d'apprentissage.

Elle ou il les invite à déterminer des critères de choix d'un appartement par rapport aux aspects suivants :

- **Qualité de l'environnement** (proximité des transports en commun, des services, de la famille; sécurité du quartier);
- **Confort** (nombre de pièces, luminosité; qualité du chauffage, insonorisation; services inclus; propreté, salubrité).

Elle ou il distribue une grille à remplir, explique son contenu et précise les consignes :

- Faire consensus sur des critères en fonction des besoins exprimés;
- Déterminer des priorités.

L'enseignante ou l'enseignant circule d'une dyade à l'autre, répond aux questions et apporte des clarifications.

De retour en groupe, chaque équipe présente les critères choisis et répond aux questions des autres.

L'enseignante ou l'enseignant souligne que les besoins de chacun sont variés et que, par conséquent, les critères le sont aussi.

Étude de cas : Monsieur Paul

45 minutes

L'enseignante ou l'enseignant mentionne que l'agence de recherche d'appartements pour laquelle ils travaillent vient de recevoir, par Internet, une demande d'un client qu'il faut traiter immédiatement. Voici la demande de monsieur Paul :

Bonjour,

Je viens de me séparer et j'ai besoin d'un appartement pour environ six mois. Je recherche un 3 ½ proche de mon travail, de préférence meublé, chauffé et éclairé. Je désire un appartement ensoleillé, sans tapis, au rez-de-chaussée d'un immeuble de 12 logements ou moins. Je possède une moto. J'emménagerai avec mon chat et mon canari. J'ai un bon salaire et je peux payer _____ \$ par mois.

L'enseignante ou l'enseignant remet aux dyades la demande de monsieur Paul ainsi que la *Fiche d'aide à la recherche d'un appartement*. Elle ou il précise que cette fiche couvre les aspects suivants :

- Le montant disponible pour le loyer;
- La durée de la location;
- Le nombre désiré de pièces;
- Les lieux ou quartiers à privilégier;
- Le besoin d'un appartement meublé ou non meublé;
- Le nombre désiré de places de stationnement;
- L'accessibilité ou non aux personnes handicapées;
- La présence d'animaux, permise ou non.

Elle ou il leur pose aussi la question suivante :

- *Quels autres renseignements pourrait-on ajouter?*

Puis, les dyades sont invitées à remplir la *Fiche d'aide à la recherche d'un appartement* en fonction de la demande de monsieur Paul et à répondre à la question posée.

L'enseignante ou l'enseignant soutient les dyades et précise, au besoin, les consignes.

De retour en groupe, elle ou il corrige l'exercice et répond aux questions tout en insistant sur le fait qu'il est important de connaître et d'exprimer ses besoins. Ainsi, l'adulte fait preuve de réalisme et aborde la vie en appartement de façon plus concrète.

Recherche guidée : Trouver la perle rare...

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant explique aux adultes comment utiliser des **stratégies de localisation** (consultation des journaux locaux; visite d'un quartier) pour trouver un appartement qui correspond aux besoins de leur client fictif. Elle ou il précise que cette recherche se déroule en deux parties.

Dans la première partie, l'enseignante ou l'enseignant pose des questions aux dyades et donne des exemples :

- *Dans quels médias écrits et électroniques pouvez-vous chercher un appartement?*
- *À quel endroit est-il possible de trouver des annonces d'appartements à louer?*
- *Qui pourrait vous aider à trouver un appartement?*

Des journaux et des sites d'annonces classées sont présentés et mis à la disposition des adultes. L'enseignante ou l'enseignant donne les consignes :

- Reprendre la *Fiche d'aide à la recherche d'un appartement* de son client;
- Utiliser les références pour effectuer une recherche;
- Sélectionner au moins deux appartements potentiels pour monsieur Paul.

Elle ou il soutient les adultes dans leur recherche et souligne qu'il est souvent difficile de trouver un appartement qui correspond à tous les critères établis.

Dans la seconde partie, l'enseignante ou l'enseignant invite les dyades à faire un bilan de leur recherche et présente les consignes :

- Discuter des appartements trouvés;
- Débattre de leur pertinence;
- Répondre aux attentes de son client;
- Prendre en compte les priorités;
- Comparer les appartements à l'aide des renseignements disponibles.

De retour en groupe, elle ou il anime un échange afin de discuter des difficultés rencontrées.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant conclut la situation d'apprentissage à l'aide des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de plus important au sujet des critères de choix d'un appartement et des stratégies de localisation?*
- *En quoi ces apprentissages peuvent-ils vous être utiles?*
- *Quels conseils donneriez-vous à un ami qui se cherche un appartement?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Préparation à la vie en appartement	
Situation d'apprentissage	
L'agence de location	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Recherche d'un appartement	- Raisonnement avec logique - Établir des priorités dans ses choix - Planifier des stratégies de recherche
Savoirs essentiels	
- Critères de choix liés à l'environnement - Qualité de l'environnement - Confort	- Stratégies de recherche d'un appartement - Stratégies de localisation
Attitude	Ressources complémentaires
Réalisme	- Journaux locaux - Sites d'annonces classées - Site Web de la Société canadienne d'hypothèques et de logement - Grille sur les critères de choix d'un appartement - Fiche d'aide à la recherche d'un appartement

PPS-Z119-2

Vie locale



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Vie locative*

Le but du cours *Vie locative* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante nécessitant une adaptation à la vie locative.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'organiser son cadre de vie en logement et de prendre en considération les droits et responsabilités du locataire pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Adaptation à la vie locative*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à réunir des conditions favorables à son adaptation à la vie locative. Qu'il s'agisse d'assurer son confort, d'entretenir son logis ou de composer avec un revenu mensuel instable, l'adulte est confronté quotidiennement aux contraintes liées au statut de locataire et à ses obligations.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière à ses besoins de locataire, tant dans leurs aspects pratiques que psychologiques. Il est amené à prendre les décisions qui s'imposent pour maintenir ou améliorer sa qualité de vie dans le respect de ses droits et de ses obligations. En agissant de façon responsable et en exploitant ses propres ressources et celles de son environnement, il fait preuve d'une adaptation constante.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Adaptation à la vie locative	- Déménagement récent - Retour au domicile à la suite d'un accident - Contraintes d'espace dans un logement - Risque d'isolement - Partage de son logement - Interactions avec les voisins - Vulnérabilité financière

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Organisation de son cadre de vie en logement	• Tenir compte de sa condition physique lors de l'installation de meubles • Déterminer des moyens pour maintenir de saines habitudes de vie • Trouver des moyens pour établir une relation d'entraide avec ses voisins • Prioriser le suivi des factures lors de la tenue de son budget • Voir l'accumulation des tâches ménagères comme une conséquence d'un manque d'organisation • Répertorier des services d'aide à domicile dans son quartier • Demander l'estimation du coût d'une réparation avant de prendre une décision
• Prise en considération des droits et responsabilités du locataire	• Vérifier sa compréhension des engagements respectifs liés à un bail • Reconnaître des indices relatifs à la sécurité d'un immeuble • Relever des exemples de discrimination de la part d'un propriétaire • Envisager de négocier avec le propriétaire avant de porter plainte • Effectuer le paiement du loyer à la date convenue dans le bail • Assurer la surveillance de son animal de compagnie en tout temps • Expliquer l'importance d'adhérer à une assurance habitation • Donner des exemples de relations conflictuelles entre voisins

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Adaptation à la vie locative

Catégories d'actions

- Organisation de son cadre de vie en logement
- Prise en considération des droits et responsabilités du locataire

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Planifier des actions
- Anticiper les incidences de son rôle de locataire dans sa vie quotidienne

Savoirs essentiels

- Principes liés à l'organisation de son cadre de vie
- Services d'aide
- Aspect légal de la vie locative
- Responsabilités du locataire

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 des situations de vie de la classe *Adaptation à la vie locative*, l'adulte organise son cadre de vie en logement et prend en considération les droits et responsabilités du locataire.

Lorsqu'il organise son cadre de vie en logement, l'adulte planifie des actions qui tiennent compte d'un aménagement confortable, du maintien de sa condition physique et psychologique ainsi que de l'entretien de relations de bon voisinage. Il définit des moyens facilitant la vie quotidienne et cerne des conséquences pouvant résulter d'un manque d'organisation. Il détermine des services de dépannage pouvant lui être utiles et les critères de choix pour une demande d'aide.

Lorsqu'il prend en considération les droits et responsabilités du locataire, l'adulte reconnaît les fonctions d'un bail. Il connaît ses droits de locataire et les obligations du propriétaire. Il envisage des recours en cas de litige. Il relève des obligations financières ainsi que des conduites responsables et recourt aux moyens préventifs appropriés. Il précise des conséquences d'un manque de responsabilisation. En tenant compte de tous ces aspects, il anticipe les incidences de son rôle de locataire dans sa vie quotidienne.

Critères d'évaluation

- Organisation appropriée de son cadre de vie en logement
- Prise en considération juste des droits et responsabilités du locataire

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte organise son cadre de vie en logement, il planifie des actions; par exemple, il décide de prioriser le suivi des factures lors de la tenue de son budget afin de respecter les délais de paiement et de conserver son droit d'abonnement à un service.

Lorsque l'adulte prend en considération les droits et responsabilités du locataire, il anticipe les incidences de son rôle de locataire dans sa vie quotidienne; par exemple, il explique l'importance de vérifier sa compréhension des engagements respectifs liés à un bail pour en délimiter la portée avant de signer celui-ci.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Principes liés à l'organisation de son cadre de vie

- Aménagement confortable (installation, décoration, entretien, travaux mineurs).
- Maintien de sa condition physique et psychologique (saines habitudes de vie, réseau social, loisirs).
- Entretien de relations de bon voisinage (politesse, discrétion, entraide).
- Moyens facilitant la vie quotidienne (partage des tâches, adoption de routines, gestion du temps, tenue d'un budget).
- Conséquences d'un manque d'organisation (oublis, retards, accumulation de tâches; difficultés financières; stress).

Services d'aide

- Services de dépannage (aide à domicile; soutien psychosocial, financier).
- Critères de choix pour une demande d'aide (estimation de l'urgence, du besoin, du coût).

Aspect légal de la vie locative

- Fonctions d'un bail (protection du propriétaire, du locataire; engagements respectifs).
- Droits du locataire (salubrité, sécurité de l'immeuble; jouissance paisible des lieux).
- Obligations du propriétaire (logement en bon état, exécution des travaux nécessaires; augmentation raisonnable).
- Recours en cas de litige (négociation avec le propriétaire; consultation d'une association d'aide aux locataires; plainte à la Régie du logement).

Responsabilités du locataire

- Obligations financières (paiement du loyer, des frais afférents).
- Conduites responsables (respect des règlements de l'immeuble, de la quiétude des voisins; maintien du logement en bon état; surveillance de son animal de compagnie).
- Moyens préventifs (règles de sécurité, procédures d'urgence; adhésion à une assurance habitation).
- Conséquences d'un manque de responsabilisation (relations conflictuelles; éviction du logement, poursuite judiciaire; feu, vol).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il respecte ses obligations quotidiennes en situation de vie locative. Ainsi, il maintient de bonnes relations avec son entourage et assume pleinement ses engagements de locataire.

- **Débrouillardise**

L'adulte fait preuve de débrouillardise quand il reconnaît ses capacités, les utilise pour mener à bien ses tâches ou demande de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire. Ainsi, il mobilise ses propres ressources, découvre des façons de se tirer d'affaire par lui-même, développe son ingéniosité et devient plus confiant devant les imprévus.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Groupes d'entraide et organismes d'aide reconnus • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région • Formulaire de bail de la Régie du logement • Exemples de règlements d'un immeuble locatif • Modèles de lettres de plainte • Modèles de factures d'électricité, de services de téléphonie

Exemple de situation d'apprentissage

À la recherche de l'équilibre

Problématique abordée

Sélectionner des moyens pour pallier un manque d'organisation

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en groupe • Travail en équipe • Recherche guidée • Rétroaction	• Fiche d'actions remplie • Présentation orale en groupe

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que la situation d'apprentissage porte sur l'adaptation à la vie locative. Elle ou il leur pose des questions :

- *Depuis combien de temps vivez-vous en logement?*
- *Comment vous sentiez-vous lors de votre premier emménagement dans un logement?*
- *Pour ceux qui n'habitent pas en appartement, songez-vous un jour à le faire?*

Elle ou il remet aux adultes le texte de la mise en situation :

Depuis quelques mois déjà, Violette, votre sœur, est déménagée à l'extérieur de la région. Elle a loué son premier logement, un 2 ½. Au début, tout allait pour le mieux, mais elle s'est vite aperçue que la vie en logement est plus compliquée qu'elle ne le croyait. Elle ne sait pas comment tout gérer en même temps : école, budget, ménage, repas. Elle a de la difficulté à payer son loyer, dort mal parce qu'elle entend des bruits suspects, se lève en retard, mange sur le pouce, ne voit plus ses amis, oublie de remettre ses travaux scolaires, ne trouve plus le temps de faire son lavage. Hier, à l'heure du souper, elle a fait appel à vous afin d'améliorer sa situation. Quels conseils pourriez-vous lui donner?

Votre défi consiste à :

- *Aider Violette à mieux s'organiser.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Déterminer les conséquences liées au manque d'organisation de Violette;
- Envisager des actions pertinentes lui permettant d'organiser son cadre de vie en logement;
- Trouver un ou des services de dépannage pouvant lui venir en aide.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en groupe : Conséquences liées au manque d'organisation de Violette

40 minutes

À partir de la mise en situation, l'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de déterminer les **conséquences du manque d'organisation** de Violette (oublis, retards, accumulation de tâches, difficultés financières, stress). Elle ou il leur pose des questions pour établir des liens entre le vécu de Violette et leurs propres expériences :

- *À votre avis, pourquoi Violette a-t-elle autant de difficulté à s'organiser?*
- *Parmi ces difficultés, quelles sont celles que vous rencontrez présentement ou que vous avez déjà rencontrées?*
- *Quelles ont été les conséquences de votre manque d'organisation?*
- *Comment avez-vous surmonté ces difficultés?*

L'enseignante ou l'enseignant écrit les réponses des adultes au tableau et donne, au besoin, des exemples pour bien illustrer les conséquences d'un manque d'organisation.

Travail en équipe : Actions pertinentes pour aider Violette

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant divise la classe en quatre équipes. Chaque équipe doit faire une liste afin d'aider Violette à envisager des actions pertinentes pour organiser son cadre de vie :

- La première équipe traite des actions relatives à l'**aménagement confortable** d'un logement (installation, décoration, entretien, travaux mineurs);
- La deuxième équipe traite des actions relatives au **maintien de sa condition physique et psychologique** (saines habitudes de vie, réseau social, loisirs);
- La troisième équipe traite des actions relatives à l'**entretien de relations de bon voisinage** (politesse, discrétion, entraide);

- La quatrième équipe traite des **moyens facilitant la vie quotidienne** (partage des tâches; adoption de routines, gestion du temps; tenue d'un budget).

Chaque équipe dispose d'une fiche d'actions à remplir.

L'enseignante ou l'enseignant encadre le travail des équipes selon leur mandat respectif et rappelle l'importance de retenir les actions les plus pertinentes.

De retour en groupe, chaque équipe présente le résultat de son travail. Les adultes sont amenés à choisir les actions qui paraissent les plus pertinentes pour aider Violette.

L'enseignante ou l'enseignant répond aux questions des adultes, apporte des explications et souligne qu'une organisation appropriée de son cadre de vie fait preuve du sens des responsabilités en tant que locataire.

Elle ou il souligne que certaines actions profitables pour Violette pourraient l'être pour eux, le cas échéant.

Recherche guidée : Existe-t-il des services de dépannage pour Violette?

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant présente aux quatre équipes les consignes suivantes :

- Rechercher des organismes qui offrent des **services de dépannage** (aide à domicile; soutien psychosocial, financier);
- Préciser l'aide qu'ils peuvent apporter à Violette;
- Présenter au groupe les renseignements obtenus au moyen de leur recherche.

Elle ou il met du matériel à la disposition des équipes (Internet, téléphone, dépliants et bottins de ressources régionales).

L'enseignante ou l'enseignant accompagne les équipes et répond aux questions.

Chaque équipe présente les services de dépannage offerts par les organismes retenus et explique comment ils pourraient aider Violette à améliorer sa situation.

L'enseignante ou l'enseignant anime un échange et met en évidence le type de dépannage offert par ces organismes et les avantages que Violette pourra y trouver pour améliorer sa situation.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

20 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *À votre avis, quelle est l'action la plus importante que Violette doit accomplir pour mieux s'organiser?*
- *Qu'avez-vous appris au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *En quoi cette situation d'apprentissage va-t-elle vous servir?*

Comme activité de réinvestissement, l'enseignante ou l'enseignant propose aux adultes de déterminer des services de dépannage qu'ils pourraient éventuellement utiliser.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Adaptation à la vie locative	
Situation d'apprentissage	
À la recherche de l'équilibre	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Organisation de son cadre de vie en logement	• Raisonner avec logique - Planifier des actions
Savoirs essentiels	
• Principes liés à l'organisation de son cadre de vie - Aménagement confortable - Maintien de sa condition physique et psychologique - Entretien de relations de bon voisinage - Moyens facilitant la vie quotidienne - Conséquences d'un manque d'organisation	• Services d'aide - Services de dépannage
Attitude	Ressources complémentaires
• Sens des responsabilités	• Fiche d'actions • Ordinateurs, téléphones • Dépliants, bottins de ressources régionales

PPS-Z120-2

Sécurité et salubrité du milieu de vie



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Sécurité et salubrité du milieu de vie*

Le but du cours *Sécurité et salubrité du milieu de vie* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées au maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte pourra reconnaître les indices de danger, de saleté et de désordre les plus fréquents. De plus, il sera en mesure d'exécuter des tâches favorisant la sécurité et la salubrité de son milieu de vie pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à repérer les risques susceptibles de compromettre la sécurité et la salubrité de son milieu de vie. Ses connaissances insuffisantes peuvent engendrer un manque d'initiative pour effectuer les tâches nécessaires à la sécurité, à la propreté et à l'ordre.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte porte attention aux indices d'altération de la sécurité et de la propreté de son milieu de vie. Il veille à appliquer des mesures de sécurité et à effectuer des tâches de nettoyage qui lui garantissent un mieux-être personnel et collectif.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie	- Usage de produits domestiques toxiques - Utilisation de la cuisinière électrique - Dégagement d'une issue de secours - Ménage de la chambre à coucher - Nettoyage des installations sanitaires - Entretien des couvre-sols - Lavage des vêtements - Propreté et ordre du casier scolaire - Collecte des déchets et recyclage

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance des indices de danger, de saleté et de désordre	- Repérer des composantes physiques de son milieu de vie - Porter attention à un bruit suspect - Faire un survol rapide des lieux avant de quitter le domicile - Se fier à son odorat pour repérer la source d'un problème - Associer une fuite d'eau à un risque d'accident - Remarquer le désordre dans un tiroir
Exécution de tâches favorisant la sécurité et la salubrité	- Doser adéquatement un produit d'entretien - Dégager une issue de secours obstruée - Décrire les gestes à faire pour vérifier le bon fonctionnement du détecteur de fumée - Laver la vaisselle - Effectuer un mouvement de va-et-vient pour frotter une tache - Nettoyer ses tapis par battage - Utiliser l'aspirateur - Accomplir sa routine de nettoyage à la fréquence déterminée - Classer par couleurs des vêtements pour la lessive - Faire le tri des matières résiduelles recyclables et non recyclables - Se débarrasser des matières résiduelles selon l'horaire de collecte

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie

Catégories d'actions

- Reconnaissance des indices de danger, de saleté et de désordre
- Exécution de tâches favorisant la sécurité et la salubrité

Compétence polyvalente

Agir avec méthode

- Observer son environnement
- Respecter une routine de sécurité et de prévention ainsi qu'une routine de nettoyage

Savoirs essentiels

- Observation
- Règles de sécurité et de prévention
- Nettoyage
- Ordre et rangement

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 des situations de vie de la classe *Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie*, l'adulte reconnaît des indices de danger, de saleté et de désordre et exécute des tâches favorisant la sécurité et la salubrité dans son milieu de vie.

Lorsqu'il reconnaît des indices de danger, de saleté et de désordre, l'adulte observe son environnement et est attentif à ses composantes. Il tient compte des facteurs favorisant une observation efficace. Il applique des techniques d'observation afin de repérer la source d'un problème par les sens ainsi que les indices de danger pour la sécurité et les indices de saleté.

Lorsqu'il exécute des tâches favorisant la sécurité et la salubrité, l'adulte vérifie les modes d'emploi et les mises en garde et recourt à des moyens de prévention. Pour le nettoyage des surfaces et articles, il use de différentes méthodes. Il met en pratique divers types de nettoyage et utilise des appareils et des accessoires ménagers appropriés. Il procède également au classement des articles, au tri des matières résiduelles et à la gestion de celles-ci. En tout temps, l'adulte respecte une routine de sécurité et de prévention ainsi qu'une routine de nettoyage.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance systématique des indices de danger, de saleté et de désordre
- Exécution rigoureuse de tâches favorisant la sécurité et la salubrité

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 : *Agir avec méthode*.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît des indices de danger, de saleté et de désordre, il observe son environnement; par exemple, il effectue un survol rapide des lieux avant de quitter son domicile pour repérer la source d'un problème par les sens ou un indice de danger pour la sécurité.

Lorsque l'adulte exécute des tâches favorisant la sécurité et la salubrité, il respecte une routine de sécurité et de prévention; par exemple, il dégage une issue de secours obstruée pour respecter les règles en vigueur. Il respecte également une routine de nettoyage; par exemple, il s'assure de doser adéquatement un produit d'entretien pour les installations sanitaires.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Observation

- Composantes de son environnement (humaines, physiques).
- Facteurs favorisant une observation efficace (attention, concentration, focalisation).
- Techniques d'observation (survol, balayage, comparaison, collecte de données).
- Source d'un problème repérée par les sens (vue, ouïe, odorat, toucher, goût).
- Indices de danger pour la sécurité (fuites, bris; encombrements; matières inflammables et toxiques; sources de courant électrique, de chaleur).
- Indices de saleté (odeur suspecte, désordre, tache, moisissure, amas de poussière).

Règles de sécurité et de prévention

- Modes d'emploi et mises en garde (appareils, accessoires; produits d'entretien; environnement).
- Moyens de prévention (entreposage; dégagement des issues de secours, décodage de symboles; verrouillage des ouvertures; vérification des sources de chaleur).
- Routine de sécurité et de prévention (étapes, directives d'exécution; gestes à faire selon le contexte; fréquence).

Nettoyage

- Surfaces et articles (planchers, murs, vitres, miroirs, meubles, installations sanitaires, vaisselle, bibelots, vêtements).
- Méthodes de nettoyage (à sec, humide; en va-et-vient, en zigzag, en mouvements circulaires).
- Types de nettoyage (lavage, trempage, frottage, brossage, rinçage, battage, époussetage).

- Appareils et accessoires ménagers (aspirateur, laveuse, sècheuse, lave-vaisselle; vadrouille, balai, chiffons, produits de nettoyage).
- Routine de nettoyage (étapes, directives d'exécution; gestes à faire selon le contexte; fréquence).

Ordre et rangement

- Classement d'articles (par utilités, par genres, par saisons, par thèmes, par couleurs).
- Tri des matières résiduelles (recyclables, non recyclables; biodégradables, compostables).
- Gestion des matières résiduelles (contenant, emplacement adéquat; horaire de collecte).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il observe attentivement son environnement afin de repérer des indices de danger, de saleté et de désordre. Ainsi, il peut déterminer des priorités pour assurer la sécurité et la salubrité de son milieu de vie.

- **Prudence**

L'adulte fait preuve de prudence lorsqu'il applique les règles de sécurité et de prévention au moment du nettoyage et du rangement de son milieu de vie. Ainsi, il peut éviter des problèmes et les conséquences fâcheuses qui peuvent en découler telles qu'un incendie ou une infestation de vermine.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Organismes de réadaptation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Une question d'étiquette

Problématique abordée

Utiliser adéquatement des produits domestiques

Formules pédagogiques	Production attendue
• Exposé interactif • Travail en dyade • Rétroaction	• Fiche de renseignements sur les produits remplie

Durée approximative : 4 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant arrive en classe avec un éventail de produits d'entretien domestique. Elle ou il annonce aux adultes que la situation d'apprentissage traite de la sécurité et de la prévention dans l'utilisation de ces produits. Elle ou il pose les questions suivantes :

- *À quoi servent tous ces produits?*
- *Donnez-moi des exemples de leur utilisation.*
- *Est-ce qu'ils doivent tous être utilisés de la même façon?*
- *Certains produits présentent-ils des dangers? Si oui, lesquels?*

L'enseignante ou l'enseignant poursuit :

La semaine dernière, Nathalie a décidé d'aider sa mère à faire du ménage. Cependant, elle ne se souvenait plus du produit utilisé pour faire briller les robinets. Elle se rappelait que c'était un nettoyeur en aérosol avec une étiquette jaune. Elle a trouvé une bouteille de ce genre sous l'évier de la cuisine et elle a mis une bonne quantité du produit sur les robinets de la salle de bains. Mais les robinets ont perdu tout leur lustre après quelques secondes. Qu'a-t-elle fait d'incorrect? Elle a oublié de lire l'étiquette du produit. Malheureusement, c'était du nettoyeur pour le four de la cuisinière.

Parfois, la distraction ou le manque de connaissances nous amènent à faire des gestes que nous croyons sans conséquence. Avant d'utiliser des produits domestiques, il est conseillé de lire le mode d'emploi et les mises en garde ainsi que de tenir compte des symboles de danger qui se trouvent sur les étiquettes. Quand on y pense, c'est une question de gros bon sens!

Votre défi consiste à :

- *Vérifier les étiquettes des produits domestiques que vous utilisez régulièrement.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Comparer les modes d'emploi des produits utilisés pour nettoyer;
- Décoder les symboles inscrits sur l'étiquette des produits ménagers;
- Porter attention aux mises en garde indiquées sur les produits de nettoyage.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en dyade : Les modes d'emploi

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant divise le tableau en quatre colonnes : cuisine, salon, chambre, salle de bains. Elle ou il demande aux adultes de nommer des **surfaces et articles** (planchers, murs, vitres, miroirs, meubles, installations sanitaires, vaisselle, bibelots, vêtements) qu'ils nettoient régulièrement ainsi que les produits d'entretien domestique utilisés dans leur routine de nettoyage. Elle ou il consigne leurs réponses au tableau.

L'enseignante ou l'enseignant forme des dyades et distribue des copies d'étiquettes de produits d'entretien domestique courants. Elle ou il précise le but de l'exercice :

- Comparer les **modes d'emploi** de trois produits utilisés pour nettoyer une même surface.

Elle ou il remet aux adultes une fiche de renseignements et leur demande d'y inscrire :

- Le nom des trois produits choisis;
- Leurs utilisations recommandées (enlève la saleté, dissout les graisses et les taches, élimine les germes);
- Leur mode d'emploi.

De retour en groupe, l'enseignante ou l'enseignant explique aux adultes l'importance de lire et de comprendre les renseignements imprimés sur l'étiquette pour choisir le produit qui correspond à leurs besoins.

Elle ou il rappelle que le respect du mode d'emploi assure l'efficacité maximale du produit ainsi que la sécurité de l'utilisatrice ou de l'utilisateur. Elle ou il précise que les modes d'emploi de produits destinés à un même usage peuvent être différents.

Enfin, les adultes sont invités à faire part d'expériences, d'anecdotes et de commentaires en matière de nettoyage.

Exposé interactif : Les symboles parlent, écoutons-les!

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif sur les produits domestiques dangereux (voir les sites Web de RECYC-QUÉBEC ou du gouvernement du Canada) et attire l'attention des adultes sur l'importance de décoder les symboles et de bien comprendre les dangers qu'ils représentent :

- Les dessins des principaux types de danger (corrosif, explosif, inflammable et toxique);
- Les formes (triangle inversé, losange, hexagone);
- Les mots avertisseurs (attention, danger, danger extrême, mort).

Chaque élément est expliqué et présenté comme un **moyen de prévention** des accidents.

L'enseignante ou l'enseignant rappelle qu'il est primordial d'agir avec prudence lors de la manipulation des produits domestiques dangereux en raison des risques de brûlure, d'empoisonnement, d'explosion ou d'incendie. Elle ou il soulève l'importance de faire preuve de vigilance en tenant compte des symboles de danger dans la routine de sécurité et de prévention ainsi que dans la routine de nettoyage.

Les adultes sont invités à discuter de la signification des symboles et des risques associés au non-respect des directives qui s'y rattachent. Puis, ils consignent, sur la fiche de renseignements remise précédemment, de l'information sur les symboles de danger des produits choisis.

L'enseignante ou l'enseignant répond aux questions, valide l'information et la complète, au besoin.

Exposé interactif : Les mises en garde sous la loupe!

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant attire l'attention sur les **mises en garde** inscrites sur les étiquettes des produits d'entretien domestique. Elle ou il soulève l'importance de tenir compte de ces renseignements lors de l'utilisation des produits et de leur entreposage. Puis, elle ou il pose les questions suivantes :

- *Selon vous, pourquoi certains mots sont-ils écrits en lettres majuscules?*
- *Quels avertissements peut-on lire dans les mises en garde?*

L'enseignante ou l'enseignant précise que les mises en garde, tout comme les symboles de danger, invitent à la prudence et à la vigilance. Ce sont des renseignements sur le contenu des produits, les précautions à prendre lors de leur utilisation et de leur gestion ainsi que sur les premiers soins à apporter. Les mots en majuscules servent à attirer l'attention.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien, répond aux questions, stimule les échanges et établit des liens entre les caractéristiques des produits et les mises en garde communes.

Les adultes consignent sur leur fiche de renseignements les mises en garde particulières aux produits choisis.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe et questionne les adultes :

- *Que reprenez-vous à propos des étiquettes des produits d'entretien domestique?*
- *Pourquoi est-il important de respecter le mode d'emploi des produits?*
- *Pourquoi est-ce essentiel de lire attentivement les mises en garde sur l'étiquette des produits?*
- *Y a-t-il des produits qui sont plus dangereux que d'autres? Si oui, lesquels?*
- *Allez-vous modifier certaines habitudes? Si oui, lesquelles?*

Elle ou il invite les adultes à conserver leur fiche de renseignements sur les produits et à y ajouter de l'information, au besoin, lorsqu'ils utilisent de nouveaux produits.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie	
Situation d'apprentissage	
Une question d'étiquette	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Exécution de tâches favorisant la sécurité et la salubrité	- Agir avec méthode - Respecter une routine de sécurité et de prévention ainsi qu'une routine de nettoyage
Savoirs essentiels	
- Règles de sécurité et de prévention - Modes d'emploi et mises en garde - Moyens de prévention	- Nettoyage - Surfaces et articles
Attitudes	Ressources complémentaires
- Vigilance - Prudence	- Copies d'étiquettes de produits d'entretien domestique - Sites Web - Fiche de renseignements sur les produits

PPS-Z121-2

Gestion de l'entretien domestique



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Gestion de l'entretien domestique*

Le but du cours *Gestion de l'entretien domestique* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prise en charge de l'entretien du lieu de résidence.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'organiser et d'exécuter des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Prise en charge de l'entretien du lieu de résidence*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à reconnaître l'importance de l'entretien ménager et la nécessité d'effectuer des tâches de façon organisée dans son lieu de résidence.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte classe les tâches à accomplir selon un ordre de priorité. Il s'acquitte de celles-ci au moment opportun afin de rendre son milieu de vie propre et sécuritaire tout en améliorant sa qualité de vie. L'adulte est aussi en mesure de réagir aux situations inhabituelles, voire urgentes.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Prise en charge de l'entretien du lieu de résidence	• Ménage hebdomadaire • Nettoyage saisonnier • Entretien des vêtements • Bris d'un article d'usage courant • Travaux extérieurs • Gestion des ordures, du recyclage et du compostage • Rangement sécuritaire de produits domestiques toxiques • Prévention des vols • Mesures de prévention des incendies

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Organisation des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux	- Énumérer des tâches à effectuer à l'extérieur de son lieu de résidence - Prioriser l'époussetage des meubles avant le lavage des planchers - Utiliser un agenda pour organiser l'horaire de la semaine - Diviser un travail physique exigeant en plusieurs étapes pour prévenir les blessures
Exécution des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux	- Procéder au nettoyage des installations sanitaires de son logement - Repeindre une surface de bois abîmée - Lire l'étiquette d'entretien des vêtements avant de les mettre à sécher - Vérifier si la tâche du déneigement revient au propriétaire ou au locataire - Manipuler un outil avec soin - S'informer de l'efficacité de la méthode du bicarbonate de soude pour contrôler un début d'incendie - Acheter des produits nettoyeurs sans danger pour l'environnement - Vérifier les piles du détecteur de fumée

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Confirmer l'identité d'une personne inconnue avant de la laisser entrer • Réagir à la présence de moisissures dans le bas des murs • Appliquer les consignes prévues en cas d'inondation • Suivre les procédures lors d'une évacuation

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Prise en charge de l'entretien du lieu de résidence

Catégories d'actions

- Organisation des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux
- Exécution des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Déterminer un horaire pour assurer l'entretien et la sécurité des lieux
- Justifier les décisions prises dans l'exécution de ses tâches

Savoirs essentiels

- Gestion du temps
- Tâches d'entretien
- Sécurité

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 des situations de vie de la classe *Prise en charge de l'entretien du lieu de résidence*, l'adulte organise des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux et les exécute.

Lorsqu'il organise des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux, l'adulte établit un bilan du travail à effectuer en entretien et en prévention. Puis, il détermine un horaire en tenant compte de la fréquence des tâches et des facteurs liés à l'organisation. Il utilise un outil de gestion du temps et préconise des moyens facilitant l'accomplissement des tâches.

Lorsqu'il exécute des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux, l'adulte procède, selon son horaire, au nettoyage, à l'entretien des lieux et à l'entretien des vêtements. Il accomplit ces tâches en tenant compte des responsabilités du locataire et du propriétaire. Il emploie à bon escient le matériel d'entretien, recourt, à l'occasion, à des trucs et astuces et fait des choix écologiques. Il s'acquitte des tâches de prévention et il adopte des comportements sécuritaires. S'il fait face à des problèmes mineurs ou majeurs ou à des situations d'urgence, il applique les procédures appropriées. En toutes circonstances, il peut justifier les décisions prises dans l'exécution de ses tâches.

Critères d'évaluation

- Organisation adéquate des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux
- Exécution appropriée des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte organise des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux, il détermine un horaire; par exemple, il envisage de procéder à l'époussetage des meubles avant le lavage des planchers afin d'accroître l'efficacité de son travail.

Lorsque l'adulte exécute des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux, il justifie les décisions prises; par exemple, il explique pourquoi la présence de moisissures dans le bas des murs représente un problème majeur de sécurité.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Gestion du temps

- Bilan du travail d'entretien et de prévention (observation, énumération, classement).
- Fréquence des tâches (quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, saisonnières, annuelles; variables).
- Facteurs liés à l'organisation (priorités, objectifs, disponibilités; temps d'exécution; imprévus).
- Outils de gestion du temps (agenda, calendrier, grille, aide-mémoire).
- Moyens facilitant l'accomplissement des tâches (division du travail, anticipation du résultat, concentration, rythme soutenu, persévérance).

Tâches d'entretien

- Nettoyage (articles, surfaces; installations sanitaires, appareils ménagers; lieux extérieurs).
- Entretien des lieux (visser, clouer, coller; réparer un trou, changer une ampoule, repeindre).
- Entretien des vêtements (symboles, étiquettes, types de tissus; techniques de lavage, de séchage, de repassage, de reprisage).
- Responsabilités du locataire et du propriétaire (propreté, sécurité du logement; tâches respectives).
- Matériel d'entretien (vadrouille, chiffon, balai, tampon récurant, seau; tournevis, marteau, pince).
- Trucs et astuces (produits, méthodes).
- Choix écologiques (produits sans danger pour l'environnement, moyens d'économie d'énergie, recyclage).

Sécurité

- Tâches de prévention (vérification du détecteur de fumée; remplissage de l'extincteur; inventaire des objets de valeur, des coordonnées importantes; prise en compte des mesures d'évacuation).
- Comportements sécuritaires (respect de l'environnement, des symboles, des modes d'emploi, des consignes d'utilisation; verrouillage des portes, des fenêtres; vérification de l'identité d'une personne).
- Problèmes mineurs (engorgement d'un tuyau, porte coincée).
- Problèmes majeurs (infestation de vermine, bris de tuyau, moisissure; vol).
- Situations d'urgence (incendie, inondation, panne électrique prolongée).
- Procédures appropriées (appel au propriétaire, à un service d'aide spécialisée, d'urgence; évacuation).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il fait des choix écologiques et sécuritaires pour l'entretien régulier de son lieu de résidence. Il se montre alors plus consciencieux et respectueux par rapport à son environnement.

- **Débrouillardise**

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il utilise les ressources disponibles pour la gestion de l'entretien de son lieu de résidence. Il se montre ainsi plus autonome à prendre les décisions qui s'imposent, tant dans les tâches courantes que face à de nouvelles situations.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tuteur ou tutrice, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement, voisine ou voisin, propriétaire, concierge • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu de la santé et des services sociaux • Personnels des services publics : agente ou agent de la paix, pompière ou pompier, préposé ou préposée des lignes téléphoniques d'urgence • Personnels des établissements commerciaux (épicerie, quincailleries) • Services professionnels de réparation : plombière ou plombier, électricienne ou électricien, réparatrice ou réparateur d'électroménagers • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Faire sa part

Problématique abordée

Se familiariser avec l'entretien et la sécurité dans son lieu de résidence

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Exposé • Travail individuel • Rétroaction	• Grille de sélection de tâches remplie • Calendrier mensuel rempli

Durée approximative : 3 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que la situation d'apprentissage traite des tâches liées à l'entretien et à la sécurité d'un lieu de résidence. Elle ou il donne un exemple :

De retour à la maison après une journée bien occupée, Alice constate que son logement est peu accueillant en raison d'un manque d'entretien évident. La fin de semaine s'annonce bien remplie, car une avalanche de lessive et des heures de ménage l'attendent. En plus, elle doit prendre du temps pour ses études. Elle aimerait bien avoir une baguette magique qui effectuerait le travail à sa place, mais comme ce n'est pas le cas, elle doit l'exécuter elle-même, hélas!

Puis, l'enseignante ou l'enseignant pose les questions suivantes :

- *Avez-vous déjà vécu ce genre de situation?*
- *Que faire dans un tel cas?*
- *Est-ce qu'une meilleure organisation des tâches améliorerait la situation?*

Votre défi consiste à :

- *Brosser un portrait des tâches liées à l'entretien et à la sécurité de votre lieu de résidence.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Sélectionner des tâches;
- Établir un calendrier.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé et travail individuel : Votre sélection

1 heure

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé sur l'importance de l'entretien de son lieu de résidence. Deux aspects sont pris en considération :
 - La **fréquence des tâches** (quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles, saisonnières, annuelles; variables);
 - Les **facteurs liés à l'organisation** (priorités, objectifs, disponibilités; temps d'exécution; imprévus).

Elle ou il fait remarquer que la fréquence et le temps d'exécution peuvent varier d'une personne à une autre et donne des exemples.

- Puis, l'enseignante ou l'enseignant remet aux adultes une grille de sélection de tâches. Elle ou il en fait la lecture et précise les consignes :
 - Remplir la grille en cochant les tâches qui vous intéressent et que vous seriez en mesure d'exécuter;
 - Pour chaque tâche réalisée à votre résidence inscrire la fréquence et le temps d'exécution prévus.

Exposé interactif et travail individuel : Le calendrier

1 heure

- L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif sur les **outils de gestion du temps** (agenda, calendrier, grille, aide-mémoire). Elle ou il présente des exemples concrets, les fait circuler et invite les adultes à exprimer des commentaires.
- Puis, l'enseignante ou l'enseignant distribue des calendriers mensuels vierges aux adultes et leur demande d'y inscrire des tâches à l'aide des renseignements contenus dans la grille de sélection de tâches préalablement remplie.

L'enseignante ou l'enseignant guide les adultes dans la personnalisation de leur calendrier et répond aux questions.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de répondre aux questions suivantes :

- *En quoi la grille et le calendrier peuvent-ils vous être utiles?*
- *Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher d'exécuter les tâches sélectionnées?*
- *Si cela arrivait, que feriez-vous?*

En conclusion, elle ou il invite les adultes à utiliser leur calendrier personnalisé dans leur lieu de résidence. Cela leur permettra de prendre en compte leurs responsabilités et de mieux les assumer.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Prise en charge de l'entretien du lieu de résidence	
Situation d'apprentissage	
Faire sa part	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Organisation des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux	- Raisonner avec logique - Déterminer un horaire pour assurer l'entretien et la sécurité des lieux
Savoirs essentiels	
- Gestion du temps - Fréquence des tâches - Facteurs liés à l'organisation - Outils de gestion du temps	
Attitude	Ressources complémentaires
Sens des responsabilités	- Grille de sélection de tâches - Calendrier mensuel vierge

PPS-Z122-2

Objets technologiques courants



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Objets technologiques courants*

Le but du cours *Objets technologiques courants* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante sollicitant l'utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'explorer des objets technologiques courants et de mettre en œuvre des moyens simples favorisant leur utilisation pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à se familiariser avec le fonctionnement et l'utilisation de divers objets technologiques. Son manque de connaissances et d'assurance par rapport à ces objets suscite chez lui des émotions ou des réactions qui peuvent être source d'obstacles à l'atteinte de son autonomie. Il peut alors être limité dans ses activités quotidiennes, notamment pour des achats par carte de paiement, des appels téléphoniques ou la recherche de renseignements sur Internet.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte repère les objets technologiques dans son environnement, en découvre l'utilité et les intègre dans son quotidien à l'aide de moyens compensatoires, au besoin.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne	- Achat par carte de paiement - Réchauffement des aliments - Appel téléphonique - Transmission d'un message par voie électronique - Recherche de renseignements sur Internet - Accès à un compte à l'aide d'un mot de passe - Emploi d'une commande à distance - Utilisation des services publics informatisés

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Exploration d'objets technologiques courants	- Nommer des objets technologiques liés au domaine de l'informatique - Repérer des objets technologiques utilisés pour les finances personnelles - Reconnaître des composants sur une carte de paiement - Constater l'efficacité d'un micro-ondes pour réchauffer des aliments - Examiner le fonctionnement d'un écran tactile - Rechercher le bouton de mise en marche d'une commande à distance - Consulter les mises en garde relatives à la confidentialité dans les réseaux sociaux - Décoder les symboles requis lors de la navigation sur Internet - Prendre conscience des difficultés liées à une déficience physique lors de l'utilisation d'une calculatrice
Mise en œuvre de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants	- S'exercer au démarrage d'un ordinateur - Associer des couleurs à des fonctions sur des appareils ménagers - Mémoriser un code d'accès en utilisant une formule mnémotechnique - Presser la touche désignée pour une assistance téléphonique immédiate - Appliquer une routine lors d'un retrait au guichet automatique

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne

Catégories d'actions

- Exploration d'objets technologiques courants
- Mise en œuvre de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Anticiper des obstacles liés à la manipulation des objets technologiques courants

Exercer sa créativité

- Imaginer des solutions pour pallier les obstacles rencontrés

Savoirs essentiels

- Objets technologiques courants
- Fonctionnement d'objets technologiques courants
- Moyens compensatoires

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 des situations de vie de la classe *Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne*, l'adulte explore des objets technologiques courants et met en œuvre des moyens simples favorisant leur utilisation.

Lorsqu'il explore des objets technologiques courants, l'adulte cerne des catégories et leurs contextes d'utilisation. Il nomme des caractéristiques et des avantages liés à leur usage. Il distingue différents modes de fonctionnement, découvre des fonctions générales de base et prend en compte les mises en garde. Il considère des facteurs favorables à l'utilisation des objets technologiques courants ainsi que des facteurs de difficulté. En tenant compte de tous ces aspects, il anticipe des obstacles liés à leur manipulation.

Lorsqu'il met en œuvre des moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants, l'adulte imagine des solutions afin de pallier les obstacles rencontrés. Pour ce faire, il recourt à des stratégies d'apprentissage adaptées, à des repères, à des outils de soutien à l'utilisation ainsi qu'à des services d'aide immédiate. Il applique des routines d'utilisation d'objets technologiques répondant à ses besoins.

Critères d'évaluation

- Exploration méthodique d'objets technologiques courants
- Mise en œuvre appropriée de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte explore des objets technologiques courants, il anticipe des obstacles liés à leur manipulation; par exemple, il considère que des difficultés liées à une déficience physique peuvent nuire à l'utilisation d'une calculatrice.

Contribution de la compétence polyvalente *Exercer sa créativité*

La compétence polyvalente *Exercer sa créativité* permet à l'adulte de rompre avec certaines habitudes ou routines dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte met en œuvre des moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants, il imagine des solutions afin de pallier les obstacles rencontrés; par exemple, il associe des couleurs à des fonctions sur des appareils ménagers.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Objets technologiques courants

- Catégories (électroménager, audiovisuel, informatique; technologie d'assistance).
- Contextes d'utilisation (éducation, finances personnelles, travail, communication, domotique, divertissement, alimentation).
- Caractéristiques (composants, fonctionnalités, périphériques; puissance, énergie requise).
- Avantages (efficacité, facilité, plaisir; sentiment de sécurité).

Fonctionnement d'objets technologiques courants

- Modes de fonctionnement (à boutons, tactile; reconnaissance vocale, détecteur de mouvements, lecture de codes).
- Fonctions générales de base (mise en marche, réglage, contrôle à distance, correction, affichage, sauvegarde, annulation, fermeture).
- Mises en garde (sécurité, confidentialité; conseils d'utilisation, d'entretien, écologiques).
- Facteurs favorables à l'utilisation (observation, concentration, mémoire; décodage de symboles, organisation spatiotemporelle).
- Facteurs de difficulté (déficience intellectuelle, cognitive, physique; trouble émotionnel).

Moyens compensatoires

- Stratégies d'apprentissage adaptées (imitation, répétition, essais et erreurs).
- Repères (symbole, pictogramme, signal; forme, couleur, grosseur, texture, disposition, son).
- Outils de soutien à l'utilisation (aide-mémoire, formule mnémotechnique, fiche technique, séquence illustrée).
- Services d'aide immédiate (assistance téléphonique, service à la clientèle, accompagnement, urgence).
- Routines d'utilisation d'objets technologiques (mise en marche, choix d'options, saisie d'information, confirmation, arrêt).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Confiance en soi**

L'adulte fait preuve de confiance en soi lorsqu'il se prête volontiers, malgré ses peurs, à la découverte d'objets technologiques courants et qu'il ose faire des essais. Il devient alors conscient qu'il peut trouver des moyens compensatoires pour obtenir des résultats satisfaisants.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il respecte les mises en garde liées à l'utilisation des objets technologiques présents dans son environnement. Il demeure ainsi alerte par rapport aux dangers susceptibles d'entraver sa sécurité, tant physique et morale qu'affective.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels des établissements commerciaux et des services publics • Organismes de réadaptation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Objets technologiques de la vie courante • Guides d'information ou manuels d'utilisation

Exemple de situation d'apprentissage

À chacun ses moyens...

Problématique abordée

Recourir à des moyens compensatoires dans l'utilisation d'un objet technologique courant

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Simulation • Rétroaction	• Utilisation d'un objet technologique courant • Échange sur les moyens compensatoires qu'il est possible de mettre en œuvre

Durée approximative : 3 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce une discussion de la façon suivante :

Chaque jour, nous sommes appelés à nous servir d'objets technologiques tels que la cuisinière, la laveuse, la sècheuse, le micro-ondes, le téléviseur, l'ordinateur ou le cellulaire. Malgré toute notre bonne volonté, nous avons parfois de la difficulté à nous rappeler comment tous ces appareils fonctionnent. Pour pallier les obstacles rencontrés, nous employons alors des repères dans notre routine d'utilisation et nous faisons preuve de confiance en soi.

Puis, elle ou il pose des questions aux adultes :

- *Quels objets technologiques avez-vous utilisés depuis hier?*
- *Quels sont vos trucs, vos astuces et vos moyens pour faciliter leur utilisation?*

Votre défi consiste à :

- *Découvrir des solutions aux obstacles rencontrés dans l'utilisation d'un objet technologique.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Prendre conscience des routines mises en pratique lors de l'utilisation d'un objet technologique;
- Se référer à des repères pour le fonctionnement d'un micro-ondes.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Utilisation d'un objet technologique courant

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant interroge les adultes sur l'utilisation d'un objet technologique courant : le micro-ondes.

- *Que faites-vous réchauffer dans un micro-ondes? Donnez des exemples.*
- *Est-ce que tous les aliments requièrent le même temps de cuisson? Donnez des exemples.*
- *Comment procédez-vous pour décongeler un plat? Donnez des exemples.*
- *Quelles sont les consignes de sécurité à respecter?*

Elle ou il met en pratique des **routines d'utilisation** de cet appareil (mise en marche, choix d'options, saisie d'information, confirmation, arrêt) et demande à des volontaires de procéder à des essais pour réchauffer ou décongeler un plat.

Elle ou il valide l'exécution, apporte des correctifs et fait un rappel des consignes de sécurité à respecter.

Exposé interactif et simulation : Découvrir des moyens compensatoires

1 heure 30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant présente des exemples de **repères** (symbole, pictogramme, signal; forme, couleur, grosseur, texture, disposition, son) qui ont pour fonction de faciliter l'usage d'un micro-ondes.

Elle ou il s'appuie sur ces repères durant son exposé afin de mettre en évidence les moyens compensatoires qu'il est possible d'utiliser pour pallier les obstacles rencontrés.

- Puis, l'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à former des équipes pour participer à une simulation. Cette simulation consiste à mettre en pratique une routine d'utilisation du micro-ondes à l'aide d'un des repères présentés. L'enseignante ou l'enseignant donne les consignes aux équipes :
 - Choisir une fonction, soit réchauffer ou décongeler un plat.
 - Sélectionner un repère parmi ceux qui ont été présentés.
 - Utiliser le micro-ondes.
 - Échanger entre pairs sur les moyens compensatoires qui permettent de pallier les obstacles rencontrés.

L'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes et s'assure que chaque équipe comprend les consignes, procède par étapes et progresse dans ses apprentissages.

Elle ou il insiste sur l'importance d'avoir confiance en soi lors de l'utilisation d'objets technologiques et sur le fait que chaque personne peut trouver les moyens compensatoires qui lui conviennent.

De retour en groupe, l'enseignante ou l'enseignant anime un échange sur l'usage, la portée et les limites des moyens compensatoires découverts.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *En quoi votre apprentissage permet-il de pallier les obstacles rencontrés lors de l'utilisation d'objets technologiques courants?*
- *Y a-t-il des apprentissages que vous aimeriez parfaire? Si oui, lesquels?*

Elle ou il encourage les adultes à se faire confiance et à imaginer d'autres solutions pour pallier les obstacles rencontrés en tenant compte du contexte.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne	
Situation d'apprentissage	
À chacun ses moyens...	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Mise en œuvre de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants	- Exercer sa créativité - Imaginer des solutions afin de pallier les obstacles rencontrés
Savoirs essentiels	
- Moyens compensatoires - Repères - Routines d'utilisation d'objets technologiques	
Attitude	Ressources complémentaires
Confiance en soi	- Micro-ondes - Plats à réchauffer, à décongeler - Matériel pour la fabrication de repères d'utilisation

PPS-Z123-2

Identité culturelle



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Identité culturelle*

Le but du cours *Identité culturelle* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à la consolidation de son identité culturelle.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'explorer son environnement culturel et de reconnaître des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Consolidation de son identité culturelle*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à se situer au regard de son histoire personnelle, de son patrimoine, de sa province ou de son pays. Son manque de repères culturels et spatiotemporels nuit au développement de son sentiment d'appartenance et de son identité culturelle.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte effectue une collecte de renseignements nécessaires à une meilleure connaissance de sa culture et de ses origines. Il peut ensuite être en mesure de s'ouvrir aux différences entre sa réalité et celle des autres et être davantage en interaction avec son environnement culturel.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Consolidation de son identité culturelle	- Achat d'aliments produits localement - Recherche de ses origines - Participation à un rituel lors d'une fête - Présence à un festival folklorique - Visite d'un site historique - Lecture de légendes - Consultation d'un atlas - Discussion avec une personne d'une autre nationalité

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Exploration de son environnement culturel	• Retrouver ses ancêtres en faisant son arbre généalogique • Distinguer des groupes sociaux d'appartenance • Nommer les limites géographiques de son village ou de sa ville • Repérer des végétaux de la flore locale • Consulter une carte géographique de sa région • Visiter des monuments historiques de sa région • Rechercher les emblèmes du Québec • S'informer des traditions québécoises • Assister à un spectacle de danse traditionnelle • S'informer sur les ressources naturelles de son milieu • Nommer le nom du maire de sa municipalité
• Reconnaissance des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu	• Constater les caractéristiques de différentes ethnies • Favoriser la découverte d'une nouvelle culture en dégustant un mets exotique • Envisager des divergences possibles à propos de différents modes de vie • Être attentif aux stéréotypes véhiculés autour de soi

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Considérer l'inclusion comme étant une des bases de la cohésion interculturelle • Remarquer que des projets communs favorisent les rapprochements interculturels

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Consolidation de son identité culturelle

Catégories d'actions

- Exploration de son environnement culturel
- Reconnaissance des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu

Compétence polyvalente

Exercer son sens critique et éthique

- Développer un sentiment d'appartenance à la culture québécoise
- Apprécier les influences culturelles de la présence ethnique

Savoirs essentiels

- Identité et environnement
- Culture québécoise
- Diversité culturelle

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 des situations de vie de la classe *Consolidation de son identité culturelle*, l'adulte explore son environnement culturel et reconnaît des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu.

Lorsqu'il explore son environnement culturel, l'adulte découvre ses origines et distingue ses groupes d'appartenance. Il repère les espaces habités, décrit des caractéristiques de son environnement physique et use de moyens de localisation. Il se renseigne sur l'histoire locale. Il observe des repères culturels, des mœurs et des coutumes ainsi que des manifestations artistiques. Il s'informe des conditions économiques au Québec et de la structure politique en place. Ces actions l'amènent à développer un sentiment d'appartenance à la culture québécoise.

Lorsqu'il reconnaît des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu, l'adulte constate la présence ethnique au Québec et en apprécie les influences. Il examine des apports culturels et des points de divergence possibles. Il remarque des mécanismes d'inclusion, cerne les bases de la cohésion interculturelle et envisage des moyens pour l'atteindre.

Critères d'évaluation

- Exploration rigoureuse de son environnement culturel
- Reconnaissance juste des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu

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 son sens critique et éthique*.

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 remettre en question et d'apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux soulevés dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte explore son environnement culturel, il développe un sentiment d'appartenance à la culture québécoise; par exemple, il visite des monuments historiques de sa région afin de mieux connaître l'histoire locale.

Lorsque l'adulte reconnaît des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu, il apprécie les influences culturelles de la présence ethnique; par exemple, il constate que la dégustation d'un mets d'un autre pays favorise la découverte.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Identité et environnement

- Origines (ancêtres, lieu de naissance, langue maternelle, composition de la famille).
- Groupes d'appartenance (sociaux, religieux, ethniques, professionnels).
- Espaces habités (village, quartier, ville, région, province, pays; frontières).
- Caractéristiques de son environnement physique (sol, relief, routes, climat, hydrographie, faune, flore, minéraux).
- Moyens de localisation (carte géographique, routière; plan; système de localisation par satellite).

Culture québécoise

- Histoire locale (époques, communautés, événements marquants, personnages célèbres, monuments).
- Repères culturels (langue parlée, dialectes; mets; emblèmes; architecture).
- Mœurs et coutumes (traditions, habitudes, valeurs, rituels, fêtes, religions).
- Manifestations artistiques (musique, danse, littérature, théâtre, cinéma, peinture, sculpture).
- Conditions économiques au Québec (ressources naturelles, humaines, financières; importation, exportation, transformation).
- Structure politique (démocratie; instances municipales, provinciales, fédérales).

Diversité culturelle

- Présence ethnique au Québec (caractéristiques, éléments distinctifs, localisation).
- Apports culturels (ouverture sur le monde, découverte; enrichissement personnel, collectif).
- Points de divergence possibles (éducation, travail, langue, politique, religion, mode de vie).
- Mécanismes d'exclusion (stéréotypes, préjugés, ethnocentrisme).
- Bases de la cohésion interculturelle (flexibilité, compréhension, tolérance, humilité).
- Moyens visant la cohésion (activités scolaires, culturelles, artistiques, sportives; projets communs; accommodements raisonnables).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Curiosité**

L'adulte fait preuve de curiosité lorsqu'il s'intéresse à son histoire personnelle et culturelle. Ainsi, il découvre ses origines de même que diverses manifestations de sa propre culture et de celle des autres.

- **Respect**

L'adulte fait preuve de respect envers les autres lorsqu'il accepte de s'ouvrir à la différence. Il peut alors bénéficier des avantages d'un rapprochement culturel et ainsi favoriser une meilleure cohésion interculturelle tout en développant ou en maintenant un sentiment d'appartenance.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tuteur ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels d'organismes privés et publics • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Livres d'histoire, de géographie, de généalogie

Exemple de situation d'apprentissage

Mon environnement culturel, ma fierté!

Problématique abordée

Développer un sentiment d'appartenance à sa région

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en équipe • Recherche guidée • Rétroaction	• Carte géographique des espaces habités • Recherche sur sa région • Présentation de la recherche

Durée approximative : 5 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

En guise d'amorce, l'enseignante ou l'enseignant se sert de l'extrait d'un film ou d'un livre québécois. Dans cet extrait, un personnage explique son identité culturelle. L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes comment bien cerner la nationalité du personnage.

L'enseignante ou l'enseignant poursuit en demandant aux adultes :

- *Comment pouvez-vous décrire votre identité culturelle?*
- *Vous êtes-vous déjà questionnés sur la vôtre?*
- *Est-ce important de la connaître? Pourquoi?*

Elle ou il fait un lien avec le sentiment d'appartenance, qui s'avère essentiel à la consolidation de l'identité culturelle :

- *Avez-vous le sentiment d'appartenir à un village, à un quartier, à une ville, à une région, à une province ou à un pays?*

Votre défi consiste à :

- *Découvrir certains traits distinctifs de la région où vous habitez.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Se situer sur une carte géographique;
- Faire une recherche sur un des traits culturels proposés;
- Présenter cette recherche à la classe.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en équipe : C'est ici que je me trouve!

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former trois équipes qu'ils conserveront tout au long de la situation d'apprentissage. Chacune d'elles dispose d'un **moyen de localisation** (carte géographique, routière; plan; système de localisation par satellite), soit une carte muette de l'Amérique du Nord.

L'enseignante ou l'enseignant présente les consignes et donne des exemples :

- Situer, sur la carte, les **espaces** que vous habitez actuellement (village, quartier, ville, région, province, pays; frontières);
- Tracer, à l'aide de couleurs différentes, les frontières de chaque espace;
- Inscrire le nom des espaces sur des bouts de papier et fixer ceux-ci aux endroits correspondants sur la carte.

L'enseignante ou l'enseignant guide les équipes dans leur travail.

À l'aide de questions, elle ou il corrige l'exercice :

- *Pouvez-vous situer l'endroit où nous nous trouvons?*
- *Quel est le nom du village ou de la ville? Quel est celui de la région?*
- *Dans quelle province et dans quel pays est-ce situé?*
- *Quelles en sont les frontières?*
- *Est-ce que tous les espaces sont habités?*

En conclusion, elle ou il s'assure de la compréhension des notions traitées et précise l'utilité des moyens de localisation.

Recherche guidée : Je découvre ma région

3 heures

L'enseignante ou l'enseignant note au tableau des traits distinctifs présents dans toutes les régions du Québec :

- Des **caractéristiques de l'environnement physique** (sol, relief, routes, climat, hydrographie, faune, flore, minéraux);
- Des **repères culturels** (langue parlée, dialectes; mets; emblèmes; architecture);
- Des **manifestations artistiques** (musique, danse, littérature, théâtre, cinéma, peinture, sculpture).

Elle ou il les décrit à l'aide d'exemples.

L'enseignante ou l'enseignant informe les équipes qu'elles doivent effectuer une recherche et la présenter à la classe.

Chaque équipe se voit attribuer un des traits distinctifs à l'étude. Des ressources d'aide (documents touristiques, livres, revues, photos, cartes routières; matériel audiovisuel) sont mises à la disposition des adultes dans le but de stimuler leur curiosité et de leur permettre de bien traiter le sujet. L'enseignante ou l'enseignant présente les consignes :

- Déterminer la forme de sa présentation;
- S'appuyer sur des faits véridiques;
- Être dynamique;
- Respecter le temps prévu, soit 15 minutes.

Elle ou il guide les équipes et suggère, au besoin, des moyens pour améliorer le contenu et la présentation.

De retour en groupe, chaque équipe présente sa recherche dans le temps prévu. L'enseignante ou l'enseignant anime les échanges, invite les adultes à poser des questions et complète l'information, au besoin.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe à l'aide des questions suivantes :

- *Qu'avez-vous apprécié dans cette situation d'apprentissage?*
- *Qu'avez-vous appris de nouveau sur votre village ou votre ville? Que savez-vous maintenant de votre région?*
- *Qu'est-ce qui vous a surpris?*
- *À quelles occasions vos nouvelles connaissances vous seront-elles utiles?*
- *Êtes-vous fiers de la culture québécoise? Expliquez.*
- *Est-ce que votre sentiment d'appartenance à votre région peut grandir davantage? Comment?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Consolidation de son identité culturelle	
Situation d'apprentissage	
Mon environnement culturel, ma fierté!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Exploration de son environnement culturel	• Exercer son sens critique et éthique - Développer un sentiment d'appartenance à la culture québécoise
Savoirs essentiels	
• Identité et environnement - Espaces habités - Caractéristiques de son environnement physique - Moyens de localisation	• Culture québécoise - Repères culturels - Manifestations artistiques
Attitude	Ressources complémentaires
• Curiosité	• Extrait d'un film ou d'un livre québécois • Carte muette de l'Amérique du Nord • Cartes géographiques, cartes routières • Matériel de diffusion (projecteur, logiciel PowerPoint, lecteur DVD, système de son) • Livres, revues, cartes postales, photos, documents touristiques • Papier, crayons-feutres, carton

PPS-Z124-2

Vie dans une collectivité



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Vie dans une collectivité*

Le but du cours *Vie dans une collectivité* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à son appartenance à une collectivité.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de prendre en considération des réalités de la vie en collectivité et d'intégrer des pratiques favorisant la qualité de la vie collective pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Appartenance à une collectivité*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à relever des défis inhérents à son rôle de membre d'une collectivité. Le manque de compréhension de ses droits et de ses responsabilités ainsi que la difficulté à s'intégrer dans un groupe peuvent inciter l'adulte à ne pas s'investir suffisamment dans la poursuite d'intérêts communs. Il peut alors être porté à sous-estimer la nécessité de sa participation aux activités communautaires et culturelles qui lui sont accessibles.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est amené à se construire une représentation plus juste du cadre de vie sociale dans lequel il évolue et à adopter des comportements qui respectent les normes de la vie en société. En développant son sens des responsabilités, il sera en mesure de mieux percevoir la dimension collective des réalités qui l'entourent et de se considérer comme une personne socialement valorisée. Dans le souci du respect des autres et de son environnement, l'adulte prend progressivement la place qui lui revient, dans la mesure de ses capacités.

Dans ce cours, la notion de collectivité fait référence à l'environnement social où l'adulte évolue quotidiennement (ex. : un centre de formation, un quartier, un village ou une ville).

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Appartenance à une collectivité	• Utilisation de biens communs • Fréquentation d'un centre communautaire • Participation à une fête multiethnique • Expression d'un point de vue • Écart de conduite dans un lieu public • Difficulté d'intégration dans un groupe • Récupération de matières recyclables

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Prise en considération des réalités de la vie en collectivité	• Décrire son expérience dans une association sportive • Nommer des personnes de différents groupes d'âge • Relever des intérêts communs des élèves de sa classe • Donner des exemples d'un enrichissement mutuel dans son centre de formation • Rapporter un événement de l'actualité démontrant l'exercice du droit à la vie privée • Expliquer la nécessité du respect des règles établies • Envisager des conséquences d'un manque de responsabilisation face à un conflit
• Intégration de pratiques favorisant la qualité de la vie collective	• S'impliquer dans les réunions du conseil de classe • Manifester son désaccord face à un comportement d'intimidation à l'égard d'un pair • Proposer un compromis équitable pour résoudre un conflit • Rendre service à une personne âgée en portant son sac d'épicerie • Contribuer à l'économie de l'électricité en éteignant la lumière dans les pièces non occupées • Se conformer aux règlements dans un centre de loisirs • Adopter un ton de voix convenable au cinéma

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Appartenance à une collectivité

Catégories d'actions

- Prise en considération des réalités de la vie en collectivité
- Intégration de pratiques favorisant la qualité de la vie collective

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre la prise de responsabilités sociales et les exigences de la vie collective

Coopérer

- Adapter son comportement en tenant compte des autres

Savoirs essentiels

- Caractéristiques d'une collectivité
- Droits et responsabilités
- Moyens d'adaptation à la vie collective
- Règlements et civisme

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 des situations de vie de la classe *Appartenance à une collectivité*, l'adulte prend en considération des réalités de la vie en collectivité et intègre des pratiques favorisant la qualité de la vie collective.

Lorsqu'il prend en considération des réalités de la vie en collectivité, l'adulte se réfère aux divers types de regroupements auxquels il appartient et reconnaît le principe de diversité au sein d'une collectivité. Il décrit des facteurs de cohésion des collectivités dont il fait partie et nomme des apports significatifs à sa vie quotidienne. Il distingue ses droits individuels de ses responsabilités sociales et établit des liens entre la prise de celles-ci et les exigences de la vie collective. Il anticipe des conséquences possibles d'un manque de responsabilisation.

Lorsqu'il intègre des pratiques favorisant la qualité de la vie collective, l'adulte recherche des occasions de participation sociale. Dans ces situations, il met à profit la prise de parole pour exprimer ses idées et participe de façon positive à la résolution des conflits. Il a le souci d'offrir son aide et de contribuer, par des gestes quotidiens, à la protection de l'environnement. Il respecte les règlements et les règles de civisme. Dans tous les cas, il adapte son comportement en tenant compte des autres.

Critères d'évaluation

- Prise en considération juste des réalités de la vie en collectivité
- Intégration appropriée de pratiques favorisant la qualité de la vie collective

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 *Coopérer*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte prend en considération des réalités de la vie en collectivité, il établit des liens entre la prise de responsabilités sociales et les exigences de la vie collective; par exemple, il explique la nécessité du respect des règles établies en tenant compte des intérêts communs de la collectivité.

Contribution de la compétence polyvalente *Coopérer*

La compétence polyvalente *Coopérer* permet à l'adulte de travailler conjointement et de collaborer avec une ou plusieurs personnes dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte intègre des pratiques favorisant la qualité de la vie collective, il adapte son comportement en tenant compte des autres; par exemple, dans un souci d'entraide, il manifeste son désaccord face à un comportement d'intimidation à l'égard d'un pair.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Caractéristiques d'une collectivité

- Types de regroupements (famille, groupe-classe, village, ville; association sportive, culturelle, écologique, politique).
- Principe de diversité (multiplicité des âges, des langues, des cultures, des religions).
- Facteurs de cohésion (besoins, intérêts communs; sentiment d'appartenance).
- Apports (enrichissement mutuel; accès à des biens, des services).

Droits et responsabilités

- Droits individuels (à la différence, à la dissidence, à la protection, à la vie privée).
- Responsabilités sociales (respect des droits d'autrui, des biens publics, de l'environnement, des règles établies; entraide, engagement).
- Conséquences possibles d'un manque de responsabilisation (conflit, sanction, exclusion d'un groupe; dégradation de l'environnement).

Moyens d'adaptation à la vie collective

- Recherche d'occasions de participation sociale (par des relations amicales, de voisinage; par des activités récréatives; au travail; dans un conseil de classe, un comité d'usagers).
- Mise à profit de la prise de parole (expression d'une opinion, revendication d'un droit, participation aux décisions, manifestation d'un désaccord, d'un refus).
- Participation à la résolution des conflits (gestion des émotions, écoute attentive, recherche d'intérêts communs, proposition d'un compromis équitable, acceptation d'une décision collective).

- Offre d'aide (partage de tâches, service à une amie ou un ami, à une personne âgée, handicapée).
- Contribution à la protection de l'environnement (recyclage; économie de l'eau, de l'électricité, du papier).

Règlements et civisme

- Règlements (dans un centre de formation, un atelier de travail, un centre de loisirs, un parc, une bibliothèque).
- Règles de civisme (dans les rues, les transports en commun, les files d'attente, les toilettes publiques, au cinéma, entre voisins).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il accepte d'aborder la réalité sous un autre angle et remet en question ses habitudes et ses comportements. En s'ouvrant à la nouveauté, il découvre et apprivoise la diversité du monde qui l'entoure.

- **Discernement**

L'adulte fait preuve de discernement quand il juge avec bon sens des événements, des faits ou des gestes et adopte des habitudes de vie ainsi que des comportements appropriés aux circonstances. Son appréciation d'une situation l'amène alors à prendre des décisions favorables au mieux-être de sa collectivité.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Conférenciers • Intervenantes ou intervenants d'organismes communautaires de la région • Services publics de la municipalité • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région • Codes de vie, règlements du centre de formation

Exemple de situation d'apprentissage

Pareil, pas pareil... ensemble!

Problématique abordée

Développer un sens des responsabilités sociales liées aux exigences de la vie dans une collectivité

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en équipe • Travail en groupe • Rétroaction	• Inventaire de regroupements • Exemples de manifestations de la diversité dans une collectivité • Présentation orale • Participation active à un jeu-questionnaire

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de nommer des **types de regroupements** (famille, groupe-classe, village, ville; association sportive, culturelle, écologique, politique). Elle ou il les amène à inventorier le plus grand nombre de regroupements possible : le village ou le quartier qu'ils habitent, le club de loisirs ou l'équipe de travail dont ils font partie, le centre de formation qu'ils fréquentent, sans oublier... la classe. Elle ou il pose ensuite les questions suivantes :

- *Faites-vous partie de ces regroupements? Pourquoi?*
- *Qu'est-ce que cela apporte à votre vie quotidienne?*
- *Éprouvez-vous parfois des difficultés à vous intégrer à un groupe? Pourquoi?*

Votre défi consiste à :

- *Déterminer des responsabilités sociales dans le souci du respect des autres et du mieux-être commun.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Reconnaître la diversité dans une collectivité;
- Relever des facteurs de cohésion communs aux membres de la classe;
- Déterminer des responsabilités sociales dans différents contextes.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Diversité dans la collectivité

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un exposé interactif sur le **principe de diversité** dans une collectivité (multiplicité des âges, des langues, des cultures, des religions). Elle ou il appose sur le mur une affiche représentant une multitude de personnes et demande aux adultes d'indiquer des ressemblances et des différences entre ces personnes. En relevant les éléments observés par les adultes, elle ou il explique le principe de diversité.

Elle ou il souligne l'importance de faire preuve d'ouverture envers les autres en précisant que cette attitude est essentielle pour découvrir et apprivoiser la diversité dans une collectivité.

Les adultes sont ensuite invités à faire part de leurs réflexions sur le principe de diversité et à donner des exemples de manifestations de celle-ci dans leur entourage ou encore dans leurs émissions de télévision préférées.

Tout au long de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes.

Travail en équipe : Vivre ensemble

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant aborde les **facteurs de cohésion** (besoins, intérêts communs; sentiment d'appartenance) en demandant aux adultes d'énumérer des raisons qui amènent les humains à vivre ensemble et de reconnaître les **apports** significatifs à une collectivité (enrichissement mutuel; accès à des biens, des services). Afin de les aider à explorer ces nouvelles dimensions, elle ou il les invite à former des équipes et à répondre à des questions telles que :

- *Comment peut-on développer un sentiment d'appartenance?*
- *Comment la vie dans une collectivité contribue-t-elle à l'enrichissement mutuel?*

Ensuite, les équipes présentent, à tour de rôle, les résultats de leurs échanges au groupe.

L'enseignante ou l'enseignant dresse la liste des réponses au tableau et demande aux adultes de relever des similitudes.

Elle ou il conclut l'activité en démontrant l'importance d'avoir des besoins et des intérêts communs, en tant que membres d'une même collectivité, pour développer un sentiment d'appartenance. Elle ou il illustre ses propos en donnant des exemples.

Travail en groupe : Que dois-je faire?

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes d'expliquer ce que signifie, selon eux, « prendre ses **responsabilités sociales** » (respect des droits d'autrui, des biens publics, de l'environnement, des règles établies; entraide, engagement). Elle ou il précise qu'en tant que membres d'une collectivité, il faut assumer certaines responsabilités. Elle ou il en démontre l'importance par des exemples concrets.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à participer, en groupe, à un jeu-questionnaire pour établir des liens entre la prise de responsabilités sociales et les exigences de la vie collective. Le jeu se déroule comme suit :

- L'enseignante ou l'enseignant énonce une responsabilité sociale associée à une situation de vie (ex. : le respect des droits d'autrui et la conduite dans un lieu public);
- Elle ou il pose ensuite la question suivante : *Comment la prise de responsabilités pourrait-elle se manifester? Que doit-on faire?*;
- Les adultes répondent à cette question en précisant un geste concret à faire et expliquent en quoi ce geste contribue aux intérêts communs de la collectivité;
- Tout au long du jeu, les responsabilités et les situations de vie sont variées pour que les adultes prennent conscience des exigences de la vie collective.

L'enseignante ou l'enseignant conclut l'activité en demandant aux adultes de déterminer des responsabilités sociales qu'ils assument déjà et d'autres qu'ils devraient assumer, en donnant des raisons.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de comparer la perception qu'ils avaient des réalités de la vie dans une collectivité avec celle qu'ils ont maintenant. Pour ce faire, elle ou il pose les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *Votre perception des personnes différentes de vous a-t-elle changé?*
- *En quoi cette nouvelle perception vous aidera-t-elle à faire preuve d'ouverture envers les autres?*
- *Avez-vous éprouvé des difficultés à déterminer des responsabilités sociales? Si oui, lesquelles et pourquoi?*

L'enseignante ou l'enseignant encourage les adultes à profiter des sorties de groupe et des activités dans le centre de formation ou dans la classe pour assumer des responsabilités sociales dans le respect des autres et du mieux-être commun.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Appartenance à une collectivité	
Situation d'apprentissage	
Pareil, pas pareil... ensemble!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Prise en considération des réalités de la vie en collectivité	• Reasonner avec logique - Établir des liens entre la prise de responsabilités sociales et les exigences de la vie collective
Savoirs essentiels	
• Caractéristiques d'une collectivité - Types de regroupements - Principe de diversité - Facteurs de cohésion - Apports	• Droits et responsabilités - Responsabilités sociales
Attitude	Ressources complémentaires
• Ouverture	• Affiche sur la diversité d'une collectivité • Jeu-questionnaire sur les responsabilités sociales

PPS-Z125-3

Participation citoyenne



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Participation citoyenne*

Le but du cours *Participation citoyenne* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante sollicitant sa contribution à la vie sociale.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de reconnaître sa qualité de citoyenne ou de citoyen, d'explorer des enjeux sociaux de la vie quotidienne et de s'engager dans son milieu pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Contribution à la vie sociale*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à cerner la portée des exigences liées à l'exercice de sa citoyenneté et à adopter des comportements qui reflètent des valeurs et des principes démocratiques propres à notre société.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est invité, par des actions concrètes, à valoriser son rôle de citoyenne ou de citoyen. Il est amené à développer son intérêt pour des sujets d'actualité et à examiner leurs retombées dans la vie quotidienne. Ainsi, il s'investit davantage dans des projets qui touchent le bien-être commun. En s'impliquant progressivement, il prend conscience de l'interdépendance des individus. Par des gestes quotidiens, il contribue, à sa façon, à l'essor de la collectivité.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Contribution à la vie sociale	- Respect d'un lieu public - Obligations fiscales - Expression d'opinions sur un sujet d'actualité - Élection d'un comité de classe - Consultations publiques - Préoccupations écologiques - Intérêt pour une implication bénévole dans son milieu

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
Reconnaissance de sa qualité de citoyenne ou de citoyen	- Nommer des façons d'entretenir un climat de paix dans son entourage - Expliquer l'importance des gestes de solidarité envers ses pairs - Relever des gestes de non-respect des droits de la personne observés dans son milieu - Donner des exemples de respect du droit à la liberté d'expression - Expliquer l'importance de respecter les règlements du centre communautaire - Citer des exemples de préjugés envers autrui - Décrire des conséquences du vandalisme sur la dégradation de son environnement
Exploration d'enjeux sociaux de la vie quotidienne	- Énumérer des conséquences du décrochage scolaire - Constater des effets du tabagisme sur la santé - Échanger des points de vue sur les moyens de limiter la surconsommation d'électricité - Rechercher de l'information pour soutenir sa prise de position - Sélectionner de l'information sur la problématique de la santé mentale

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Consulter des sites Web sur la protection de l'environnement
• Engagement dans son milieu	• S'impliquer dans le comité des usagers d'un organisme communautaire • Exercer son droit de vote aux élections municipales • Privilégier l'achat de produits domestiques écologiques • Exprimer son sentiment d'appartenance à sa communauté en participant à une fête de quartier • Manifester son désir d'être utile en faisant une bonne action tous les jours • Considérer son implication sociale comme une source d'enrichissement personnel

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Contribution à la vie sociale

Catégories d'actions

- Reconnaissance de sa qualité de citoyenne ou de citoyen
- Exploration d'enjeux sociaux de la vie quotidienne
- Engagement dans son milieu

Compétences polyvalentes

Exercer son sens critique et éthique

- Relever des comportements ayant des retombées positives sur la collectivité
- S'appuyer sur différentes sources d'information pour se faire une opinion personnelle

Coopérer

- Adopter des habitudes de collaboration

Savoirs essentiels

- Démocratie
- Droits et devoirs, conduites citoyennes
- Problèmes sociaux
- Recherche d'information
- Formes d'engagement

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 des situations de vie de la classe *Contribution à la vie sociale*, l'adulte reconnaît sa qualité de citoyenne ou de citoyen, explore des enjeux sociaux de la vie quotidienne et s'engage dans son milieu.

Lorsqu'il reconnaît sa qualité de citoyenne ou de citoyen, l'adulte se base sur des caractéristiques d'une société démocratique et sur des valeurs qui s'y rattachent et repère des entraves à l'exercice de la démocratie. Il se réfère aux droits de la personne et discerne les devoirs de la citoyenne ou du citoyen qui le concernent dans sa vie quotidienne. Il donne des exemples de conduites discriminatoires et de manifestations d'un manque de civisme observées dans son milieu. En tenant compte de tous ces aspects, il relève des comportements ayant des retombées positives sur la collectivité.

Lorsqu'il explore des enjeux sociaux de la vie quotidienne, l'adulte se documente sur des problèmes socioéconomiques, de santé publique ou environnementaux. Il précise les buts de la recherche et recourt à des stratégies de collecte de données. Il s'appuie sur différentes sources d'information pour se faire une opinion personnelle.

Lorsqu'il s'engage dans son milieu, l'adulte adopte des habitudes de collaboration. Il s'implique dans le domaine communautaire ou dans une activité politique locale, ou encore privilégie des comportements écologiques en faisant des gestes concrets. Quel que soit le contexte, il peut justifier le choix de ses actions en se référant à des principes de solidarité, aux facteurs de motivation qui l'incitent à agir et aux bénéfices qu'il peut retirer de cet engagement actif.

Critères d'évaluation

- Reconnaissance objective de sa qualité de citoyenne ou de citoyen
- Exploration judicieuse d'enjeux sociaux de la vie quotidienne
- Engagement significatif dans son milieu

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 *Coopérer*.

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 remettre en question et d'apprécier avec discernement, dans le respect de règles et de principes, les problèmes personnels et sociaux soulevés dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte reconnaît sa qualité de citoyenne ou de citoyen, il relève des comportements ayant des retombées positives sur la collectivité; par exemple, il explique l'importance de respecter les règlements du centre communautaire en tenant compte du bien-être commun des usagers.

Lorsque l'adulte explore des enjeux sociaux de la vie quotidienne, il s'appuie sur différentes sources d'information pour se faire une opinion personnelle; par exemple, il consulte des sites Web sur la protection de l'environnement afin de constater l'impact écologique de la consommation d'eau embouteillée.

Contribution de la compétence polyvalente *Coopérer*

La compétence polyvalente *Coopérer* permet à l'adulte de travailler conjointement et de collaborer avec une ou plusieurs personnes dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte s'engage dans son milieu, il adopte des habitudes de collaboration; par exemple, il s'implique dans le comité des usagers d'un organisme communautaire afin d'améliorer la qualité des services qui y sont offerts.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Démocratie

- Caractéristiques d'une société démocratique (règle de la majorité, pluralité des partis politiques, élections libres; climat de paix).
- Valeurs démocratiques (liberté, égalité, équité, justice, solidarité).
- Entraves à l'exercice de la démocratie (non-respect des droits de la personne; instruction insuffisante de la population, censure de l'information).

Droits et devoirs, conduites citoyennes

- Droits de la personne (à l'égalité, à l'intégrité, à la sécurité, au travail; à la liberté d'association, d'expression).
- Devoirs de la citoyenne ou du citoyen (respect des lois, des règlements; déclaration de ses revenus; préservation de l'environnement; aide à une personne en danger).
- Conduites discriminatoires (stéréotypes, préjugés; intimidation, harcèlement).
- Manifestations d'un manque de civisme (insultes, gestes obscènes; tapage nocturne, déchets sur la voie publique, vandalisme, vol).

Problèmes sociaux

- Problèmes socioéconomiques (pauvreté, violence, itinérance; décrochage scolaire; endettement, chômage).
- Problèmes de santé publique (maladies mentales, tabagisme, toxicomanie, obésité, suicide).
- Problèmes environnementaux (surconsommation, mauvaise gestion des déchets, pollution, dégradation des richesses naturelles).

Recherche d'information

- Buts de la recherche (sensibilisation à un sujet méconnu, choix d'actions à mener, soutien à la prise de position).
- Stratégies de collecte de données (sélection, comparaison de l'information, vérification de la source; distinction entre faits, opinions et rumeurs).
- Sources d'information (revues, journaux, dépliants, sites Web; documentaires, nouvelles, débats télévisés).

Formes d'engagement

- Implication dans le domaine communautaire (associations caritatives, comités d'usagers; campagnes de financement; bénévolat).
- Implication dans une activité politique locale (signature d'une pétition, appui à un boycottage; participation à une assemblée municipale, vote).
- Comportements écologiques (achat de produits locaux, équitables, écologiques; économie de l'eau; recyclage, récupération).
- Principes de solidarité (sentiment d'appartenance à la communauté; souci d'entraide, de justice sociale).
- Facteurs de motivation (intérêt pour les affaires publiques, pour une cause environnementale; défense d'un droit; désir d'être utile).
- Bénéfices de l'engagement (participation à l'avancement d'une cause; contribution au mieux-être collectif; enrichissement personnel, valorisation de soi).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il se sensibilise aux enjeux sociaux de sa collectivité, fait valoir ses droits et respecte ceux des autres. En assumant ses responsabilités sociales, il prend progressivement conscience de la portée de ses gestes quotidiens et de leur effet sur la qualité de vie de ses concitoyennes et concitoyens.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Groupes de défense des droits • Organismes communautaires et gouvernementaux • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documentation sur l'environnement • Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région • Charte québécoise des droits et libertés de la personne • Règlements municipaux

Exemple de situation d'apprentissage

Je m'engage... dès aujourd'hui!

Problématique abordée

S'investir dans des projets qui touchent le bien-être commun

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Atelier thématique • Travail individuel • Rétroaction	• Expériences de solidarité • Fiche Une B. A. quotidienne remplie

Durée approximative : 3 heures 30 minutes

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant appose au mur un carton sur lequel on retrouve les photos de différentes personnalités publiques. Elle ou il présente la situation d'apprentissage en précisant que toutes ces personnes ont une caractéristique commune : elles sont engagées dans une cause sociale qui leur tient à cœur.

Elle ou il demande aux adultes, en donnant quelques indices, de nommer chaque personne et la cause qu'elle défend. Les adultes répondent ensuite aux questions suivantes :

- *Selon vous, pourquoi ces personnes s'impliquent-elles socialement?*
- *Quelle est la personne ou la cause qui vous inspire le plus? Pourquoi?*

Votre défi consiste à :

- *Déterminer des formes d'engagement social.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Explorer diverses formes d'engagement social;
- Indiquer des situations où il est possible d'exprimer de la solidarité;
- Procéder à une réflexion personnelle sur les bonnes actions (B. A.) quotidiennes.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Ateliers thématiques : L'implication sociale

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce l'activité en demandant aux adultes d'expliquer ce que signifie, selon eux, « être engagé socialement ».

En se référant aux personnalités publiques et aux causes qu'elles soutiennent, elle ou il rappelle qu'il y a différentes façons d'exercer sa participation citoyenne et, ainsi, de contribuer à l'amélioration de la vie dans la communauté.

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à choisir un des trois ateliers thématiques suivants :

1. **Implication dans le domaine communautaire** (associations caritatives, comités d'usagers; campagnes de financement; bénévolat);
2. **Implication dans une activité politique locale** (signature d'une pétition, appui à un boycottage; participation à une assemblée municipale, vote);
3. **Comportements écologiques** (achat de produits locaux, équitables, écologiques; économie de l'eau; recyclage, récupération).

Puis, elle ou il présente les consignes :

- Nommer une ou un secrétaire qui recueillera de l'information lors des échanges;
- Faire part de vos connaissances et de vos expériences au regard du thème choisi;
- Donner des exemples concrets d'actions individuelles ou collectives à mener;
- Envisager les effets de ces actions dans la vie quotidienne.

Si les conditions le permettent, des personnes-ressources impliquées dans la communauté peuvent être invitées à animer les ateliers.

L'enseignante ou l'enseignant fait le tour des ateliers afin d'assurer leur bon déroulement.

En groupe, chaque secrétaire fait un compte rendu des échanges de son atelier. Une période de questions et des discussions sont prévues après chaque présentation.

L'enseignante ou l'enseignant conclut l'activité en précisant que toute forme d'engagement demande l'adoption d'habitudes de collaboration. En s'impliquant socialement, chaque personne fait preuve d'un sens des responsabilités.

Exposé interactif : Principes de solidarité

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant revient brièvement sur les thèmes abordés lors de l'activité précédente en faisant ressortir les **principes de solidarité** (sentiment d'appartenance à la communauté; souci d'entraide, de justice sociale) qui guident tout engagement.

Elle ou il donne des exemples où les citoyennes ou les citoyens ont été appelés à manifester leur solidarité envers d'autres personnes en difficulté : une manifestation, une campagne de financement ou un spectacle-bénéfice à la suite d'un séisme ou d'une inondation.

Elle ou il précise que la solidarité permet d'exprimer son souci de l'autre et que, socialement, elle se traduit par des actions concrètes et volontaires.

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes d'indiquer des situations où il est possible d'exprimer de la solidarité. Elle ou il les invite également à raconter leurs expériences.

Travail individuel : Une B. A. quotidienne

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes qu'il existe une forme d'engagement, à la portée de tous, qui permet de contribuer au bien-être commun et de se sentir socialement valorisé : une bonne action (B. A) tous les jours!

Elle ou il insiste sur l'aspect volontaire et gratuit de la B. A. et précise que le but doit toujours être d'aider l'autre ou de lui faire plaisir. Elle ou il donne des exemples d'actions possibles : aider un pair à terminer un travail, accompagner une personne âgée à un rendez-vous ou encore exprimer sa satisfaction à un commis.

Les adultes sont ensuite invités à une séance de travail individuel pour envisager l'intégration de cette pratique dans leur vie quotidienne. Pour ce faire, ils répondent aux questions suivantes sur la fiche *Une B. A. quotidienne* :

- *En tenant compte de ma réalité et de mes capacités, quelles B. A. pourrais-je accomplir?*
- *Quels bénéfices pourrais-je en retirer?*

Les adultes sont encouragés à communiquer le fruit de leur réflexion en groupe.

En conclusion, l'enseignante ou l'enseignant établit des liens entre les réflexions du groupe et les **bénéfices de l'engagement** (participation à l'avancement d'une cause; contribution au mieux-être collectif; enrichissement personnel, valorisation de soi).

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à faire un retour sur la situation d'apprentissage qu'ils viennent de vivre. Elle ou il pose les questions suivantes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau?*
- *En quoi votre perception de l'engagement social a-t-elle changé?*
- *Quelles difficultés pouvez-vous rencontrer au regard de l'engagement social? Pourquoi?*
- *Que pensez-vous de l'idée de faire une B. A. chaque jour?*

L'enseignante ou l'enseignant encourage les adultes à s'engager socialement et à accomplir, dès aujourd'hui, une bonne action.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Contribution à la vie sociale	
Situation d'apprentissage	
Je m'engage... dès aujourd'hui!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Engagement dans son milieu	- Coopérer - Adopter des habitudes de collaboration
Savoirs essentiels	
- Formes d'engagement - Implication dans le domaine communautaire - Implication dans une activité politique locale - Comportements écologiques	- Principes de solidarité - Bénéfices de l'engagement
Attitude	Ressources complémentaires
Sens des responsabilités	- Photos de personnalités publiques - Fiche <i>Une B. A. quotidienne</i>

PPS-Z126-3

Activités productives



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Activités productives*

Le but du cours *Activités productives* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration d'activités productives convenant à sa réalité.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de déterminer des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail et de s'impliquer dans des activités de travail pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Intégration d'activités productives convenant à sa réalité*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à se représenter adéquatement la place du travail dans sa vie et à envisager de manière valorisante le rôle qu'il peut y jouer. Il lui est difficile de s'engager et de reconnaître des avantages liés à cet engagement dans sa vie quotidienne.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est amené à se représenter une image réaliste de son potentiel. Il participe à des activités de travail régulières qui tiennent compte de sa réalité. Qu'il s'agisse de tâches effectuées dans son voisinage, dans le centre de formation qu'il fréquente, dans une entreprise de travail adapté ou dans tout autre lieu de travail supervisé, il prête une attention particulière à l'adoption de saines habitudes de travail et de comportements sociaux appropriés. En s'impliquant activement, il développe progressivement un sentiment d'utilité ainsi qu'une meilleure estime de soi.

Ce cours aborde des réalités du travail en tant qu'activité humaine et non celles associées à l'employabilité et à l'intégration socioprofessionnelle.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Intégration d'activités productives convenant à sa réalité	- Exercice d'un travail manuel supervisé - Accomplissement d'une tâche avec gabarit - Participation à un travail en équipe à sa résidence d'accueil - Entretien régulier d'un lieu commun - Responsabilité d'une tâche dans la classe - Exécution d'une tâche saisonnière dans son voisinage - Interactions avec ses pairs dans un travail communautaire

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Détermination des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail	• Considérer des contraintes liées à sa santé physique • Estimer la qualité de son sommeil • Considérer sa capacité d'attention et de concentration • Exprimer ses goûts et ses champs d'intérêt • S'interroger sur ses comportements en groupe • Donner des exemples de tâches saisonnières pouvant être effectuées dans son quartier • Expliquer sa préférence pour un travail en dyade • S'informer sur la possibilité de faire du bénévolat dans les organismes communautaires locaux • Constater que d'assumer la responsabilité d'une tâche peut améliorer l'estime de soi • Manifester son inquiétude quant à un changement de routine quotidienne

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Implication dans des activités de travail	• Déposer ses effets personnels à l'endroit indiqué à son arrivée au lieu de travail • Tenir compte des mises en garde en manipulant un outil • Exécuter une tâche en respectant les directives • Adopter une bonne posture pour protéger son dos • Démontrer son respect de l'autorité en exécutant la tâche assignée • Respecter le temps alloué à la pause

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Intégration d'activités productives convenant à sa réalité

Catégories d'actions

- Détermination des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail
- Implication dans des activités de travail

Compétences polyvalentes

Raisonner avec logique

- Établir des liens entre son profil personnel et ses perspectives de travail

Agir avec méthode

- Respecter les routines préétablies au travail
- Respecter les modes d'utilisation des produits et des accessoires

Savoirs essentiels

- Profil personnel lié au travail
- Perspectives de travail
- Procédures de travail
- Comportements sociaux au travail

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 des situations de vie de la classe *Intégration d'activités productives convenant à sa réalité*, l'adulte détermine des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail et s'implique dans des activités de travail.

Lorsqu'il détermine des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail, l'adulte considère son état de santé et ses habitudes de vie. Il reconnaît ses aptitudes, ses goûts, ses champs d'intérêt et évalue ses comportements dans diverses situations. Il inventorie des types de travail qu'il peut accomplir dans différents contextes et dans des lieux qui lui sont accessibles. Il prend en compte des avantages que le travail peut lui procurer et cerne des facteurs d'appréhension. En tenant compte de tous ces aspects, il établit des liens entre son profil personnel et ses perspectives de travail.

Lorsqu'il s'implique dans des activités de travail, l'adulte respecte les routines préétablies ainsi que les modes d'utilisation des produits et des accessoires. Son travail répond aux critères de qualité et aux mesures de santé et de sécurité. En tout temps, l'adulte tient compte des règles de bonne conduite, de ponctualité et d'assiduité.

Critères d'évaluation

- Détermination objective des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail
- Implication rigoureuse dans des activités de travail

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 *Agir avec méthode*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte détermine des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail, il établit des liens entre son profil personnel et ses perspectives de travail; par exemple, il considère sa capacité d'attention et de concentration quand il inventorie des types de travail afin de déterminer ceux qui lui conviennent le mieux.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte s'implique dans des activités de travail, il respecte les routines préétablies; par exemple, il dépose ses effets personnels à l'endroit indiqué à son arrivée au lieu de travail. Il respecte également les modes d'utilisation des produits et des accessoires; par exemple, il tient compte des mises en garde quand il manipule un outil.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Profil personnel lié au travail

- État de santé (santé physique, psychologique; douleurs, malaises récurrents; médication).
- Habitudes de vie (hygiène personnelle, sommeil, alimentation; vie sociale; dépendances).
- Aptitudes (capacité d'attention, de concentration, d'adaptation; esprit d'initiative; force physique; résistance au stress).
- Goûts et champs d'intérêt.
- Comportements (en groupe, dans les relations interpersonnelles).

Perspectives de travail

- Types de travail (entretien ménager, récupération du papier, tri de vêtements, emballage, étiquetage; tâches saisonnières).
- Contextes de travail (seul, en dyade, en équipe; conditions environnantes).
- Lieux de travail accessibles (résidence, voisinage, centre de formation, entreprise de travail adapté, organisme communautaire).
- Avantages du travail (estime de soi, rupture de l'isolement, participation sociale; revenu d'appoint).
- Facteurs d'appréhension (expériences négatives; manque de confiance en soi; changement de routine, imposition d'un horaire, déplacements fréquents).

Procédures de travail

- Routines au travail (à l'arrivée, au départ, à la pause; dans l'exécution d'une tâche).
- Modes d'utilisation des produits et des accessoires (consignes d'usage, mises en garde).

- Critères de qualité (respect des directives, du temps alloué; tâche menée à terme).
- Mesures de santé et de sécurité (bonne posture; chaussures, vêtements appropriés; pictogrammes d'avertissement, de danger; protocole d'urgence).

Comportements sociaux au travail

- Règles de bonne conduite (politesse, honnêteté; respect de l'autorité, du matériel, de l'hygiène; apparence soignée).
- Règles de ponctualité et d'assiduité (respect de l'heure d'arrivée, de départ, des pauses; justification des absences, des retards).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Réalisme**

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses limites de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut ainsi préciser ses choix et envisager concrètement son implication dans des activités de travail qui lui conviennent.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il adopte des comportements sociaux appropriés et respecte ses engagements dans ses activités de travail. Ainsi, lorsqu'il prend une décision, il en reconnaît les implications et en assume les conséquences.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tuteur ou tutrice, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Entreprises de travail adapté • Organismes communautaires • Service d'intégration à l'emploi pour personnes handicapées • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Produits et accessoires pour le travail • Exemples de règles de sécurité • Pictogrammes

Exemple de situation d'apprentissage

Des perspectives de travail... réalistes!

Problématique abordée

Se représenter une image réaliste de son potentiel avant de s'engager dans une activité productive

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail individuel • Exposé • Travail en dyade • Rétroaction	• Collage d'images réalisé • Questionnaire sur le profil personnel rempli • Tenue d'un journal de bord

Durée approximative : 4 heures (ajouter 15 minutes par adulte pour les rencontres individuelles)

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce la présentation de la situation d'apprentissage en manifestant son enthousiasme d'être en classe avec les adultes. Puis, elle ou il leur demande de répondre aux questions suivantes :

- *Quels sont les indices qui démontrent que j'aime mon travail?*
- *Pensez-vous que mon travail est toujours facile ou difficile? Pourquoi?*
- *Aimeriez-vous faire mon travail? Pourquoi?*

Puis, l'enseignante ou l'enseignant explique brièvement les raisons qui ont motivé le choix de son métier, en précise les avantages et donne des exemples concrets.

Elle ou il informe les adultes que toutes les activités de travail comportent des exigences, qu'il s'agisse d'un travail manuel supervisé, d'une tâche saisonnière dans son voisinage ou d'une tâche à exécuter dans la classe. En toute situation, il faut être en mesure de remplir ses tâches en tenant compte de sa condition personnelle.

Votre défi consiste à :

- *Dresser votre profil personnel lié au travail dans une perspective réaliste.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Réaliser un collage représentant des métiers et des situations de travail qui vous intéressent;
- Répondre à un questionnaire pour déterminer votre profil personnel lié au travail;
- Envisager des activités productives en tenant compte de vos capacités;
- Tenir un journal de bord.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : Exploration d'activités productives

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant présente l'activité. Dans un premier temps, elle ou il demande aux adultes de réaliser un collage d'images représentant des métiers ou des situations de travail qui les intéressent.

Dans un deuxième temps, elle ou il introduit la notion de réalisme et demande aux adultes d'observer leur collage. Puis, elle ou il leur pose les questions suivantes :

- *Quelles sont vos perspectives de travail?*
- *Quels sont les types de travail que vous pourriez faire de façon régulière? Pourquoi?*
- *Connaissez-vous vos aptitudes, votre potentiel?*

Elle ou il invite les adultes à consigner leurs réponses dans leur journal de bord en notant ou en illustrant leurs réflexions personnelles.

Tout au long de l'activité, l'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes.

Exposé et travail individuel : Forces et limites

1 heure

- L'enseignante ou l'enseignant souligne l'importance de reconnaître ses forces et ses défis avant de s'engager dans une activité productive. En s'appuyant sur des exemples concrets et pertinents, elle ou il présente un exposé sur les aspects à considérer dans son profil personnel lié au travail. Les aspects traités sont les suivants :
 - **État de santé** (santé physique, psychologique; douleurs, maux récurrents; médication);
 - **Habitudes de vie** (hygiène personnelle, sommeil, alimentation, vie sociale; dépendances);

- **Aptitudes** (capacité d'attention, de concentration, d'adaptation; esprit d'initiative; force physique, résistance au stress);
- **Goûts et champs d'intérêt;**
- **Comportements** (en groupe, dans les relations interpersonnelles).

- Les adultes sont ensuite invités à dresser leur profil personnel lié au travail à l'aide d'un questionnaire.

L'enseignante ou l'enseignant fait une lecture du questionnaire. Elle ou il insiste sur la nécessité de faire preuve de réalisme en répondant aux questions pour bien cerner son potentiel. L'exercice est effectué individuellement. L'enseignante ou l'enseignant circule dans le groupe pour donner des précisions.

Puis, elle ou il fait un retour en groupe sur l'exercice et invite les adultes à réviser leurs réponses et à apporter des modifications, au besoin.

Elle ou il leur demande d'inclure le questionnaire dans leur journal de bord.

Exposé et travail en dyade : Types de travail

1 heure

- L'enseignante ou l'enseignant présente un exposé sur des types de travail que les adultes de la classe pourraient accomplir et précise des contextes de travail possibles :
 - **Types de travail** (entretien ménager, récupération du papier, tri de vêtements, emballage, étiquetage; tâches saisonnières);
 - **Contextes de travail** (seul, en dyade, en équipe; conditions environnantes).
- L'enseignante ou l'enseignant invite ensuite les adultes à former des dyades. Chaque personne choisit deux types de travail en tenant compte de ses capacités.

Afin d'aider les adultes à faire leur choix, l'enseignante ou l'enseignant leur demande d'échanger des commentaires et d'établir des liens entre leur profil personnel et leurs perspectives de travail. Elle ou il donne des exemples concrets :

- L'importance de considérer des douleurs récurrentes au dos s'ils envisagent un travail d'entretien ménager;
- La nécessité de tenir compte des effets secondaires d'un médicament pour effectuer un travail qui demande beaucoup de précision.

L'enseignante ou l'enseignant rappelle aux adultes qu'en se percevant tels qu'ils sont, ils peuvent mieux préciser leur choix.

Elle ou il demande aux adultes de noter ou d'illustrer, dans leur journal de bord, les types de travail choisis et le contexte de travail qu'ils préfèrent. Ils sont informés qu'ils auront l'occasion de vérifier la pertinence de leur choix lors d'une rencontre individuelle.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de comparer la perception qu'ils avaient de leur potentiel avec celle qu'ils ont maintenant.

Ils sont invités à exprimer leurs réflexions en groupe :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *Dans votre profil personnel, quelles sont les principales caractéristiques qui peuvent influencer votre choix d'un travail?*
- *Dans quel autre contexte votre profil personnel pourrait-il vous être utile?*
- *Vos perspectives de travail ont-elles changé?*
- *Si oui, est-ce difficile d'envisager un autre type de travail?*

L'enseignante ou l'enseignant informe les adultes que leur profil personnel peut se modifier au fil du temps. Par exemple, des changements peuvent survenir dans leur état de santé, leurs habitudes de vie ou leurs comportements. Il sera alors important d'en tenir compte.

L'enseignante ou l'enseignant rencontre individuellement les adultes afin de leur donner une rétroaction sur leur profil personnel et le type de travail envisagé. Au besoin, elle ou il suggère des ajustements et apporte le soutien nécessaire.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Intégration d'activités productives convenant à sa réalité	
Situation d'apprentissage	
Des perspectives de travail... réalistes!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Détermination des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail	- Raisonnement avec logique - Établir des liens entre son profil personnel et ses perspectives de travail
Savoirs essentiels	
- Profil personnel lié au travail - État de santé - Habitudes de vie - Aptitudes - Goûts et champs d'intérêt - Comportements	- Perspectives de travail - Types de travail - Contextes de travail
Attitude	Ressources complémentaires
Réalisme	- Revue, cartons - Questionnaire sur le profil personnel - Journal de bord

PPS-Z127-2

Achat et consommation



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Achat et consommation*

Le but du cours *Achat et consommation* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la consommation au quotidien.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'organiser ses dépenses quotidiennes et d'exécuter une démarche liée aux achats courants pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Consommation au quotidien*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à prévoir et à effectuer des achats courants.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte est amené à reconnaître la valeur des pièces de monnaie et des billets de banque. Il prête une attention particulière aux pièges de la publicité et à l'adoption de pratiques de consommation qui lui permettent de procéder à des achats selon ses besoins et son budget.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Consommation au quotidien	• Achat d'un objet convoité • Dîner à la cafétéria • Sortie au cinéma • Achat d'une friandise • Acquisition d'un produit d'usage personnel • Sollicitation publicitaire et téléphonique

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Organisation de ses dépenses quotidiennes	• Inclure l'argent de poche dans son budget • Prévoir l'argent nécessaire pour un repas à la cafétéria • Décider d'économiser une petite somme par semaine pour des dépenses inattendues
• Exécution d'une démarche liée aux achats courants	• Déterminer des achats nécessaires à son bien-être • Donner des exemples de faux besoins créés par la publicité • Exprimer clairement son refus lors d'une sollicitation téléphonique • Comparer les prix de deux shampoings • Reconnaître des pièces de monnaie par le motif qui les orne • Vérifier la monnaie remise avant de ranger son ticket de caisse • Calculer la monnaie suffisante pour un achat dans une machine distributrice

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Consommation au quotidien

Catégories d'actions

- Organisation de ses dépenses quotidiennes
- Exécution d'une démarche liée aux achats courants

Compétence polyvalente

Agir avec méthode

- Respecter son budget
- Sélectionner des biens et des services selon ses besoins et son budget
- Mettre en pratique les routines préétablies lors d'achats

Savoirs essentiels

- Budget personnel
- Publicité et sollicitation
- Démarche liée aux achats courants

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 des situations de vie de la classe *Consommation au quotidien*, l'adulte organise ses dépenses quotidiennes et exécute une démarche liée aux achats courants.

Lorsqu'il organise ses dépenses quotidiennes, l'adulte établit son budget selon des composantes simples, en tenant compte des types de dépenses qu'il aura à effectuer. Puis, il respecte son budget et considère les avantages que lui procure l'épargne.

Lorsqu'il exécute une démarche liée aux achats courants, l'adulte distingue ses besoins de ses désirs. Il reconnaît, en tant que consommateur, l'influence de la publicité sur ses choix. En cas de sollicitation, il réagit de façon appropriée. Il utilise divers procédés qui facilitent ses achats. Il sélectionne des biens et des services selon ses besoins et son budget. Il différencie les caractéristiques des pièces de monnaie et des billets de banque. Il met en pratique les routines préétablies lors d'achats en magasin ou dans une machine distributrice.

Critères d'évaluation

- Organisation méthodique de ses dépenses quotidiennes
- Exécution appropriée d'une démarche liée aux achats courants

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 : *Agir avec méthode*.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte organise ses dépenses quotidiennes, il respecte son budget; par exemple, il dépense exactement l'argent prévu pour une sortie au cinéma.

Lorsque l'adulte exécute une démarche liée aux achats courants, il sélectionne des biens et des services selon ses besoins et son budget; par exemple, il compare les prix de deux shampoings. De plus, il met en pratique les routines préétablies; par exemple, lors d'achats en magasin, il vérifie la monnaie remise avant de ranger son ticket de caisse.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Budget personnel

- Composantes simples d'un budget (revenus, argent de poche, dépenses, épargne).
- Types de dépenses (repas à la cafétéria, loisirs, transport, produits d'usage personnel).
- Avantages de l'épargne (prévision d'achats futurs, de dépenses inattendues).

Publicité et sollicitation

- Distinction entre besoin et désir (essentiel, nécessaire au bien-être; non essentiel).
- Influence de la publicité sur ses choix (création de faux besoins, incitation à la consommation).
- Réactions en cas de sollicitation (refus, consentement, demande de conseils).

Démarche liée aux achats courants

- Procédés d'achat (liste d'achats, prospectus, coupons de réduction, comparaison des prix, soldes).
- Caractéristiques des pièces de monnaie et des billets de banque (motif, grandeur des pièces; contenu visuel des billets; valeur).
- Routine lors d'achats en magasin (vérification du prix, de l'état du produit, de l'argent pour payer, de la monnaie remise; rangement du ticket de caisse).
- Routine lors d'un achat dans une machine distributrice (sélection du produit, du prix; composition du code; calcul, insertion de la monnaie, obtention du produit).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Prudence**

L'adulte fait preuve de prudence lorsqu'il considère les avantages et les conséquences de ses décisions avant de procéder à des achats ou lors d'une sollicitation téléphonique. Ce faisant, il est alors plus enclin à faire des choix judicieux selon ses besoins et sa capacité de payer, ou à demander l'aide nécessaire en cas de doute.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Prospectus, publicité, catalogues, revues • Pièces de monnaie et billets de banque

Exemple de situation d'apprentissage

Marchands de rêves

Problématique abordée

Agir de façon avisée lors des achats courants

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail individuel • Travail en équipe • Travail en dyade • Jeu de rôle • Rétroaction	• Présentation d'une publicité • Discours de refus • Jeu de rôle sur le refus

Durée approximative : 5 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce la situation d'apprentissage en posant des questions aux adultes :

- *Quelle est votre publicité préférée?*
- *Pensez-vous que la publicité influence nos achats? Pourquoi?*
- *Avez-vous déjà été sollicités pour acheter un produit ou pour adhérer à un service?*
- *Comment vous êtes-vous sentis? Comment avez-vous réagi?*

Elle ou il poursuit :

La publicité et la sollicitation comblent non seulement les besoins et les désirs des consommatrices et des consommateurs, mais elles viennent surtout entretenir leurs rêves. Elles leur donnent l'illusion que si elles ou ils achètent un produit ou payent un service, leur vie sera meilleure. Mais il faut s'en méfier, car elles comportent certains pièges.

Votre défi consiste à :

- *Réagir de façon appropriée par rapport à la publicité et à la sollicitation.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Distinguer ses besoins de ses désirs;
- Reconnaître l'influence de la publicité sur ses choix en tant que consommatrice ou consommateur;
- Formuler un refus lors d'une sollicitation;
- Utiliser la formule de refus lors d'un jeu de rôle.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : Besoin ou désir?

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant explique aux adultes la **distinction entre besoin et désir** (ce qui est essentiel, nécessaire au bien-être, non essentiel). Elle ou il donne des exemples concrets en mentionnant que ce sont deux notions dont il faut connaître la signification pour être des consommatrices et des consommateurs avisés. Elle ou il rappelle également l'importance de faire preuve de prudence pour bien distinguer les besoins réels de ceux qui naissent sous l'émotion et l'emballement.

Puis, les adultes sont invités à répondre à des questions* pour distinguer leurs besoins de leurs désirs.

L'enseignante ou l'enseignant valide et bonifie les réponses données.

* Des questionnaires se trouvent dans les sites Web gouvernementaux ou d'organismes spécialisés en finances personnelles, ou encore d'associations de consommateurs. L'Office de la protection du consommateur en propose.

Travail en équipe : La publicité

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de parler des publicités qu'ils ont vues ou entendues en se rendant au centre de formation ce jour-là. Elle ou il précise que la publicité est partout et que sans s'en rendre compte, une personne peut être en contact avec la publicité plusieurs fois par jour. Avant de poursuivre, elle ou il leur pose des questions :

- *Où se trouvent les publicités que l'on voit ou que l'on entend chaque jour?*
- *Quels sont les sujets ou les thèmes abordés?*
- *À quoi servent les publicités?*

L'enseignante ou l'enseignant divise le groupe en quatre équipes et remet à chacune une publicité provenant d'une revue, d'un journal, d'Internet, de la télévision ou de la radio. Puis, elle ou il présente les consignes :

- Regarder ou écouter la publicité et indiquer ce qui la caractérise (thème, atmosphère, couleurs, musique, décor, etc.);
- Décider d'acheter ou non le produit annoncé et dire pourquoi.

Lors du retour en groupe, chaque équipe présente sa publicité en donnant ses caractéristiques et les raisons pour lesquelles elle achèterait ou non le produit annoncé.

L'enseignante ou l'enseignant explique ensuite l'**influence de la publicité sur les choix** des individus (création de faux besoins, incitation à la consommation). Elle ou il précise les fondements et les astuces du marketing (ex. : l'embauche d'un porte-parole connu, le vocabulaire employé ou l'aspect visuel). Elle ou il fait le lien entre la publicité, les besoins et les désirs, tout en mettant l'accent sur l'incitation à la consommation et sur la création de faux besoins.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant anime un échange à partir des questions suivantes :

- *À la lumière de ce que vous venez d'apprendre, pensez-vous que le produit dont il est question dans votre publicité est aussi bon qu'on le dit? Pourquoi?*
- *Est-ce que la forme de la publicité (télévision, radio, revue, journal, affiche, Internet, médias sociaux) influence vos choix? Pourquoi?*

Elle ou il soulève l'importance d'agir avec méthode et de bien analyser ses besoins avant de sélectionner des biens et des services.

Exposé interactif : La sollicitation

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes : *Savez-vous ce qu'est la sollicitation?*

Elle ou il explique que la sollicitation est une forme de publicité plus directe qui existe sous trois formes : par la poste ou par courriel, par téléphone et de personne à personne. Elle ou il ajoute que la sollicitation peut être difficile à gérer, car elle vise des besoins et des désirs particuliers et qu'elle arrive souvent à des moments-clés (ex. : une offre de carte de crédit juste avant le temps des fêtes, un moment de l'année où la consommation est à son maximum).

Elle ou il questionne les adultes sur ce sujet :

- *Avez-vous déjà été sollicités pour acheter un produit ou pour adhérer à un service?*
- *À quelle occasion?*
- *Avez-vous accepté ou refusé l'offre qui vous a été faite?*

L'enseignante ou l'enseignant aborde les **réactions possibles en cas de sollicitation** (refus, consentement, demande de conseils).

Elle ou il fait part des moyens qui existent pour refuser la sollicitation postale et téléphonique ou pour prévenir l'hameçonnage :

- Sollicitation postale : jeter les lettres ou y apposer des autocollants gratuits fournis par les associations de consommateurs et retourner l'enveloppe-réponse timbrée;
- Sollicitation téléphonique : s'inscrire à la Liste nationale de numéros de télécommunication exclus et au service d'interruption de sollicitation de l'Association canadienne du marketing.
- Prévention de l'hameçonnage : éviter d'envoyer de l'information sensible par courriel ou par texto, d'ouvrir des courriels provenant d'expéditeurs inconnus ou de cliquer sur des liens qui ne sont pas légitimes.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant traite de la sollicitation de personne à personne en présentant divers procédés utilisés par les sollicitateurs pour que les adultes puissent les reconnaître et affronter ces situations avec prudence. Elle ou il met les adultes en garde en ce qui a trait aux cadeaux et autres incitatifs offerts avec un abonnement ou un accès au crédit. Des exemples concrets leur sont apportés.

Travail en dyade : Réactions en cas de sollicitation

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant présente aux adultes le but de l'exercice : apprendre à dire non lorsqu'un bien ou un produit offerts ne répondent pas à leurs besoins ni à leur budget. Pour ce faire, elle ou il leur propose de formuler un discours de refus qui les aidera à dire non à la sollicitation. Cet exercice se fait à la manière d'une dictée trouée.

Les adultes sont invités à former des dyades et à utiliser les mots appropriés dans les espaces vides. Ils peuvent aussi se servir d'une banque de mots.

L'enseignante ou l'enseignant anime ensuite un retour en groupe. Elle ou il valide et bonifie le discours de refus exprimé par chaque dyade.

Cet outil peut être utilisé lors d'une sollicitation téléphonique ou de personne à personne. D'autres variantes de discours peuvent être présentées pour offrir un éventail de solutions aux adultes selon les situations vécues.

Jeu de rôle : Refus de l'offre

1 heure

Pour que les adultes s'exercent à utiliser le ou les discours de refus, l'enseignante ou l'enseignant leur propose une situation fictive, mais réaliste de sollicitation de personne à personne où elle ou il joue le rôle de la solliciteuse ou du solliciteur. Les adultes qui le désirent jouent le rôle de la cliente ou du client qui doit refuser l'offre de manière polie.

Lors de ce jeu de rôle, les adultes font face à des situations où la solliciteuse ou le solliciteur se fait insistant et utilise des trucs de marketing incitatifs. Ils doivent alors faire preuve de prudence afin d'esquiver la proposition.

Les observatrices ou observateurs votent, à la fin de chaque mise en situation, en montrant un carton vert s'ils jugent que le refus est réussi et un carton rouge dans le cas contraire. Si le carton est rouge, des améliorations sont proposées. L'enseignante ou l'enseignant bonifie le discours, au besoin.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe sur la situation d'apprentissage en questionnant les adultes :

- *Est-il plus important de combler ses besoins ou ses désirs?*
- *Faut-il croire tout ce qu'on voit ou entend dans les publicités? Pourquoi?*
- *Que savez-vous de plus au sujet de la sollicitation?*
- *Qu'est-il important de faire avant d'acheter un bien ou de sélectionner un service?*
- *Y a-t-il des apprentissages que vous aimeriez parfaire? Si oui, lesquels?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Consommation au quotidien	
Situation d'apprentissage	
Marchands de rêves	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Exécution d'une démarche liée aux achats courants	- Agir avec méthode - Sélectionner des biens et services selon ses besoins et son budget
Savoirs essentiels	
- Publicité et sollicitation - Distinction entre besoin et désir - Influence de la publicité sur ses choix - Réactions en cas de sollicitation	
Attitude	Ressources complémentaires
Prudence	- Copies de publicités provenant de sources différentes : revues et journaux, Internet, radio, télévision - Ordinateurs - Formulation de refus sous forme de dictée trouée - Cartons verts et rouges

PPS-Z128-2

Budget et consommation



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Budget et consommation*

Le but du cours *Budget et consommation* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la planification de dépenses personnelles.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'estimer sa capacité financière, d'effectuer des choix de produits et de services ainsi que de faire preuve de prévention en matière de consommation pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Planification de dépenses personnelles*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à répartir de façon équilibrée ses dépenses personnelles, à bien cerner les risques associés à l'usage du crédit, à évaluer le rapport qualité-prix lors de ses achats ainsi qu'à choisir et à utiliser des services qui correspondent à ses besoins.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière à la reconnaissance de ses besoins réels et à l'organisation de ses achats et de ses dépenses par la tenue d'un budget réaliste. Il est appelé à adopter de saines habitudes de consommation et à demeurer vigilant et responsable face à toute situation de sollicitation.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Planification de dépenses personnelles	- Achat d'un vêtement - Approvisionnement en denrées alimentaires - Abonnement à un gymnase - Sollicitation téléphonique - Location d'un logement - Offre d'une carte de crédit - Contrat de vente à tempérament - Consommation à crédit

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Estimation de sa capacité financière	• Donner des exemples de comportements qui caractérisent un consommateur averti • Distinguer un besoin de consommation prioritaire d'un besoin secondaire • Expliquer en quoi faire un achat réfléchi aide à respecter ses obligations financières • Relier des économies réalisées aux avantages de saines habitudes de consommation • Relever des dépenses fixes d'habitation • Procéder régulièrement à l'évaluation de son budget • Se renseigner au sujet de l'ouverture d'un compte d'épargne pour faire face à des dépenses imprévues • Nommer des avantages liés au contrôle de sa situation financière

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Choix de produits et de services	• Rechercher les soldes de fin de saison • Comparer les forfaits de deux services de téléphonie • Utiliser le service de transactions en ligne de son institution bancaire pour limiter ses déplacements • Considérer le taux d'intérêt élevé du crédit avant d'y recourir • Vérifier les modalités d'un contrat d'assurance habitation • S'assurer de l'engagement de chacune des parties dans un contrat
• Prévention en matière de consommation	• Faire valoir son droit à un bon service après-vente • Conserver la garantie d'un téléviseur pendant toute la durée de sa possession • Tenir compte du risque d'interruption d'un service en cas de non-paiement • Détecter les pièges d'une publicité télévisuelle • S'informer auprès d'un organisme d'aide aux consommateurs sur ses droits pour résilier un contrat

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Planification de dépenses personnelles

Catégories d'actions

- Estimation de sa capacité financière
- Choix de produits et de services
- Prévention en matière de consommation

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Associer des avantages à de saines habitudes de consommation
- Établir des priorités dans ses choix
- Mettre en pratique des stratégies de prévention appropriées au contexte de consommation

Savoirs essentiels

- Habitudes de consommation
- Budget personnel
- Biens et services
- Droits et responsabilités
- Prévention

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 des situations de vie de la classe *Planification de dépenses personnelles*, l'adulte estime sa capacité financière, effectue des choix de produits et de services et fait preuve de prévention en matière de consommation.

Lorsqu'il estime sa capacité financière, l'adulte définit le type de consommateur auquel il correspond et détermine ses besoins. Il reconnaît de saines habitudes de consommation et y associe des avantages. Il élabore son budget à partir de composantes et procède à la gestion de celui-ci. Pour ce faire, il recourt à des stratégies budgétaires appropriées. Puis, il en relève des avantages personnels.

Lorsqu'il effectue des choix de produits et de services, l'adulte établit des priorités et utilise des stratégies appropriées d'achat et de location de services. Il se réfère à différents services financiers qui peuvent lui être utiles et considère les risques liés au crédit. Il se questionne sur les types de contrats les plus courants et leurs fonctions principales.

Lorsqu'il fait preuve de prévention en matière de consommation, l'adulte fait valoir ses droits en tant que consommateur. Il tient compte des responsabilités qui lui incombent ainsi que des conséquences de leur non-respect. Il détecte les risques de la publicité et de la sollicitation. Il met en pratique des stratégies de prévention appropriées au contexte de consommation.

Critères d'évaluation

- Estimation réaliste de sa capacité financière
- Choix judicieux de produits et de services
- Prévention adéquate en matière de consommation

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte estime sa capacité financière, il associe des avantages à de saines habitudes de consommation; par exemple, il explique en quoi faire un achat réfléchi l'aide à respecter ses obligations financières.

Lorsque l'adulte effectue des choix de produits et de services, il établit des priorités; par exemple, il justifie son choix de rechercher les soldes de fin de saison.

Lorsque l'adulte fait preuve de prévention en matière de consommation, il met en pratique des stratégies appropriées au contexte; par exemple, il s'informe auprès d'un organisme d'aide aux consommateurs sur ses droits pour résilier un contrat.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Habitudes de consommation

- Types de consommateur (averti, impulsif, compulsif, émotif).
- Besoins (prioritaires, secondaires).
- Saines habitudes (achat, crédit).
- Avantages de saines habitudes (respect des priorités, économies).

Budget personnel

- Composantes d'un budget (revenus; dépenses fixes, variables; épargne).
- Gestion d'un budget (prévisions, ajustements, évaluation).
- Stratégies budgétaires (révision budgétaire, restriction des dépenses, augmentation des revenus, compte d'épargne).
- Avantages personnels d'un budget (contrôle de sa situation financière, réalisation d'un projet; quiétude).

Biens et services

- Stratégies d'achat (consultation des prospectus, recherche de soldes; comparaison qualité-prix, de politiques de remboursement, d'échange, de garanties; paiement comptant, paiement à crédit).
- Stratégies de location de services (vérification, comparaison des frais, des forfaits; politique de résiliation).
- Services financiers (comptes bancaires, cartes de débit, de crédit, prêt; transactions en ligne; vente à tempérament).
- Risques du crédit (taux d'intérêt élevé, endettement, surendettement).

- Types de contrats courants (bail, de location, d'assurance, de crédit).
- Fonctions principales d'un contrat (engagement, protection de chacune des parties).

Droits et responsabilités

- Droits du consommateur (respect du contrat; service après-vente; recours).
- Responsabilités du consommateur (paiement du produit, du service; conservation des factures, des garanties, des contrats).
- Conséquences du non-respect des responsabilités (interruption de service, saisie de biens, poursuite judiciaire).

Prévention

- Risques de la publicité et de la sollicitation (influence, pièges, pratiques abusives, frauduleuses).
- Stratégies de prévention (protection des renseignements personnels, vérification d'un contrat avant la signature, refus d'une offre de vente sous pression, consultation d'un organisme d'aide aux consommateurs).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Vigilance**

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il prend des décisions éclairées en matière de consommation. En étant vigilant, il demeure attentif à ses besoins, tant dans ses achats quotidiens que face à la publicité et à la sollicitation.

- **Sens des responsabilités**

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il fait valoir ses droits et respecte ses engagements. En prenant conscience des exigences liées à son rôle de consommateur, il est en mesure de mieux évaluer les conséquences de ses choix dans la gestion de ses finances.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tuteur ou tutrice, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Organismes d'aide au budget • Organismes de dépannage (banque alimentaire, friperie) • Institutions financières • Organismes gouvernementaux d'aide aux consommateurs • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Loi sur la protection du consommateur • Fac-similés de contrats, de factures • Modèles de budget

Exemple de situation d'apprentissage

Je pose un regard sur mes habitudes de consommation

Problématique abordée

Consommer en fonction de sa capacité financière

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail individuel • Exposé • Travail en dyade • Rétroaction	• Portrait de consommation de l'adulte • Questionnaire sur les types de consommateur rempli • Fiche sur les bons achats et les mauvais achats remplie

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes que la situation d'apprentissage traite des habitudes de consommation. Elle ou il aborde ce sujet en posant les questions suivantes :

- *Que possédez-vous comme appareils électroniques?*
- *Combien de manteaux et de paires de chaussures avez-vous?*
- *Vous est-il déjà arrivé d'acheter un objet dont vous n'aviez pas besoin? Quel était le prix de cet objet?*

L'enseignante ou l'enseignant poursuit son exposé en précisant que nous vivons dans une société de consommation. Elle ou il donne des exemples :

- Le dernier gadget électronique est bien tentant, et quand on nous l'offre au rabais, il l'est encore plus.
- Les magasins-entrepôts offrent des bas prix à l'année lorsqu'on achète en grandes quantités.
- Les magasins à bas prix proposent des articles à moins de 5 \$.
- On peut même effectuer des achats sur Internet.

Votre défi consiste à :

- *Prendre conscience de ses habitudes de consommation.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Dresser un portrait de sa consommation;
- Remplir un questionnaire sur les types de consommateur;
- Analyser un bon et un mauvais achat.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail individuel : Les besoins prioritaires et secondaires

1 heure 30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant amorce l'activité en mentionnant que l'être humain a de nombreux **besoins** (prioritaires, secondaires) et que pour les combler, il doit acheter des biens et payer des services.

Puis, elle ou il invite chaque adulte à un travail individuel qui consiste à élaborer un portrait de sa consommation. Elle ou il présente les consignes :

- *Je vais écrire votre nom au centre d'un grand carton et coller celui-ci au mur;*
- *Autour de votre nom, écrivez, dessinez ou indiquez à l'aide d'illustrations les biens et les services que vous consommez.*

L'enseignante ou l'enseignant accompagne les adultes durant le travail individuel.

Lorsqu'ils ont terminé leur portrait de consommation, elle ou il leur demande de le présenter.

L'enseignante ou l'enseignant consigne au tableau les principaux biens et services nommés. Elle ou il invite les adultes à déterminer s'il s'agit de besoins prioritaires ou secondaires en posant la question suivante :

- *En quoi ces biens et ces services sont-ils nécessaires ou essentiels à votre bien-être?*

Elle ou il conclut en animant un échange sur les deux types de besoins.

Exposé et travail individuel : Types de consommateur

30 minutes

- L'enseignante ou l'enseignant fait un exposé sur les **types de consommateur** (averti, impulsif, compulsif, émotif).

- Elle ou il présente ensuite un questionnaire* et invite les adultes à le remplir individuellement.

De retour en groupe, l'enseignante ou l'enseignant aide les adultes à interpréter les résultats obtenus. Elle ou il anime un échange en mettant en évidence les raisons qui motivent les types de consommateur dans leur consommation. Elle ou il incite les adultes à se poser plus de questions à propos de leur profil de consommateur.

Puis, elle ou il établit des liens entre les besoins, les portraits de consommation et les types de consommateur présentés.

* Ce type de questionnaire se trouve habituellement dans les sites Web d'associations ou d'organismes spécialisés en matière de consommation : Ex. la Coalition des associations de consommateurs du Québec.

Travail en dyade : Bon achat, mauvais achat

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de former des dyades, puis présente un exercice sur les **saines habitudes** de consommation (achat, crédit) :

- *Il nous est tous arrivé de tomber sous le charme d'un article en solde ou en liquidation et de l'acheter. Parfois, nous sommes enchantés de notre achat, d'autres fois, nous sommes déçus.*
- *Examinons maintenant les raisons qui nous amènent à faire de bons et de mauvais achats.*

Elle ou il insiste sur l'importance de faire preuve de vigilance en consommation, remet une fiche à chaque dyade et donne les consignes pour la remplir :

- Nommer un bon achat, c'est-à-dire un achat que vous n'avez pas regretté, et dire pourquoi vous êtes enchantés;
- Indiquer les raisons qui vous ont amenés à effectuer cet achat;
- Nommer un mauvais achat, c'est-à-dire un achat que vous avez regretté, et dire pourquoi vous êtes déçus;
- Indiquer les raisons qui vous ont amenés à effectuer cet achat.

Au cours de l'exercice, l'enseignante ou l'enseignant encadre le travail des dyades.

De retour en groupe, les adultes présentent les résultats obtenus.

L'enseignante ou l'enseignant écrit les réponses données au tableau. Elle ou il amène les adultes à établir des liens entre les raisons qui ont motivé leurs achats et les **avantages d'avoir de saines habitudes** de consommation (respect des priorités, économies).

En terminant, les adultes sont amenés à nommer des achats qui correspondent aux habitudes d'un consommateur averti.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant anime un retour en groupe en questionnant les adultes :

- *Qu'avez-vous appris de nouveau lors de cette situation d'apprentissage?*
- *Vos achats sont-ils toujours nécessaires? Pourquoi?*
- *Pourquoi est-il utile de connaître ses besoins?*
- *Qu'est-ce que vos habitudes de consommation vous ont appris sur votre profil de consommateur?*
- *Comment peut-on éviter les achats impulsifs?*

En guise de réinvestissement, les adultes sont invités à réfléchir à une démarche qui les aiderait à établir des priorités dans leurs achats en tant que consommateurs avertis.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Planification de dépenses personnelles	
Situation d'apprentissage	
Je pose un regard sur mes habitudes de consommation	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Estimation de sa capacité financière	• Raisonner avec logique - Associer des avantages à de saines habitudes de consommation
Savoirs essentiels	
• Habitudes de consommation - Types de consommateur - Besoins - Saines habitudes - Avantages de saines habitudes	
Attitude	Ressources complémentaires
• Vigilance	• Cartons, illustrations, colle, ciseaux

PPS-Z129-2

Activités de loisir



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Activités de loisir*

Le but du cours *Activités de loisir* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à l'intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure de prendre en considération ses habitudes en matière d'activités de loisir, d'explorer de telles activités et d'en organiser pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à combler ses temps libres par des activités correspondant à sa réalité et favorisant son mieux-être. Il manque de connaissances quant à l'éventail d'activités possibles, telles les activités ludiques, sportives, manuelles, cognitives, culturelles, spirituelles ou sociales. Il utilise rarement les ressources locales lui permettant de se distraire à domicile ou à l'extérieur. Lorsqu'il pratique des activités de loisir, elles sont souvent peu variées ou ne correspondent pas toujours à un choix entièrement personnel, ce qui peut entraîner une baisse de motivation ou un abandon.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte reconnaît l'importance d'avoir de saines habitudes en matière de loisirs. Il découvre plusieurs activités de loisir, détermine celles qui lui conviennent, les insère dans sa grille-horaire et fait preuve d'adaptation en cas d'imprévu.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir	- Temps libres - Période de stress - Moment de découragement - Sortie annulée - Vacances estivales - Convalescence - Offre inattendue d'une activité

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Prise en considération de ses habitudes en matière d'activités de loisir	• Respecter ses capacités physiques dans le choix d'une activité • Définir ses besoins sociaux en matière de loisirs • Exprimer son intérêt à l'égard des loisirs manuels • Manifester du plaisir en jouant au soccer • Remarquer l'influence de son entourage sur ses choix d'activités • Confier ses peurs à l'idée de se joindre à une troupe de théâtre amateur • Faire l'inventaire des activités de loisir présentes à son horaire • Maintenir une fréquence raisonnable dans la pratique d'une activité • Reconnaître la pratique abusive d'un sport • Associer des bénéfices à une journée de détente
• Exploration d'activités de loisir	• Rédiger une liste d'activités culturelles à faire dans sa région • Répertorier des activités extérieures pratiquées dans son quartier • Cerner des effets recherchés dans une activité • Repérer des salles de spectacle accessibles aux personnes en fauteuil roulant • Vérifier l'achalandage avant de s'inscrire à une activité

Catégories d'actions	Exemples d'actions
	• Rechercher des ateliers de cuisine sur Internet • Découvrir un artiste lors d'une journée portes ouvertes
• Organisation de ses activités de loisir	• S'assurer d'une entente avec son milieu de vie avant de s'inscrire à un cours de poterie • Limiter le temps d'écran quotidien • Afficher sur le réfrigérateur la grille-horaire de la semaine • Modifier son temps libre dans sa planification • Prévoir le transport pour se rendre sur les lieux d'une conférence • Réserver une allée de quilles pour une soirée de fin de semaine • Sélectionner une solution de rechange en cas d'annulation d'une sortie

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir

Catégories d'actions

- Prise en considération de ses habitudes en matière d'activités de loisir
- Exploration d'activités de loisir
- Organisation de ses activités de loisir

Compétence polyvalente

Raisonner avec logique

- Établir un constat à la suite du bilan de ses habitudes
- Établir des liens entre diverses activités de loisir et sa réalité personnelle
- Tenir compte des différents éléments inhérents à la planification d'activités de loisir

Savoirs essentiels

- Réalité personnelle liée aux loisirs
- Habitudes en matière d'activités de loisir
- Recherche d'activités de loisir
- Planification d'activités de loisir

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 des situations de vie de la classe *Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir*, l'adulte prend en considération ses habitudes, explore des activités et en organise.

Lorsqu'il prend en considération ses habitudes en matière d'activités de loisir, l'adulte définit sa situation ainsi que ses besoins et fait l'inventaire de ses goûts et de ses champs d'intérêt. Il reconnaît ses motivations intrinsèques et extrinsèques, puis explique comment différents obstacles peuvent les diminuer. Il établit un constat à la suite du bilan de ses habitudes, distingue les saines des nuisibles et anticipe les bénéfices possibles.

Lorsqu'il explore des activités de loisir, l'adulte les classe selon leur type et en fonction des contextes dans lesquels elles peuvent se dérouler. Dans sa recherche, il établit des liens entre diverses activités de loisir et sa réalité en se référant aux buts recherchés, aux facteurs de réalisation et aux conditions environnantes qui lui conviennent. Il utilise certains outils de recherche et recourt à des moyens d'exploration qui sont à sa disposition.

Lorsqu'il organise ses activités de loisir, l'adulte tient compte des différents éléments inhérents à la planification. Il s'assure, avant tout, d'agir en concertation avec son milieu de vie. En planifiant ses activités de loisir, il modifie son horaire actuel, se sert d'outils de gestion et précise des avantages de la planification. Il décrit les démarches d'organisation et les modalités d'utilisation des services relatives aux activités ciblées. S'il y a lieu, il sélectionne des actions facilitant l'adaptation aux imprévus.

Critères d'évaluation

- Prise en considération juste de ses habitudes en matière d'activités de loisir
- Exploration méthodique d'activités de loisir
- Organisation rigoureuse de ses activités de loisir

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 : *Raisonner avec logique*.

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 dans les démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte prend en considération ses habitudes en matière d'activités de loisir, il établit un constat à la suite d'un bilan; par exemple, la définition de ses besoins lui permet de déduire qu'il pourrait varier ses activités.

Lorsque l'adulte explore des activités de loisir, il établit des liens entre celles-ci et sa réalité personnelle; par exemple, il répertorie des activités extérieures pratiquées dans son quartier qui lui permettraient de se détendre hors de son domicile.

Lorsque l'adulte organise ses activités de loisir, il tient compte des différents éléments inhérents à la planification; par exemple, il prévoit une entente avec son milieu de vie avant de s'inscrire à un cours de poterie.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Réalité personnelle liée aux loisirs

- Situation de la personne (âge, sexe; capacités physiques, intellectuelles; situation géographique, conditions économiques).
- Besoins (physiques, psychologiques, sociaux, cognitifs, d'actualisation).
- Inventaire des goûts et des champs d'intérêt.
- Motivations intrinsèques (anticipation d'un projet, du succès; distraction, plaisir; bénéfices personnels).
- Motivations extrinsèques (influence de l'entourage, tendances, reconnaissance sociale).
- Obstacles à la motivation (préjugés, peurs, manque de confiance en soi, influences négatives, obligation).

Habitudes en matière d'activités de loisir

- Bilan de ses habitudes (inventaire de ses activités, du temps consacré; classification des habitudes; constats).
- Habitudes saines (diversité; constance; durée, fréquence raisonnable).
- Habitudes nuisibles (non-respect de sa réalité; pratique abusive; manque de diversité; absence, surabondance d'activités).
- Bénéfices possibles (détente, accomplissement personnel, socialisation).

Recherche d'activités de loisir

- Types d'activités (ludiques, sportives, manuelles, cognitives, culturelles, spirituelles, sociales).
- Contextes (individuel, de groupe; intérieur, extérieur; saisonnier; à domicile, hors du domicile).
- Buts recherchés (objectifs, effets).
- Facteurs de réalisation (durée, matériel requis, horaire, coût, accessibilité).

- Conditions environnantes (propreté, ordre, température, bruit, achalandage).
- Outils de recherche (publicité, Internet; annuaire téléphonique, répertoire d'activités; réseau social).
- Moyens d'exploration (lien avec des activités connexes, collecte de renseignements, journée portes ouvertes).

Planification d'activités de loisir

- Concertation avec le milieu de vie (communication, entente, conditions à respecter).
- Modification de l'horaire actuel (ajout, diminution, retrait d'une activité; ajustement dans l'outil de gestion).
- Outils de gestion (calendrier, agenda, grille-horaire, aide-mémoire, liste).
- Avantages de la planification (sentiment de sécurité, rentabilisation du temps, vue d'ensemble, prévention des conflits d'horaire, temps libre).
- Démarche d'organisation (consultation de l'horaire, préparation du matériel; prévision du transport, des ressources d'accompagnement, des dépenses, d'activités de substitution).
- Modalités d'utilisation des services (accès, admission, inscription, réservation, modification, annulation).
- Adaptation aux imprévus (évaluation de la situation, information aux ressources concernées, sélection de solutions de rechange, ajustement).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Ouverture**

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il considère différents types et contextes d'activités de loisir. Il a ainsi la possibilité d'élargir ses horizons et d'intégrer de nouveaux passe-temps, tout en améliorant son bien-être.

- **Constance**

L'adulte fait preuve de constance lorsqu'il pratique des activités de loisir afin d'en retirer des bienfaits. Il est alors en mesure de constater les retombées positives sur sa qualité de vie.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tuteur ou tutrice, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Personnels du milieu communautaire : intervenante ou intervenant en loisirs, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole, spécialiste • Centres de loisirs • Associations, mouvements et clubs • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus

Exemple de situation d'apprentissage

Babillard d'information

Problématique abordée

Se renseigner sur les activités de loisir à l'aide d'outils divers

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en dyade • Présentation orale • Rétroaction	• Fiche de renseignements sur des activités de loisir remplie • Présentation orale • Babillard

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant aborde la situation d'apprentissage en remettant à chaque adulte un répertoire des activités de loisir offertes dans son milieu. Elle ou il explique que cet outil est utile pour trouver de l'information et pose les questions suivantes :

- *Avez-vous déjà utilisé un répertoire?*
- *Quel genre d'information y trouve-t-on?*

Elle ou il informe les adultes que cet outil facilite le choix d'activités de loisir.

Votre défi consiste à :

- *Créer collectivement un babillard sur diverses activités de loisir offertes dans votre milieu.*

L'enseignante ou l'enseignant décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Rechercher de l'information générale sur des activités de loisir;
- Rédiger des fiches de renseignements;
- Présenter les résultats à vos pairs;
- Créer un babillard.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation d'un répertoire d'activités de loisir

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de nommer des activités de loisir et de préciser les **buts recherchés** (objectifs, effets). Elle ou il consigne les réponses au tableau et donne aussi des exemples : s'inscrire à un cours de dessin pour améliorer sa motricité fine, faire de l'exercice pour perdre du poids ou se joindre à un club d'ornithologie pour en apprendre davantage sur les oiseaux.

L'enseignante ou l'enseignant présente un répertoire d'activités* en tant qu'**outil de recherche** (publicité, Internet; annuaires téléphoniques; répertoire d'activités; réseau social). Elle ou il met l'accent sur l'utilisation de la table des matières et explique la signification des pictogrammes (ex. : accessibilité aux personnes handicapées, aux familles, accès gratuit aux accompagnantes et aux accompagnants).

L'enseignante ou l'enseignant demande aux adultes de chercher dans le répertoire les activités nommées précédemment et de préciser à quel **type d'activités** elles appartiennent (ludiques, sportives, manuelles, cognitives, culturelles, spirituelles, sociales).

Elle ou il complète l'information et répond aux questions en apportant des explications.

Les adultes sont invités à faire preuve d'ouverture ainsi qu'à exprimer leur point de vue et leurs préférences.

* Une version électronique de ce type de répertoire des loisirs est habituellement disponible sur le site Internet des villes, municipalités et arrondissements.

Travail en dyade : Recherche

2 heures

L'enseignante ou l'enseignant forme des dyades. Elle ou il invite les adultes à effectuer une recherche à l'aide du même répertoire d'activités. Cette recherche est présentée comme un **moyen d'exploration** des activités de loisir offertes dans son milieu (lien avec des activités connexes, collecte de renseignements, journée portes ouvertes).

L'enseignante ou l'enseignant donne les consignes aux équipes :

- Choisir deux activités de loisir;
- Recueillir des renseignements sur des **contextes** (individuel, de groupe; intérieur, extérieur; saisonnier; à domicile, hors du domicile);
- Recueillir des renseignements sur des **facteurs de réalisation** (durée, matériel requis, horaire, coût, accessibilité);
- Inscrire les renseignements sur une fiche.

Elle ou il présente également la fiche de renseignements à remplir et les éléments recherchés :

- La description et le lieu de l'activité (intérieur ou extérieur);
- La formule (individuelle ou en groupe);
- L'accessibilité aux personnes handicapées;
- Le coût;
- La grille-horaire;
- Les coordonnées de la personne responsable.

L'enseignante ou l'enseignant guide et soutient les adultes durant la recherche.

Présentation orale : Mise en place du babillard

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant invite les dyades à présenter les résultats de leur recherche et à installer leurs fiches de renseignements sur un babillard préparé à cet effet. Cette présentation orale a pour but d'intéresser les adultes à de nouvelles activités de loisir.

L'enseignante ou l'enseignant guide les adultes lors de leur présentation et anime les échanges avec le groupe.

Une fois le babillard constitué, elle ou il demande aux adultes de nommer une ou des activités de loisir qui correspondent à leurs besoins et à leurs champs d'intérêt, les amenant ainsi à établir des liens entre les activités de loisir et leur réalité personnelle.

Intégration et réinvestissement des apprentissages

Rétroaction

15 minutes

L'enseignante ou l'enseignant invite les adultes à répondre aux questions suivantes :

- *Quelles activités avez-vous découvertes au cours de cette situation d'apprentissage?*
- *Quel type d'activités vous attire le plus?*
- *Si vous aviez à vous inscrire à une activité, laquelle choisiriez-vous?*

En conclusion, elle ou il incite les adultes à prendre contact avec des personnes responsables d'activités de loisir répertoriées sur le babillard pour compléter l'information et peut-être convenir d'une rencontre d'observation.

Le babillard peut être réutilisé pour permettre aux adultes de découvrir de nouvelles activités de loisir ou des événements, ou pour aborder des thèmes particuliers comme les loisirs durant les vacances.

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir	
Situation d'apprentissage	
Babillard d'information	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
Exploration d'activités de loisir	- Raisonnement avec logique - Établir des liens entre diverses activités de loisir et sa réalité personnelle
Savoirs essentiels	
- Recherche d'activités de loisir - Types d'activités - Contextes - Buts recherchés - Facteurs de réalisation - Outils de recherche - Moyens d'exploration	
Attitude	Ressources complémentaires
Ouverture	- Répertoire d'activités de la Municipalité - Fiche de renseignements

PPS-Z130-2

Déplacements quotidiens



Programme d'études *Participation sociale*

Présentation du cours *Déplacements quotidiens*

Le but du cours *Déplacements quotidiens* est de rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la gestion des déplacements quotidiens.

Dans ce cours, l'adulte agit et progresse, selon son potentiel, dans sa démarche d'autonomie et de participation sociale. Il résout des problèmes et met en œuvre ses décisions avec l'aide d'un partenaire, au besoin.

Au terme de ce cours, l'adulte sera en mesure d'organiser ses déplacements, de s'approprier l'espace lors de ceux-ci et de faire preuve de prévention en matière de sécurité pour satisfaire ses besoins et réaliser son projet de participation sociale.

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 pour pouvoir traiter les situations de vie de manière appropriée.

La classe 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 la classe de situations *Gestion des déplacements quotidiens*.

Cette classe renvoie à un ensemble de situations de vie dans lesquelles l'adulte éprouve des difficultés à réunir les conditions favorables à sa mobilité quotidienne, en réponse à des besoins ponctuels ou réguliers. Qu'il s'agisse de se rendre à l'épicerie, chez le médecin ou dans un lieu de divertissement, l'accomplissement de ces activités place l'adulte devant la nécessité de prévoir le temps nécessaire et des moyens adéquats pour circuler à l'intérieur et à l'extérieur, dans un environnement qui lui est familier ou non.

Pour traiter ces situations de vie, l'adulte prête une attention particulière aux aspects temporels et spatiaux ainsi qu'aux indices pouvant faciliter ou restreindre ses déplacements. Il est amené à adopter des habitudes de vie et des comportements adaptés à la diversité des conditions et des contextes qu'il rencontre, dans le respect des règles de prévention et de sécurité.

Ainsi, l'adulte cerne des problèmes dans leurs multiples dimensions, envisage des solutions et, le cas échéant, applique celles qui lui conviennent le mieux.

Classe de situations	Exemples de situations de vie
• Gestion des déplacements quotidiens	• Localisation d'une destination • Promenade en groupe • Circulation en fauteuil roulant à l'extérieur • Balade dans un endroit public • Demande d'un renseignement pour retrouver son chemin • Utilisation d'un service de transport en commun • Randonnée à bicyclette • Mauvaises conditions météorologiques

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 suivant illustrent la portée de ces catégories.

Catégories d'actions	Exemples d'actions
• Organisation de ses déplacements	• Noter sur un calendrier les déplacements prévus chaque jour • Déterminer l'heure du départ pour être à temps à un rendez-vous • Ajuster son horaire en fonction des conditions météorologiques • Inclure dans sa routine la préparation de ses vêtements la veille d'un déplacement
• Appropriation de l'espace lors de ses déplacements	• Indiquer le nom de la rue à droite de son domicile • Explorer un nouvel itinéraire avec l'aide d'une personne-ressource • Mémoriser le chemin le plus court pour se rendre à la pharmacie • Repérer un édifice public pour mieux s'orienter • Reconnaître la signification des feux de circulation
• Prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements	• Conserver en tout temps sa carte d'identité à portée de main lors de ses déplacements • Anticiper la possibilité d'une chute en marchant sur un trottoir enneigé • Tenir la rampe mobile lors de l'utilisation d'un escalier mécanique • Demander l'aide d'une policière ou d'un policier lors de la perte de son chemin

Éléments prescrits et attentes de fin de cours

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

Classe de situations

- Gestion des déplacements quotidiens

Catégories d'actions

- Organisation de ses déplacements
- Appropriation de l'espace lors de ses déplacements
- Prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements

Compétence polyvalente

Agir avec méthode

- Respecter les étapes d'une démarche de planification
- Observer son environnement
- Tenir compte des facteurs de risque

Savoirs essentiels

- Planification de déplacements
- Repérage lors des déplacements
- Prévention et sécurité

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 des situations de vie de la classe *Gestion des déplacements quotidiens*, l'adulte organise ses déplacements, s'approprie l'espace lors de ceux-ci et fait preuve de prévention en matière de sécurité.

Lorsqu'il organise ses déplacements, l'adulte fait référence à des caractéristiques temporelles. Il respecte les étapes d'une démarche de planification en étudiant les déterminants de celle-ci. Il utilise des moyens appropriés pour faciliter ses préparatifs.

Lorsqu'il s'approprie l'espace lors de ses déplacements, l'adulte s'appuie sur les composantes de l'orientation spatiale et sur des moyens facilitant le repérage. Il observe son environnement à l'aide de stratégies appropriées. Puis, il repère des indices liés à l'environnement et à la circulation.

Lorsqu'il fait preuve de prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements, l'adulte recourt aux moyens préventifs appropriés. Il tient compte des facteurs de risque et considère les règles de sécurité qui s'imposent. Il applique les procédures selon les difficultés rencontrées.

Critères d'évaluation

- Organisation appropriée de ses déplacements
- Appropriation adéquate de l'espace lors de ses déplacements
- Prévention pertinente en matière de sécurité lors de ses déplacements

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 : *Agir avec méthode*.

Contribution de la compétence polyvalente *Agir avec méthode*

La compétence polyvalente *Agir avec méthode* permet à l'adulte de construire, de choisir et d'utiliser, de façon systématique, des démarches appropriées au traitement des situations de vie de ce cours.

Lorsque l'adulte organise ses déplacements, il respecte les étapes d'une démarche de planification; par exemple, il commence par déterminer l'heure du départ pour être à temps à un rendez-vous.

Lorsque l'adulte s'approprie l'espace lors de ses déplacements, il observe son environnement; par exemple, il repère un édifice public pour mieux s'orienter.

Lorsque l'adulte fait preuve de prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements, il tient compte des facteurs de risque; par exemple, il anticipe la possibilité d'une chute en marchant sur un trottoir enneigé.

Savoirs essentiels

Les savoirs essentiels forment des ensembles regroupés en catégories. Les éléments présentés entre parenthèses précisent la portée du savoir et sont facultatifs.

Planification de déplacements

- Caractéristiques temporelles (temps présent, passé, futur; jour, mois; durée).
- Étapes d'une démarche de planification (préparatifs; heure du départ, d'arrivée).
- Déterminants de la planification (motif, moyen de déplacement; itinéraire, horaire, temps requis; conditions météorologiques).
- Moyens facilitant les préparatifs (ordre, rangement; routine; aide-mémoire).

Repérage lors des déplacements

- Composantes de l'orientation spatiale (gauche, droite; perception visuelle, auditive, de la distance).
- Moyens facilitant le repérage (exploration d'un nouvel itinéraire avec aide; plan de ville, d'un quartier).
- Stratégies d'observation (attention, concentration, sélection, mémorisation).
- Indices liés à l'environnement (édifices publics, maisons, immeubles résidentiels, rues, cours d'eau, végétation).
- Indices liés à la circulation (panneaux de signalisation, feux de circulation, passage piétonnier, affiches signalétiques).

Prévention et sécurité

- Moyens préventifs (cartes d'identité, numéros de téléphone d'urgence, argent liquide).
- Facteurs de risque (obstacles à la visibilité, à la mobilité; rue à plusieurs voies; trottoir enneigé, absence de trottoir; feux de circulation défectueux).
- Règles de sécurité (en tant que piéton; qu'utilisateur d'une aide technique, d'un service de transport en commun, d'un escalier mécanique).
- Procédures selon les difficultés rencontrées (perte de son chemin, retard du service de transport; malaise, accident).

Attitudes

Les attitudes sont fournies à titre indicatif. Leur développement peut permettre à l'adulte d'améliorer ses compétences dans le traitement des situations de vie de ce cours.

- **Discernement**

L'adulte fait preuve de discernement lorsqu'il juge avec bon sens et clarté des conditions nécessaires à la planification et à la réalisation de ses déplacements. Son appréciation d'une situation l'amène à adopter de bonnes habitudes, à prendre des décisions éclairées et à agir de façon réfléchie.

Ressources complémentaires

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

Ressources sociales	Ressources matérielles
• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement • Personnels du milieu de formation • Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte	• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus • Sites Web reconnus • Documents audiovisuels reconnus • Documentation sur l'orientation spatiotemporelle • Cartes géographiques, touristiques, d'un réseau de transport • Affiches signalétiques, panneaux de circulation, pictogrammes

Exemple de situation d'apprentissage

Droit au but!

Problématique abordée

Utiliser des repères pour faciliter ses déplacements quotidiens

Formules pédagogiques	Productions attendues
• Exposé interactif • Travail en groupe • Travail individuel • Travail en dyade • Rétroaction	• Exercices de repérage visuel • Élaboration d'un itinéraire • Présentation orale

Durée approximative : 4 heures

La durée de chacune des étapes de cette situation d'apprentissage varie selon le nombre d'adultes par groupe, leur potentiel et leur rythme d'apprentissage.

Description

Préparation des apprentissages

Exposé interactif : Présentation de la situation d'apprentissage

30 minutes

L'enseignante ou l'enseignant annonce aux adultes qu'ils vivront une situation d'apprentissage qui traite des déplacements quotidiens. Elle ou il aborde le sujet en posant les questions suivantes :

- *Vous est-il déjà arrivé de vous perdre?*
- *Quel était le contexte?*
- *Quelle a été votre réaction?*
- *Quelles ont été les conséquences?*
- *Pensez-vous qu'il est important de bien s'orienter? Pourquoi?*

Elle ou il précise que chaque personne a des obligations qui l'amènent à se déplacer quotidiennement. Par exemple, elle ou il souligne qu'aujourd'hui, les adultes sont venus au centre de formation et que demain, ils iront peut-être à la pharmacie ou au supermarché. Pour faciliter ses déplacements quotidiens, il est donc important d'utiliser des repères et de bien s'orienter.

Votre défi consiste à :

- *Préparer un itinéraire pour vous rendre à un endroit significatif de votre choix.*

Elle ou il décrit les étapes de réalisation permettant de relever ce défi :

- Se situer à l'aide des composantes de l'orientation spatiale;
- Mettre en pratique des stratégies d'observation;
- Découvrir des moyens facilitant le repérage en préparant un itinéraire.

Elle ou il s'assure que tous les adultes comprennent bien la tâche à effectuer et qu'ils se sentent motivés à relever le défi.

Réalisation des apprentissages

Travail en groupe : Composantes de l'orientation spatiale

30 minutes

Au moyen d'exercices, l'enseignante ou l'enseignant teste les connaissances et le degré de maîtrise des adultes quant aux **composantes de l'orientation spatiale** (gauche, droite; perception visuelle, auditive, de la distance).

Elle ou il vérifie si chaque personne connaît son côté dominant et, au besoin, l'aide à le repérer. Ensuite, elle ou il traite des concepts d'orientation spatiale à l'aide d'un premier exercice. Celui-ci consiste à distribuer un jeton à chaque adulte qui devra le placer à gauche, à droite, devant ou derrière, selon les consignes reçues.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant aborde la perception visuelle et auditive de la distance. Elle ou il explique les caractéristiques qui permettent de déterminer si un élément est proche ou loin et présente les consignes du second exercice :

- *Placez le jeton près de vous sur la table;*
- *Placez le jeton loin de vous dans la classe;*
- *Placez le jeton près de vous et vers la droite;*
- *Placez le jeton loin de vous et vers la gauche.*

Elle ou il accompagne les adultes et s'assure de la maîtrise des concepts.

Travail individuel : Repérage visuel

1 heure

L'enseignante ou l'enseignant remet aux adultes des illustrations d'objets présents dans la classe et donne les consignes à suivre. Ainsi, chaque adulte doit :

- Se placer debout au centre de la classe;
- Repérer visuellement les objets illustrés;

- Indiquer verbalement où se trouvent les objets par rapport à lui-même, en utilisant le vocabulaire appris.

Voici un exemple de réponse :

- *L'horloge est située devant moi et à ma droite. Elle est près de moi, car je peux voir l'heure.*

L'enseignante ou l'enseignant circule dans la classe et valide les indications données par les adultes.

De retour en groupe, elle ou il rappelle l'utilité de ces diverses notions et donne des exemples tirés d'un contexte réel de déplacements.

Travail en dyade : Stratégies d'observation

50 minutes

L'enseignante ou l'enseignant forme des dyades. Elle ou il présente un plan de la classe et demande à chaque équipe d'y placer au bon endroit les illustrations des objets repérés précédemment.

Elle ou il encadre le travail de chaque dyade et fait ressortir l'importance des détails visuels observés.

Puis, l'enseignante ou l'enseignant explique les **stratégies d'observation** (attention, concentration, sélection, mémorisation) dans le contexte des déplacements et souligne leur utilité.

Travail en dyade : Moyens facilitant le repérage

50 minutes

L'enseignante ou l'enseignant explique qu'il existe divers **moyens facilitant le repérage** dans les déplacements (exploration d'un nouvel itinéraire avec aide; plan de ville, d'un quartier). Elle ou il remet ensuite aux dyades déjà formées un plan du quartier environnant.

Chaque équipe doit :

- Élaborer un itinéraire ayant pour point de départ le centre de formation et pour point d'arrivée un endroit significatif de leur choix (ex. : le CLSC, la pharmacie, l'aréna);
- Déterminer des indications et des repères pour suivre le parcours;
- Préparer une présentation orale pour la classe.

L'enseignante ou l'enseignant guide le travail des équipes et propose des correctifs pour faciliter leur repérage dans leurs déplacements. De retour en groupe, chaque dyade présente son itinéraire et les adultes sont invités à exprimer des commentaires. L'enseignante ou l'enseignant précise qu'en toute circonstance, il faut faire preuve de discernement.

Intégration et réinvestissement des apprentissages**Rétroaction**

20 minutes

L'enseignante ou l'enseignant conclut la situation d'apprentissage en posant les questions suivantes :

- *Que retenez-vous de cette situation d'apprentissage?*
- *Avez-vous découvert des solutions pour faciliter vos déplacements?*
- *Quelle est l'utilité des stratégies d'observation?*
- *Dans quel autre contexte les apprentissages d'aujourd'hui pourront-ils vous servir?*

Éléments du cours ciblés par la situation d'apprentissage

Classe de situations	
Gestion des déplacements quotidiens	
Situation d'apprentissage	
Droit au but!	
Catégorie d'actions	Compétence polyvalente
• Appropriation de l'espace lors de ses déplacements	• Agir avec méthode - Observer son environnement
Savoirs essentiels	
• Repérage lors des déplacements - Composantes de l'orientation spatiale - Moyens facilitant le repérage - Stratégies d'observation	
Attitude	Ressources complémentaires
• Discernement	• Documentation sur l'orientation spatiotemporelle • Illustrations d'objets • Plan du quartier

Références bibliographiques

ADLER, Ronald B., et Neil TOWNE. *Communication et interactions*, 2^e édition, Montréal, Études vivantes, 2010, 215 p.

AUGER, Lucien. *Communication et épanouissement personnel, La relation d'aide*, Montréal, Les Éditions de l'Homme, 1972, 176 p.

CHAMBERLAND, Gilles, Louise LAVOIE et Danielle MARQUIS. *20 formules pédagogiques*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2011, 176 p.

DEVER, Richard B. *Habiletés à la vie communautaire : Une taxonomie*, traduit par D. Boisvert, Cap-Rouge, Presses Inter Universitaires, 1997, 153 p.

DEVITO, Joseph A. et autres. *La communication interpersonnelle*, 2^e édition, Montréal, Éditions du renouveau pédagogique, 2001, 400 p.

DUCLOS, Germain. *L'estime de soi, un passeport pour la vie*, Montréal, Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents, 2010, 248 p.

EL SHOURBAGI, Sahar. *Étude des besoins d'habiletés alphabètes des personnes qui ont des incapacités intellectuelles*, thèse de doctorat inédite, Montréal, Université de Montréal, 2007.

EL SHOURBAGI, Sahar. « Les moyens de communication de masse : Éléments de l'environnement pouvant favoriser la participation sociale des personnes ayant une déficience intellectuelle », *Revue canadienne de santé publique*, Groupe de recherche Médias et santé, volume 100, numéro 3, 2009, p. 212-214, [En ligne]. www.grms.uqam.ca.

EL SHOURBAGI, Sahar, et Jacques LANGEVIN. « Identification d'habiletés alphabètes nécessaires à l'autonomie », *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, volume 16, 2005, p. 5-22.

FOUGEYROLLAS, Patrick, et Luc NOREAU. *La mesure des habitudes de vie, Instrument général détaillé*, 2004, 30 p.

FOUGEYROLLAS, Patrick. *Mesurer la qualité de la participation sociale, L'exemple de la MAHVIE*, Présentation schématique, Premières rencontres scientifiques sur l'autonomie, Paris, 12 février 2009.

JONNAERT, Philippe. *Compétences et socioconstructivisme, Un cadre théorique*, Bruxelles, De Boeck, 2002, 97 p.

JONNAERT, Philippe, et Cécile VANDER BORGHT. *Créer des conditions d'apprentissage, Un cadre de référence socioconstructiviste pour une formation didactique des enseignants*, Paris, Bruxelles, De Boeck Université, 1999, p. 33.

LAFORTUNE, Louise, et Colette DEAUDELIN. *Accompagnement socioconstructiviste, Pour s'approprier une réforme en éducation*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2002, 208 p.

LAFORTUNE, Louise, Colette DEAUDELIN, Paul-André DOUDIN et Daniel MARTIN. *La formation continue, De la réflexion à l'action*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2001, 239 p.

LEGENDRE, Renald. *Dictionnaire actuel de l'éducation*, 3^e édition, Montréal, Guérin, 2005, 1554 p.

L'HOSTIE, Monique, et Louis-Philippe BOUCHER. *L'accompagnement en éducation, un soutien au renouvellement des pratiques*, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec, 2004, 192 p.

LHOTELLIER, Alexandre. *Tenir conseil, Délibérer pour agir*, Bruxelles, Seli Arslan, 2001, 254 p.

MASLOW, Abraham. *Vers une psychologie de l'être*, Paris, Fayard, 1972, 276 p.

MORISSETTE, Rosée, avec la collaboration de Micheline VOYNAUD. *Accompagner la construction des savoirs*, Montréal, Éditions de la Chenelière, 2002, 217 p.

OFFICE DES PERSONNES HANDICAPÉES DU QUÉBEC. *À part entière : Pour un véritable exercice du droit à l'égalité*, Politique gouvernementale pour accroître la participation sociale des personnes handicapées, Drummondville, Office des personnes handicapées du Québec, 2009, 69 p.

PERRENOUD, Philippe. « L'autonomie, une question de compétence? », *Résonances*, numéro 1, Sion, septembre 2002, p. 16-18.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *De l'intégration sociale à la participation sociale*, Politique de soutien aux personnes présentant une déficience intellectuelle, à leurs familles et aux autres proches, Québec, gouvernement du Québec, 2001, 111 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE LA SANTÉ ET DES SERVICES SOCIAUX. *Ensemble, pour éviter la rue et en sortir*, Politique nationale de lutte à l'itinérance, Québec, gouvernement du Québec, 2014, 72 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Plan d'action en matière d'éducation des adultes et de formation continue*, Québec, gouvernement du Québec, 2002, 40 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Politique d'évaluation des apprentissages*, Québec, gouvernement du Québec, 2003, 68 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Politique gouvernementale d'éducation des adultes et de formation continue*, Québec, gouvernement du Québec, 2002, 43 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION. *Programme d'études, Services de formation à l'intégration sociale*, Québec, gouvernement du Québec, 1998, 275 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Document de présentation : Programme de la formation de base commune*, Québec, gouvernement du Québec, 2007, 77 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT, DIRECTION DE LA FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES. *Les situations de vie des adultes visés par la formation générale commune*, Québec, gouvernement du Québec, 2003, 59 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. *Cadre théorique, Curriculum de la formation générale de base*, Québec, gouvernement du Québec, mai 2005, p. 26.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'ÉDUCATION, DU LOISIR ET DU SPORT. *Règlement sur le régime pédagogique applicable aux services éducatifs pour les adultes en formation générale*, Québec, gouvernement du Québec, 20 novembre 2013.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE. *Pour l'égalité en emploi : Stratégie nationale pour l'intégration et le maintien en emploi des personnes handicapées*, Québec, gouvernement du Québec, 2008, 40 p.

QUÉBEC. MINISTÈRE DE L'EMPLOI ET DE LA SOLIDARITÉ SOCIALE. *Le Québec mobilisé contre la pauvreté*, Plan d'action gouvernemental pour la solidarité et l'inclusion sociale 2010-2015, Québec, gouvernement du Québec, 2010, 55 p.

RÉSEAU INTERNATIONAL SUR LE PROCESSUS DE PRODUCTION DU HANDICAP (RIPPH). *Processus de production du handicap : Évolution conceptuelle internationale dans le champ du handicap*, Guide de formation, octobre 2007.

ROCQUE, Sylvie, Jacques LANGEVIN, Caroline DROUIN et Jocelyne FAILLE. « Autonomie et personnes présentant des incapacités intellectuelles : Clarifications conceptuelles et mise en œuvre de son développement », *Revue européenne du handicap mental*, numéro 23, juin 2001, p. 28-47.

ROCQUE, Sylvie, Jacques LANGEVIN, Caroline DROUIN et Jocelyne FAILLE. *De l'autonomie à la réduction des dépendances*, Montréal, Nouvelles AMS, 1999, 106 p.

ROCQUE, Sylvie, et autres. « Participation sociale et personnes qui présentent des incapacités intellectuelles, Actes du colloque Recherche Défi 2002 », *Revue francophone de la déficience intellectuelle*, volume 13, numéro spécial, mai 2002, p. 62-67.

TARDIF, Jacques. *Le transfert des apprentissages*, Montréal, Logiques, 1999, 222 p.

FORMATION GÉNÉRALE DES ADULTES
Programme d'études

Participation sociale

Enseignement
supérieur

Québec 