

Liens entre le programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle

Programme <i>Culture et citoyenneté québécoise</i> au primaire Compétence du 3 ^e cycle : Réfléchir de façon critique sur des réalités culturelles		Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Composantes	Savoir-faire	La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
Observer des réalités culturelles	Poser des questions de compréhension (de compréhension, philosophiques et éthiques)			X		X
	Réaliser des observations			X	X	X
	Estimer la pertinence des informations					
	Dégager des caractéristiques des relations entre des personnes, des groupes ou des institutions			X	X	X
	Comparer des observations et des informations					
Élaborer des réponses	Proposer des réponses	X	X	X	X	X
	Envisager les effets des réponses sur la situation, soi et les autres	X	X	X	X	X
	Comparer des réponses				X	
	Justifier ses choix					
Examiner des points de vue	Identifier des divergences ou des tensions	X		X	X	X
	Identifier des points de vue ainsi que les idées et les repères qui y sont associés	X	X	X	X	X
	Dégager des émotions	X	X	X	X	X
	Comparer des idées et des repères	X	X	X	X	X
	Formuler des constats	X	X	X	X	X
Dialoguer	Appliquer les conditions favorables à l'interaction	X	X	X	X	X
	Considérer ses ressentis	X	X	X	X	X
	Appuyer ses idées	X	X	X	X	X
	S'enquérir des idées des autres		X	X	X	X

* Gouvernement du Québec (2024), Programme Culture et citoyenneté québécoise au primaire, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le programme *Culture et citoyenneté québécoise* au primaire et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle

Programme <i>Culture et citoyenneté québécoise</i> au primaire Compétence du 3 ^e cycle : Réfléchir de façon critique sur des réalités culturelles				Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Thèmes	Sous-thèmes (réalités culturelles)	Éléments de contenu obligatoires		La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
Conscience de soi et construction identitaire	Identité	5 ^e année	Dimension de l'identité	X	X		X	
			Valeurs personnelles et collectives	X	X	X	X	X
	6 ^e année	Différentes affiliations				X	X	
		Intégration culturelle						
Relations entre humains	Vie collective	5 ^e année	Diversité sociale et culture partagée					
			Expériences démocratiques					
	6 ^e année	Droits et libertés			X		X	
		Participation sociale	X	X	X	X	X	
Quête de sens	Occasions de penser sa vie	5 ^e année	Transition vers l'adolescence		X	X	X	X
			Attentes pour l'avenir					
	6 ^e année	Réussite et adversité				X	X	
		Modèles de vie						
Médias et vie numérique	Rapport au numérique	5 ^e année	Fonctions et effets du numérique			X		
			Expériences et usages variés du numérique			X		
	6 ^e année	Représentation de soi en ligne			X			
		Sociabilité en ligne			X			

* Gouvernement du Québec (2024), Programme Culture et citoyenneté québécoise au primaire, Ministère de l'Éducation, Site web du Gouvernement du Québec

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le référent ÉKIP

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle

Référént ÉKIP Compétences à développer						Référént ÉKIP Savoirs à acquérir		Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)					
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande de l'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adoption de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	Contenus obligatoires pour le développement des compétences personnelles et sociales des élèves – <i>Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation – 2025</i>		La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
							5.4 Analyser l'influence des messages véhiculés par les pairs et dans les médias sur ses choix, sur ses attitudes et sur ses comportements - Comparaison entre la diversité corporelle dans la population et les représentations idéalisées du corps dans les médias (modèle unique de beauté) et répercussions sur l'appréciation de son image corporelle (ex. : diminution de l'estime de soi, recours à des moyens de changer son apparence, tristesse) - Modification des choix de consommation pour suivre les tendances, les amis (ex. : vêtements, musique, alimentation) - Renforcement de stéréotypes ou de préjugés					X	
							5.5 Comprendre la notion de préjugés et reconnaître les effets discriminatoires sur les individus - Exemples de discrimination basée sur l'apparence, sur les capacités physiques et intellectuelles, sur la classe sociale et sur les caractéristiques ethnoculturelles - Effets des préjugés sur les individus : rejet, exclusion, isolement, colère, sentiment d'injustice, faible estime de soi, violence, détresse, etc.						X
							6.1 Exploiter ses forces (qualités, talents, compétences scolaires) et composer avec ses limites - Réflexion sur les atouts liés à ses forces : en quoi elles sont utiles à l'école, dans son cercle d'amis, dans sa famille; en quoi elles peuvent être utiles aux autres - Réflexion sur les moyens de composer avec ses limites (ex. : les dépasser en se posant des défis réalistes, les accepter en trouvant d'autres possibilités)	X	X	X	X	X	X
							6.3 Comprendre l'importance des relations interpersonnelles et de développer des relations harmonieuses (famille, amis, première fréquentation amoureuse, personnel scolaire, entourage)	X	X	X	X	X	X
							6.4 Définir les notions de stress et d'anxiété et comprendre leurs conséquences à court et à long terme	X					

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le référent ÉKIP

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle (suite)

Référent ÉKIP Compétences à développer							Référent ÉKIP Savoirs à acquérir		Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Connaissance de soi	Gestion des émotions et du stress	Demande de l'aide	Choix éclairés en matière d'habitudes de vie	Adaptation de comportements prosociaux	Gestion des influences sociales	Engagement social	Contenus obligatoires pour le développement des compétences personnelles et sociales des élèves – Gouvernement du Québec – Ministère de l'Éducation – 2025		La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
							6.5	Reconnaître, dans sa propre vie, les situations qui peuvent générer du stress - Questionnements, inquiétudes et joies liés à la puberté et au passage du primaire au secondaire (ex. : examens finaux, choix d'école) et autres situations stressantes (ex. : épreuves sportives)	X			X	X
							6.6	Déterminer les facteurs qui facilitent l'adaptation aux changements et les facteurs qui y nuisent - Facteurs qui facilitent l'adaptation : analyse des deux côtés d'une situation (bénéfices, pertes ou conséquences, avantages, inconvénients), expression de ses émotions, partage de ses préoccupations ou questionnements, quête d'information auprès de personnes de confiance - Facteurs qui nuisent à l'adaptation : attitudes négatives, dramatisation, isolement, repli sur soi	X	X	X	X	X
							6.7	Trouver des moyens appropriés pour soi, sans nuire aux autres, de gérer son stress et ses émotions - Expression de ses peurs, inquiétudes, préoccupations - Planification de ses travaux scolaires : priorisation des tâches, anticipation des imprévus, adoption d'une routine pour les travaux - Recours à des techniques de relaxation et de respiration - Dédramatisation des situations stressantes, pensées positives - Adoption d'une routine de sommeil, choix d'une alimentation saine, pratique d'activités physiques plaisantes	X	X	X	X	X

*Gouvernement du Québec (2024), Référent ÉKIP, Ministère de l'Éducation, [Site web du Gouvernement du Québec](https://www.quebec.ca/education)

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le modèle Beaumont et al. (2021) et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Domaines	Compétences	Habiletés	La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
MOI	Conscience de soi	Reconnaître ses émotions et pensées et comprendre leur influence sur son comportement.	x			x	x
		Acquérir un vocabulaire approprié et juste pour décrire ses émotions et ses besoins de même que les réponses physiologiques de son corps.	x	x	x		
		Évaluer avec justesse ses forces et ses limites en conservant une vision positive de soi.		x			x
	Autorégulation	Réguler ses émotions, pensées et comportements dans diverses situations nécessite de pouvoir : - Identifier et comprendre l'origine de ses émotions en établissant des liens entre les événements et les contextes déclencheurs.	x		x		x
		- Gérer ses différents états émotifs incluant les réactions physiologiques, les pensées, l'intensité des émotions et les réponses comportementales (ex., gérer le stress, l'impulsivité).	x	x	x	x	x
		- Se fixer des objectifs (ex., personnels, scolaires, comportementaux) et choisir des stratégies pour les atteindre.	x			x	x
		- Se motiver et s'autodiscipliner (langage interne) pour atteindre les buts visés.	x				

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le modèle Beaumont et al. (2021)

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle (suite)

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Domaines	Compétences	Habilités	La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
TOI	Conscience sociale	Comprendre les normes qui régissent les comportements sociaux, reconnaître et apprécier la diversité.			X	X	X
		Être conscient des sentiments et besoins des autres et en tenir compte.	X	X	X	X	X
		Ressentir et exprimer de l'empathie envers les autres.			X	X	X
		Identifier les ressources d'aide et de soutien disponibles dans le milieu (ex. dans la famille, à l'école ou dans la communauté).	X			X	X
	Compétences relationnelles	Communiquer clairement, avoir une écoute active.		X	X	X	
		Coopérer dans diverses situations (nécessite de comprendre les intentions et les actions des autres et de soutenir des interactions verbales appropriées).			X	X	X
		Gérer adéquatement les conflits en négociant de manière constructive.			X	X	X
		Demander et offrir son aide aux autres.				X	X
		Faire preuve de bienveillance (sans juger l'autre).			X	X	X

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).

Liens entre le modèle Beaumont et al. (2021)

et le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* au 3^e cycle (suite)

Modèle Beaumont et al. (2021)			Ateliers du programme <i>Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre</i> (3 ^e cycle)				
Domaines	Compétences	Habilités	La gestion de ma colère	L'affirmation de soi	La communication dans le cyberspace	L'influence des pairs	L'intimidation
NOUS	Conscience de l'interdépendance	Être conscient que nous faisons parties de différents systèmes (ex. : groupe de travail, amis, famille, classe, école, quartier, Internet), de l'influence que ces systèmes exercent sur nous et de l'impact que nous pouvons avoir sur chacun d'eux (ex. : pression des pairs, des parents).	X	X	X	X	X
		Développer un esprit d'analyse critique, soit la capacité à identifier la source de divers problèmes, d'en comprendre les causes en tenant compte du contexte.	X		X	X	X
		Reconnaître que les besoins du groupe peuvent différer de ses propres besoins et qu'un haut niveau d'interdépendance entre les individus favorise le travail collaboratif optimise l'atteinte d'un but commun permettant de développer un sentiment d'efficacité collective face à diverses situations rencontrées.				X	X
	Prise de décisions responsables	Élaborer des solutions adaptées aux problèmes rencontrés en tenant compte des effets de nos décisions sur soi, sur l'autre (ex. satisfaction des besoins) et sur le milieu (ex. climat scolaire).	X	X	X	X	X
		Collaborer (communiquer, coopérer et coordonner) pour prendre des décisions permettant de résoudre plus efficacement des problèmes complexes (individuels ou collectifs).		X	X	X	X

* Beaumont, C., Langri, S., Wilkie, T., Marquis, D. et Garcia, N. (2021). *Modèle écosystémique de l'apprentissage socioémotionnel pour le bien-être personnel et collectif à l'école*. Document de formation, Nanoprogramme: Enseigner des compétences sociales et émotionnelles au primaire, Faculté des sciences de l'éducation, Université Laval.

Note : Le tableau ci-haut comprend uniquement les éléments du cadre de référence pour lesquels un lien a été établi avec le programme *Vers le pacifique : Bien avec soi et avec l'autre* (3^e cycle).