



***Volet communautaire***  
***Écoles primaires***

***Programme POP***  
***Document d'information***



# Programme POP

## 6<sup>ème</sup> année du primaire

Le Programme POP signifie :

- Promouvoir les saines habitudes de vie;
- Outiller les jeunes à faire face aux défis de l'adolescence;
- Prévenir des habitudes pouvant engendrer des dépendances.

Le programme *POP* priorise une approche globale en prévention, en tenant compte de la réalité des jeunes. Les ateliers favorisent l'adoption de saines habitudes de vie et ont pour objectif le développement de compétences personnelles et sociales chez les jeunes de la 6<sup>ème</sup> année du primaire.

Le programme est constitué de 4 rencontres (une rencontre par mois) portant sur les thématiques suivantes: les émotions, l'anxiété, la pression et la prise de décision. Ces ateliers visent à outiller les jeunes afin qu'ils soient en mesure de faire face aux différentes situations vécues dans leur quotidien.

Au début du programme, les élèves recevront un cahier d'activités afin de bien intégrer les informations et développer les compétences proposées par le programme. Des évaluations par les élèves et les enseignants sont prévues, ainsi qu'une lettre aux parents après chacune des rencontres.

Voici la description des ateliers :

### Atelier 1 : LES ÉMOTIONS

#### Objectif général :

Développer chez les jeunes des habiletés de communication leur permettant de trouver des solutions pour faire face aux divers problèmes ou défis de la vie courante.

#### Objectifs spécifiques :

- Nommer et reconnaître diverses émotions;
- Identifier différents moyens pour gérer ses émotions;
- Identifier les différents principes de l'écoute active;
- Comprendre l'importance d'une communication adéquate dans un processus de résolution de problèmes;
- Identifier les différentes ressources d'aide de son milieu.

## Atelier 2 : LE STRESS ET L'ANXIÉTÉ

### Objectif général :

Développer chez les élèves des compétences afin de les aider à faire face à diverses sources de stress et situations anxiogènes auxquelles ils peuvent être exposés.

### Objectifs spécifiques :

- Décrire diverses sources de stress et situations anxiogènes;
- Reproduire différents moyens pour gérer le stress et l'anxiété;
- Identifier les ressources accessibles dans le cadre d'une demande d'aide.

## Atelier 3 : LES INFLUENCES ET LA PRESSION

### Objectif général :

Développer chez les élèves des compétences afin qu'ils résistent mieux aux diverses sources d'influence et de pression auxquelles ils peuvent être exposés.

### Objectifs spécifiques :

- Identifier différentes sources d'influence;
- Connaître la différence entre influence positive et négative;
- Reconnaître les pressions;
- Connaître différents moyens pour faire face aux pressions.

## Atelier 4: LA PRISE DE DÉCISION

### Objectif général :

Développer chez les élèves des compétences nécessaires à la prise de décisions réfléchies.

### Objectifs spécifiques :

- Apprendre à mieux se connaître pour faciliter la prise de décision;
- Identifier le processus dans la prise de décisions;
- Déterminer les avantages et les inconvénients des choix possibles avant de prendre une décision.

## Évaluation par les élèves et les enseignants :

**Objectif :** Vérifier la rétention d'information et donner la chance aux élèves de poser des questions et faire des commentaires de façon anonyme.

Une feuille d'évaluation est remise à tous les élèves à la fin de chaque rencontre. Le but de l'évaluation est de vérifier s'ils ont retenu les informations-clés. Aussi, ce sera l'occasion de leur permettre de donner des commentaires ou de poser des questions plus personnelles. L'éducateur pourra leur répondre à la prochaine rencontre, de façon générale ou individuelle. Ainsi, cette partie de la rencontre est vraiment adaptée à chaque groupe rencontré.

L'éducateur remet également une lettre à l'intention des parents (ou invitation pour eux à aller sur la page web de l'organisme dans l'onglet « Services parents ». Dans cette communication, les parents auront accès à ce que les jeunes ont vu lors de l'atelier et ils seront encouragés à en parler avec eux.

Pour souligner la fin du programme, l'éducateur remet à chaque élève, de façon formelle, un certificat de participation qui atteste qu'ils ont bien pris part à toutes les phases du programme. Cette marque de reconnaissance est importante puisqu'elle officialise en même temps le passage du CIF Le Transit dans leur classe. Les élèves seront encouragés à rapporter le certificat à la maison et à le montrer à leurs parents.