

Programme d'études

Développement personnel et social

Volets: I-II-III-IV-V

Septembre 2005

Mise à jour
Novembre 2011

Québec 

An aerial photograph of a coastline, showing a dark, textured landmass on the left and a lighter, sandy beach on the right. Several thin, white, overlapping circles are drawn over the image, creating a geometric pattern. A black vertical bar is on the left side of the image.

Programme d'études

Développement personnel et social

Volets: I-II-III-IV-V

Septembre 2005

Mise à jour

Novembre 2011

Formation professionnelle et technique
et formation continue

Direction de la formation générale
des adultes

Il est à noter que certains cours ont été retirés du document et que leurs codes respectifs ont été fermés.

© Gouvernement du Québec
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, 2011

ISBN 978-2-550-63627-4 (PDF)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2011

REMERCIEMENTS

Le présent document a été réalisé grâce à la collaboration et à l'intérêt de nombreuses personnes et de diverses instances concernées par l'éducation des adultes.

Ainsi, nous voulons remercier les personnes et les commissions scolaires suivantes pour leur participation aux multiples étapes de l'élaboration de ce programme.

CONTRIBUTION À L'ÉLABORATION DE CE PROGRAMME

Direction générale de l'éducation des adultes :	Valmont Richard, directeur Direction générale de l'éducation des adultes
	Jacques Blouin, directeur Direction des programmes de formation
	Marcel Landry Responsable du dossier du Développement personnel et social
Gérance de production :	Suzanne Brosseau Commission des écoles catholiques de Montréal
Conseil technique :	Marc Lemieux
Révision linguistique	Sous la supervision de la Direction des communications du ministère de l'éducation, du Loisir et du Sport
Secrétariat de l'ensemble du projet :	Michelle Dagenais-Lévesque Commission des écoles catholiques de Montréal

VOLET I

Responsabilité du projet :	Commission des écoles catholiques de Montréal
Coordination :	Jean-Pierre Richard
Encadrement :	Gaston Gauthier Hans van Bennekum
Conception et rédaction :	Louise Du Sault-Terroux François Gariépy Ghislaine L'Espérance-Raynauld
Secrétariat :	Jeannine B.-Gauthier Michelle Dagenais-Lévesque

VOLET II

Responsabilité du projet :	Commission scolaire Sainte-Croix
Coordination :	Wojtek Winnicki
Conception et rédaction :	Huguette Lépine Diane Mastriani
Révision linguistique :	Marie-Paule Desaulniers-Vaillancourt
Secrétariat :	D.-Louise Lépine

VOLET III

Responsabilité du projet :	Commission scolaire Sainte-Croix
Coordination :	Wojtek Winnicki
Conception et rédaction :	Catherine Gobeil
Révision linguistique :	Marie-Paule Desaulniers-Vaillancourt
Secrétariat :	D.-Louise Lépine

VOLET IV

Responsabilité du projet :	Direction de l'enseignement catholique Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
Coordination :	Claude Giroux
Consultation :	Raymond Anctil Université du Québec à Trois-Rivières Pierre Angers Centre de développement en environnement scolaire Nicole Durand-Lutzy Enseignante
Conception et rédaction :	Denise Bellefleur-Raymond Madeleine Dwane
Secrétariat :	Denise Denis

Nous profitons de cette occasion pour rappeler la contribution des collaboratrices et des collaborateurs au programme paru en 1987.

Direction générale de l'éducation des adultes :	André Beaudet Jacques Blouin Louis Côté Michel Doré Jean-Guy Godbout Lino Mastriani
Direction de la production :	Louise Giguère (1985-1986) Maryse Paré (1987)
Conseils techniques :	Monique Dugré Marc Lemieux

VOLET I

Responsabilité du projet :	Commission des écoles catholiques de Montréal
Coordination :	André Séguin
Encadrement :	Danièle Sperano-Soulière
Conception et rédaction :	Louise Du Sault-Terroux Lise Simard-Brunette
Secrétariat :	Jeannine B.- Gauthier

VOLET II

Responsabilité du projet :	Commission scolaire Sainte-Croix
Coordination :	Wojtek Winnicki
Conception et rédaction :	Catherine Gobeil
Secrétariat :	Nicole Crégheur-Mercier Louise Gagnon-Lefebvre

VOLET III

Responsabilité du projet :	Commission scolaire Sainte-Croix
Coordination :	Wojtek Winnicki
Conception et rédaction :	Catherine Gobeil
Secrétariat :	Nicole Crégheur-Mercier Louise Gagnon-Lefebvre

VOLET IV

Responsabilité du projet :	Commission scolaire régionale Tardivel
Coordination :	Michel Matte
Conception et rédaction :	Christian Asselin Jacques Groleau
Secrétariat :	Line Leclerc

VOLET V

Responsabilité du projet :	Commission scolaire Sainte-Croix
Coordination :	Wojtek Winnicki
Conception et rédaction :	Geneviève Bachand-Laperlier Marie-Paule Desaulniers-Vaillancourt
Secrétariat :	Nicole Crégheur-Mercier Louise Gagnon-Lefebvre
Conception et rédaction de la première heure :	Commission scolaire régionale Blainville-Deux-Montagnes Commission des écoles catholiques de Québec Commission scolaire du Lac-Témiscamingue Commission scolaire régionale Lapointe—Lac-Saint-Jean Commission scolaire Sainte-Croix Commission scolaire régionale Tardivel Commission scolaire Victoriaville

Ces remerciements s'adressent aussi aux différentes commissions scolaires de la province qui ont siégé aux comités de consultation.

Marc Goulet, coordonnateur
Service de la formation générale
Direction des programmes de formation
Direction générale de l'Éducation des adultes (DGEA)

TABLE DES MATIÈRES

	Page
INTRODUCTION	2
PRÉSENTATION DU VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES	3
Cours 1 : PER-5042-1 (GTA-153) Connaissance de soi 1	6
Cours 2 : PER-5043-1 (GTA-154) Communication	10
Cours 3 : PER-5044-2 (GTA-155) Travail en groupe	14
Cours 4 : PER-5045-1 (GTA-156) Connaissance de soi 2	20
Cours 5 : PER-5046-3 (GTA-157) Relation parent-enfant.....	25
PRÉSENTATION DU VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ.....	32
Cours 1 : PER-5048-2 (GTB-152) Budget et consommation.....	35
Cours 2 : PER-5049-2 (GTB-153) Droits et responsabilités au travail.....	39
PRÉSENTATION DU VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ.....	44
Cours 1 : PER-5053-2 (GTC-154) Vivre en santé	47
Cours 2 : PER-5054-2 (GTC-155) Vivre en forme.....	52
Cours 3 : PER-5055-3 (GTC-156) Bien-être et sexualité.....	57
Cours 4 : PER-5056-2 (GTC-157) Bien-être psychologique.....	63
PRÉSENTATION DU VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL	68
Cours 1 : PER-5067-3 (GTF-152) Bilan et choix professionnels	73
Cours 2 : PER-5069-3 (GTF-154) À la recherche d'un emploi.....	78
PRÉSENTATION DU VOLET V : ORGANISATION DE SES APPRENTISSAGES SCOLAIRES	84
Cours 1 : PER-5071-2 (GTG-153) Processus de lecture et de recherche d'information	87

INTRODUCTION

Il est à noter que certains cours ont été retirés du document et que leurs codes respectifs ont été fermés.

L'apprentissage individualisé

- **Individualité n'est pas solitude**

Le présent cahier, qui se veut un instrument de travail, est conçu de manière à respecter les caractéristiques principales de l'apprentissage individualisé. Précisons, dès maintenant, que cette expression désigne un type d'organisation des études qui permet de tenir compte, le plus possible, des conditions et des particularités des élèves adultes, et qu'il ne s'agit pas d'une façon de faire qui encouragerait le travail en solitaire. Par ailleurs, même s'il y a présence d'une formatrice ou d'un formateur, il ne s'agit pas d'un enseignement personnalisé en vertu duquel il y aurait un rapport unique d'un maître à un élève.

- **Caractéristiques principales**

Par ce mode d'apprentissage, nous voulons favoriser, chez l'adulte :

- la plus grande participation possible;
- la prise en charge de son cheminement;
- le respect de son rythme;
- la mise à profit de son expérience et de ses connaissances.

Ainsi, l'adulte pourra, tout au long de son cheminement, constater ses succès ou ses échecs et en connaître les causes ainsi que les moyens à prendre pour continuer à progresser dans ses apprentissages.

- **Rythme de travail et durée du cours**

Chaque personne aura avantage à tenir compte de son rythme personnel, en accord avec ses dispositions et ses besoins, la durée et l'intensité des étapes pouvant alors varier à l'intérieur d'un cours. Cependant, ce dernier sera d'autant plus efficace que les limites de temps qui lui sont imparties seront respectées.

- **Le groupe ou l'équivalent**

Le cas échéant, il est souhaitable que les adultes soient réunis en groupe et que ce groupe soit le même durant tout le temps des apprentissages, afin que ceux-ci soient le plus efficaces possible. Nous ne pouvons affirmer pour autant que l'existence d'un groupe soit une condition indispensable à la réalisation d'un cours.

Selon les circonstances, qui pourront être plus ou moins favorables, et si, par exemple, il n'y a pas de groupe constitué, il appartiendra aux adultes, en collaboration avec la formatrice ou le formateur, d'exploiter le mieux possible les ressources du milieu, si réduites soient-elles. On peut aussi suppléer à l'absence d'un groupe par des formules de remplacement. Par exemple, favoriser les échanges à l'intérieur d'une équipe, même petite, ou évoquer des expériences vécues dans d'autres groupes; dans ce dernier cas, ces expériences devront, pour être significatives, se dérouler à une période rapprochée de celle du cours.

- **En conclusion**

L'adulte étant autonome, il peut, dans ses cours, profiter des occasions qui se présentent ou des invitations qui lui sont faites d'utiliser les services de la formatrice ou du formateur et avoir recours aux services que le groupe peut lui offrir.

Le rôle de formatrice ou de formateur consiste donc à fournir aux adultes, selon le cas :

- un accompagnement;
- des conseils;
- de l'animation;
- des informations;
- des critiques et des commentaires;

en adaptant ces divers services aux besoins exprimés par les adultes.

Marcel Landry
Service de la formation générale
DGEA

PRÉSENTATION DU VOLET I :
RELATIONS INTERPERSONNELLES

But du programme de développement personnel et social

Favoriser la pleine réalisation de l'adulte comme individu et comme membre d'une collectivité dans une société en changement.

Objectif général du volet I : Relations interpersonnelles

Prendre conscience de sa réalité et de celle des autres afin d'améliorer la qualité de ses relations interpersonnelles.

Problématique

Les progrès technologiques et scientifiques récents ont considérablement bouleversé l'environnement et les habitudes de vie.

L'être humain, participant à ce courant impétueux de changement, doit donc constamment repenser, transformer et renouveler les moyens qu'il choisit pour trouver une réponse cohérente à ses besoins individuels et maintenir un équilibre souvent précaire dans ses relations avec son entourage (personnes et milieux physiques).

Créer et entretenir des relations interpersonnelles satisfaisantes demeure un objectif exigeant. Chacun y aspire, et plusieurs consentent à y investir les efforts nécessaires. Ainsi, les nombreuses thérapies et la prolifération des organismes de loisirs et de bénévolat reflètent les tentatives des adultes de créer des liens signifiants.

L'explosion de l'organisation sociale traditionnelle et l'émergence de nouvelles valeurs engendrent autant de facteurs de remises en question, de conflits et de croissance également.

Cette situation exige donc une éducation globale de la personne. Cela implique une démarche éducative qui amène l'adulte à reconnaître sa valeur personnelle, à valoriser la différence et à se comporter plus harmonieusement avec les autres dans cette société en évolution permanente.

Clientèle-cible

Les adultes inscrits aux cours de ce volet manifestent un intérêt marqué pour tout ce qui touche les multiples facettes des relations interpersonnelles.

Ils désirent apprendre à mieux vivre ces relations. Devant les difficultés que présente la vie relationnelle, ils s'interrogent sur leur réalité actuelle, aspirent à une meilleure qualité de vie personnelle et sociale, désirent créer de nouveaux liens ou améliorer et consolider ceux déjà établis avec leur entourage.

Dans ces cours, ils découvriront de nouvelles perspectives et des pistes de solutions stimulantes répondant à leurs besoins de créer des relations interpersonnelles signifiantes.

Principes directeurs

- L'expérience de vie de l'adulte établira le point de départ de tout apprentissage.
- La connaissance de soi constitue la pierre angulaire des relations interpersonnelles.

Positive et éclairée, cette recherche préside au développement de la confiance et de l'estime de soi, éléments essentiels pour se percevoir comme être unique et autonome, et reconnaître l'autre comme personne distincte, chacun ayant son identité propre.

- L'adulte doit procéder à l'exploration de ses rapports interpersonnels pour discriminer les valeurs prépondérantes de son choix.

Se connaissant mieux, l'adulte voudra considérer d'un œil plus critique ce qui préside aux différents rapports établis entre les humains. Il conviendra alors d'examiner comment les stéréotypes et les préjugés ont coloré ces rapports et d'analyser leur évolution.

- Une démarche d'identification de ce qui favorise et limite la communication est essentielle à l'établissement de relations plus satisfaisantes.
- Dans notre société en constante évolution, l'être humain peut juger nécessaire de redéfinir ou de consolider son identité.

Homme ou femme, jeune ou plus âgé, l'être humain se heurte aux fluctuations rapides de la société et aux conséquences de la révolution scientifique.

COURS DU VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

N°	Titre	Nombre d'objectifs terminaux	Nombre d'unités	Sigles
1	Connaissance de soi 1	1	1	PER-5042-1 (GTA-153)
2	Communication	1	1	PER-5043-1 (GTA-154)
3	Travail en groupe	1	2	PER-5044-2 (GTA-155)
4	Connaissance de soi 2	1	1	PER-5045-1 (GTA-156)
5	Relation parent-enfant	1	3	PER-5046-3 (GTA-157)

VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cours 1 : Connaissance de soi 1 (PER-5042-1)

<p style="text-align: center;">VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES COURS 1 : CONNAISSANCE DE SOI 1 (PER-5042-1)</p>

Contexte

S'engager dans un processus de connaissance de soi demande du temps et de la motivation à une époque où vitesse, consommation et performance sont davantage mises en valeur.

Il n'en demeure pas moins fondé que l'intégration des apprentissages est grandement liée à la perception qu'un individu a de son image, de ses besoins, de ses ressources et de ses limites. Elle est en outre facilitée par l'intuition de l'équilibre intellectuel, émotif et physique qui peut en découler.

Une approche de connaissance de soi ne règle pas tout; cependant, en favorisant une meilleure intégration des dimensions affective et cognitive de la personnalité, cette approche peut avoir un impact sur une démarche de réflexion et de consolidation du projet éducatif et existentiel de l'adulte en formation.

Clientèle-cible

L'adulte inscrit au cours *Connaissance de soi I* manifeste le besoin et le désir de mieux se connaître pour parvenir à se réaliser pleinement. Déjà, le retour aux études permet d'amorcer une prise de conscience de situations nouvelles, de sa propre réalité et de son projet personnel.

Cet adulte peut avoir des préoccupations concernant une dépendance financière, des relations affectives instables, des responsabilités familiales ou des difficultés scolaires.

Cependant, ce cours s'adresse à toute personne souhaitant mieux se connaître, apprécier et accepter son individualité, points de départ essentiels à l'établissement de meilleures relations interpersonnelles.

Intentions andragogiques

Tout apprentissage pourra produire des modifications dans la façon de penser, de percevoir et d'agir, *a fortiori* celui qu'on entreprend en vue d'une meilleure connaissance de soi. Or, c'est le domaine par excellence où l'adulte a l'intuition de posséder de nombreuses compétences, est riche d'expériences multiples et dispose déjà de divers acquis qui doivent être valorisés. Les méthodes utilisées devront l'inciter à reconnaître ce potentiel et à le développer.

L'adulte demeure au cœur de ses apprentissages : il est, en effet, à la fois sujet et agent de son développement. La formatrice ou le formateur ne fait que l'accompagner dans la découverte de facteurs intrinsèques, tels que ses besoins, ses acquis, ses expériences, ses valeurs, lesquels jouent un rôle prépondérant dans l'organisation de sa vie. Cet adulte sera ainsi amené à une meilleure conscience de sa propre responsabilité quant aux réponses à apporter à ses besoins.

Bien que dispensateur ou dispensatrice de données théoriques, la formatrice ou le formateur a surtout un rôle d'agent facilitateur du cheminement personnel de l'adulte. Il lui appartient de créer des conditions et un climat de confiance et de sécurité favorisant l'ouverture à l'expérience, l'exercice de l'autonomie, de la créativité, du sens critique et du pouvoir décisionnel de la personne en démarche. Elle seule, en effet, peut décider de devenir « l'experte » dans la compréhension et la gestion de son agir.

Contenu

Ce cours propose à l'adulte une démarche à la fois théorique et pratique, l'amenant à entrer en contact avec divers éléments de sa personnalité souvent mal connus ou encore inconnus, pour favoriser une meilleure connaissance de soi.

Cela, au moyen du processus suivant :

- le bilan de ses ressources, de ses limites et de ses habiletés;
- la clarification de l'image de soi;
- la connaissance de ses besoins;
- l'accessibilité à ses sentiments;
- la compréhension de certains de ses comportements;
- la priorité dans ses valeurs.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire un des aspects signifiants de sa personnalité, selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

À l'aide d'exemples tirés d'une situation personnelle ou sociale.

Critères généraux de performance

- Clarté de la description de l'aspect choisi.
- Présence d'éléments de réflexion sur l'importance de l'aspect choisi pour la connaissance de soi.
- Pertinence des liens entre l'aspect choisi et les exemples apportés.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>1.1 Décrire certains aspects de sa personnalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition succincte de : <ul style="list-style-type: none"> - ressource, limite; - image de soi; - besoin, sentiment, comportement; - valeur; - lien avec la connaissance de soi.
<p>1.2 Faire un bilan de ses ressources et de ses limites.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identification de ses ressources et de ses limites. • Identification de ses habiletés. • Choix d'une ressource à renforcer. • Choix d'une limite à réduire ou à repousser.
<p>1.3 Résumer et commenter sa perception de soi ainsi que celle des autres à son égard.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Image corporelle : ma perception, celle des autres. • Image intérieure : ma perception, celle des autres. • Impact de ces découvertes et réactions.
<p>1.4 Identifier des moyens propres à satisfaire certains de ses besoins.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Énumération de besoins courants. • Théorie de la motivation de Maslow. • Regroupement des besoins énumérés selon les niveaux appropriés. • Moyens de satisfaire un besoin.
<p>1.5 Évaluer sa capacité d'entrer en contact avec ses sentiments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discrimination de sentiments acceptables, inacceptables et absents de son univers. • Sentiments : <ul style="list-style-type: none"> - indice de satisfaction d'un besoin; - indice de non-satisfaction d'un besoin.
<p>1.6 S'expliquer certains de ses comportements.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Analyse à partir d'un comportement : <ul style="list-style-type: none"> - lien entre comportement significatif, sentiment et besoin. • Analyse à partir d'un besoin, d'un problème ou d'un manque : <ul style="list-style-type: none"> - lien entre besoin, problème, manque, sentiment et comportement significatif.
<p>1.7 Établir une priorité dans ses valeurs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notion de valeur. • Étapes de la valorisation. • Valeurs prioritaires.

VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cours 2 : Communication (PER-5043-1)

<p style="text-align: center;">VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES COURS 2 : COMMUNICATION (PER-5043-1)</p>

Contexte

Même si les moyens techniques de communication se sont multipliés, celle-ci ne s'en est pas toujours trouvée facilitée pour autant. Elle demeure trop fréquemment incomplète et insatisfaisante pour l'être humain.

L'anonymat de notre société de plus en plus urbanisée, la mutation de la cellule familiale et les changements de valeurs liés aux transformations économiques et sociales ont souvent favorisé l'émergence de lieux d'appartenance et de communication artificiels et ponctuels.

Un apprentissage de la communication permettra à l'adulte de briser l'isolement pouvant découler de ces bouleversements. Il ne manquera pas d'éveiller le désir d'analyser sa façon de communiquer, pour en découvrir les forces et remédier à ses faiblesses. Défi à la fois difficile, mais stimulant, si l'on songe à la qualité des rapports plus signifiants qui peut s'ensuivre.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse à tout adulte désireux de s'interroger sur la qualité et l'impact de la communication dans ses relations avec les autres.

En général, cet adulte souhaite plus de contacts avec autrui et désire élargir l'éventail de ses relations interpersonnelles.

Il veut apprendre à communiquer plus efficacement. Il voit dans cette démarche une occasion de se connaître, de s'exprimer, de partager, d'évoluer et d'améliorer sa communication interpersonnelle.

Intentions andragogiques

Dans ce cours, on devra favoriser, chez l'adulte, la découverte du sens et de la pertinence de la communication en relation avec ses expériences.

La formatrice ou le formateur devra reconnaître, valoriser et utiliser les expériences de l'adulte, tout en privilégiant le développement de la confiance, de l'autonomie et de l'initiative, facteurs importants dans toute communication interpersonnelle.

Enfin, on devra susciter le désir d'une plus grande ouverture aux autres et la motivation nécessaire pour utiliser adéquatement ses habiletés personnelles en communication.

Contenu

Ce cours propose aux adultes une démarche à la fois théorique et pratique axée sur :

- l'identification et la compréhension des éléments de base de la communication;
- l'analyse des attitudes et des comportements facilitant la communication ou lui nuisant;
- la découverte de son style personnel et l'appropriation, par chacun, de ses habiletés et de ses difficultés à communiquer;
- la formulation d'objectifs personnels visant l'intégration des apprentissages et leur transfert dans la réalité quotidienne.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit expliquer comment certains facteurs peuvent faciliter ou nuire à la communication selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- À l'aide d'un modèle de communication.
- À l'aide d'exemples de sa vie personnelle.

Critères généraux de performance

- Clarté de la présentation du modèle de communication.
- Justesse de la définition des termes utilisés.
- Clarté des explications.
- Énumération des principaux facteurs facilitant la communication.
- Énumération des principaux facteurs nuisant à la communication.
- Pertinence des exemples.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>2.1 Définir la communication et ses éléments.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notions relatives à la perception : subjectivité, objectivité. • Communication : <ul style="list-style-type: none"> - messages; - émetteur; - code; - récepteur; - rétroaction; - bruits.
<p>2.2 Décrire le processus de la communication et ses différentes formes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mécanismes d'interaction : <ul style="list-style-type: none"> - schéma de la communication; - interinfluences; - filtres. • Formes de communication : <ul style="list-style-type: none"> - verbale; - non verbale; - écrite; - symbolique.
<p>2.3 Décrire comment certaines attitudes et certains comportements peuvent favoriser la communication.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Émetteur : <ul style="list-style-type: none"> - caractéristiques; - expression directe; - congruence; - authenticité. • Récepteur : <ul style="list-style-type: none"> - caractéristiques; - écoute active; - congruence; - communication au-delà des techniques.
<p>2.4 Décrire comment certaines attitudes et certains comportements peuvent nuire à la communication.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Attitudes : <ul style="list-style-type: none"> - préjugés; - jugements de valeur; - refus du changement; - façades; etc. • Comportements : <ul style="list-style-type: none"> - message double; - langage non adapté; - manque d'attention; etc. • Incommunicabilité au-delà des techniques.
<p>2.5 Définir des objectifs personnels visant à faciliter sa communication avec les autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Résumé de certains apprentissages. • Formulation d'objectifs personnels : <ul style="list-style-type: none"> - en tant qu'émetteur et que récepteur.

VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cours 3 : Travail en groupe (PER-5044-2)

<p style="text-align: center;">VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES COURS 3 : TRAVAIL EN GROUPE (PER-5044-2)</p>

Contexte

Les activités humaines requièrent souvent une capacité de vivre et de travailler en groupe. Nous sommes tous, un jour ou l'autre, appelés à participer à des activités de groupe.

Ces activités peuvent s'exercer aussi bien au travail que dans les loisirs ou en société : par exemple, la participation à un comité de parents, à un comité de citoyens et citoyennes, à une coopérative d'habitation, à un organisme agricole, à une association sportive ou à un comité de gestion d'entreprise.

Ces activités exigent des habiletés particulières si l'on veut participer d'une façon efficace à l'élaboration de projets et à l'atteinte de buts communs.

L'adulte doit souvent acquérir ces habiletés sur le tas. Il se trouve rarement dans des conditions favorables au développement d'outils conceptuels et pratiques lui permettant de comprendre ou d'analyser les situations dans lesquelles il est engagé. Ces situations font référence aux jeux de pouvoir, au niveau de participation ou aux styles de leadership qui influent sur le travail en groupe.

Le présent cours l'aidera à développer des outils pour comprendre les mécanismes, les phénomènes et les facteurs qui influencent la vie de groupe dans diverses situations. De plus, il lui permettra de comprendre le rôle qu'il peut jouer dans l'amélioration de sa participation et de celle des autres.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse à l'adulte désireux de s'interroger sur sa capacité de travailler en groupe ou d'animer un groupe de travail. Cet adulte souhaite améliorer sa participation ou prendre plus de responsabilités au sein des groupes dont il fait ou fera partie. Il trouvera dans ce cours l'occasion de partager ses connaissances et d'améliorer, par l'expérimentation et la théorie, sa capacité de coopérer avec d'autres personnes. Cet adulte peut être appelé à travailler en groupe dans des organismes de loisirs, dans des organismes bénévoles ou, tout simplement, ce cours peut lui servir dans son emploi.

Intentions andragogiques

Ce cours devrait favoriser, chez l'adulte, l'acquisition de connaissances lui permettant de comprendre et d'analyser divers phénomènes de groupe et d'intervenir.

L'accent sera mis sur l'action : les mises en situation seront concrètes et élaborées à partir des besoins et des attentes des adultes.

L'adulte devrait ainsi avoir une idée plus juste de sa participation et de sa capacité d'animation dans un groupe de travail. De plus, il sera en mesure d'évaluer la participation des autres membres du groupe.

La formatrice ou le formateur aidera l'adulte à définir ses besoins de formation en tenant compte de ses acquis et de ses expériences.

La formatrice ou le formateur sera particulièrement attentif au climat dans lequel se déroulent les apprentissages.

N. B. : Il va de soi qu'il serait avantageux que l'apprentissage se fasse dans un groupe stable, si réduit soit-il. Si tel n'est pas le cas, la formatrice ou le formateur pourra aider les adultes à tirer profit de leurs expériences en prenant comme point de référence leur participation à des groupes dans d'autres milieux.

Contenu

Ce cours propose à l'adulte de découvrir, par une démarche théorique et pratique, les différentes facettes de son comportement comme participante ou participant et comme animatrice ou animateur dans un groupe de travail.

Dans ce cours, on abordera les sujets suivants :

- la définition et la nature des groupes;
- les aspects de la communication dans un groupe;
- les niveaux de participation (contenu, procédure, climat);
- les techniques d'animation;
- les styles de leadership.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire sa contribution au fonctionnement d'un groupe en tant que participante ou participant ou animatrice ou animateur selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- À partir de ses propres observations, de celles de la formatrice ou du formateur ainsi que de celles des autres participantes et participants.
- À l'aide d'exemples puisés à même son expérience dans un groupe.
- À l'aide de ses notes de cours et de toute documentation permise par la formatrice ou le formateur.

Critères généraux de performance

- Description de ses comportements et de son influence relativement aux aspects suivants :
 - participation au contenu;
 - participation en matière de procédure;
 - participation au climat du groupe;
 - animation de groupe (fonction de clarification, de contrôle, de facilitation).
- Pertinence des exemples illustrant chacun des comportements décrits.
- Justification de l'évaluation de chacun des comportements décrits en relation avec un apport positif ou négatif dans la bonne marche du groupe.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
3.1 Définir ce qu'est un groupe de travail.	<ul style="list-style-type: none"> • Identification de la nature des groupes. • Conditions essentielles à l'existence d'un groupe. • Évolution d'un groupe : <ul style="list-style-type: none"> - proximité; - appartenance; - solidarité; - confiance.
3.2 Décrire différents aspects qui rendent la communication difficile dans un groupe.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la communication. • Problèmes de communication : <ul style="list-style-type: none"> - idéation; - codes utilisés; - bruits, interférences; - préjugés, normes et valeurs; - dynamique récepteur-émetteur; - capacité d'écoute; - rétroaction.
3.3 Dans l'exécution d'une tâche, comparer son comportement individuel avec son comportement en groupe.	<ul style="list-style-type: none"> • Aspects d'un groupe de travail : <ul style="list-style-type: none"> - prise de décision; - objectif commun; - efficacité; - productivité. • Influence et interaction : <ul style="list-style-type: none"> - affirmation; - soumission; - confiance; - ouverture.
3.4 Distinguer les possibilités de participation dans un groupe.	<ul style="list-style-type: none"> • Participation au contenu. • Participation à la procédure. • Participation au climat. • Mobilité entre sa participation sur ces différents plans.
3.5 Évaluer sa capacité de participer au contenu et décrire certains moyens pour améliorer sa participation sur ce plan.	<ul style="list-style-type: none"> • Grille d'observation du contenu. • Affirmation de ses idées et de ses opinions. • Détermination d'objectifs. • Écoute. • Procès-verbal.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>3.6 Évaluer sa capacité de participer à la procédure et décrire certaines techniques pour assurer une participation efficace sur ce plan.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grille d'observation de la procédure. • Ordre du jour. • Respect de la procédure : <ul style="list-style-type: none"> - prise de parole; - tour de table; - présentation de propositions; - demande de vote. • Processus de prise de décision : <ul style="list-style-type: none"> - problématique; - solutions; - organisation; - évaluation.
<p>3.7 Évaluer sa capacité de favoriser un climat propice à la réalisation des objectifs d'un groupe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grille d'observation du climat. • Accueil : écoute, empathie. • Environnement : <ul style="list-style-type: none"> - conditions matérielles; - disposition du groupe. • Le non-verbal : <ul style="list-style-type: none"> - attitudes physiques; - absence; - retard. • Valeurs et normes du groupe.
<p>3.8 Décrire différentes techniques d'animation en fonction des trois plans de la participation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Techniques de clarification. • Techniques de contrôle. • Techniques de facilitation.
<p>3.9 Évaluer sa capacité d'utiliser les différentes techniques d'animation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Grille d'observation : <ul style="list-style-type: none"> - reformulation; - établissement de liens; - stimulation de la participation; - rappel du temps; - accueil; - détente de l'atmosphère; etc.
<p>3.10 Distinguer les différents styles de leadership et leur influence sur le groupe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition du leadership : rapports d'influence. • Styles de leadership : <ul style="list-style-type: none"> - autoritaire; - démocratique; - débonnaire.

VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cours 4 : Connaissance de soi 2 (PER-5045-1)

<p style="text-align: center;">VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES COURS 4 : CONNAISSANCE DE SOI 2 (PER-5045-1)</p>

Contexte

La connaissance de soi exige qu'on ait déjà intégré de façon satisfaisante certaines données de base, certains aspects importants de sa personnalité.

L'adulte qui possède cette base est en mesure d'aborder de nouveaux aspects de sa personnalité. Ce cours favorise donc sa réflexion sur les modes d'action et de réaction habituels à chaque être humain.

Cette démarche devrait consolider les acquis antérieurs. L'adulte explore ce que sa façon de vivre recouvre d'émotions, de sentiments et de réactions diverses à la peine, au plaisir, aux décisions, etc. Cette démarche lui permettra de développer son autonomie dans ses relations interpersonnelles.

En général, les apprentissages antérieurs ou actuels sont axés sur l'acquisition de connaissances théoriques et intellectuelles ou sur le développement de compétences professionnelles.

Quant à la démarche de connaissance de soi ici proposée, elle se situe dans un autre ordre d'apprentissage. Elle est davantage orientée vers l'épanouissement de l'être.

Dans ce contexte, continuer de se découvrir peut avoir un impact sur sa propre croissance et favoriser ainsi la réalisation de soi.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse de préférence à l'adulte qui a déjà suivi le cours *Connaissance de soi 1* et en a intégré avec satisfaction les notions essentielles. Cependant, tout autre adulte dont l'expérience de vie, les études, etc., lui ont fourni une base équivalente pourra s'y inscrire.

Les adultes de ce cours cherchent donc à faire un cheminement qui rende la prise de conscience de soi plus intéressante. Ils veulent poursuivre une démarche de réalisation de soi plus autonome et responsable, davantage conforme à leur individualité, tout en tenant compte de leur réalité personnelle et sociale.

Intentions andragogiques

L'adulte est riche d'expériences multiples et a divers acquis. Il possède déjà certaines compétences. Ces compétences ont pu être valorisées et renforcées durant le cours *Connaissance de soi 1* ou à travers différentes expériences de vie.

L'adulte est donc l'agent de ses apprentissages, dans la mesure où il demeure sujet et objet de son cheminement.

Le cours *Connaissance de soi 2* favorisera, chez l'adulte :

- un approfondissement de la prise de conscience de soi;
- le renforcement de l'image positive de soi;
- la redéfinition de sa responsabilité;
- l'amélioration de sa capacité de prendre en charge sa propre croissance;
- la réappropriation de son potentiel de choix et de décision.

Le rôle de la formatrice ou du formateur est de :

- guider l'adulte dans sa démarche;
- favoriser constamment la référence au vécu de l'adulte;
- amener l'adulte à examiner ce vécu à la lumière des données théoriques et conceptuelles du cours.

Contenu

Ce cours propose à l'adulte de poursuivre une démarche à la fois théorique et pratique qui l'amène à s'interroger sur sa façon personnelle de s'assumer.

Il permet aussi à l'adulte d'acquérir certains outils d'analyse des divers modes de réaction qu'il privilégie et d'en explorer l'influence sur son vécu quotidien.

Pour ce faire, le contenu suivant est proposé :

- connaissance succincte de diverses théories de la personnalité;
- familiarisation avec une de ces théories en particulier, laquelle sera proposée par la formatrice ou le formateur;
- description sommaire de son propre fonctionnement;
- description de son comportement avec autrui;
- description de son comportement dans une situation de prise de décision.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire comment une composante de sa personnalité affecte positivement ou négativement sa façon d'agir selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- À partir d'une situation personnelle de son choix.
- À partir d'une composante de sa personnalité de son choix.
- En faisant référence à une théorie reconnue de la personnalité, telle qu'elle sera proposée par la formatrice ou le formateur.

Critères généraux de performance

- Clarté de la description des composantes de sa personnalité :
 - identification de la théorie de référence;
 - définition des concepts utilisés;
 - description sommaire de la théorie de référence.
- Clarté de la description de la situation personnelle choisie par l'adulte selon les principaux éléments suivants :
 - personnes concernées;
 - faits;
 - options possibles;
 - actions réalisées.
- Description de la nature de l'influence de la composante de sa personnalité sur les actions réalisées.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>4.1 Distinguer succinctement diverses théories de la personnalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie rogéienne. • Théorie gestaltiste. • Analyse transactionnelle. • Théorie psychanalytique.
<p>4.2 Se familiariser avec des éléments d'une théorie proposée et retenue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fondements. • Principaux concepts. • Fonctionnement sommaire du modèle théorique. • Interrelations entre les diverses composantes.
<p>4.3 Décrire sommairement les principales dimensions de son comportement personnel en faisant référence à cette théorie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facteurs positifs. • Facteurs défavorables. • Influence sur l'estime de soi. • Responsabilité personnelle : <ul style="list-style-type: none"> - vis-à-vis des marques d'attention données et reçues.
<p>4.4 Décrire sommairement son comportement en relation avec les autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Influence des facteurs positifs. • Influence des facteurs défavorables.
<p>4.5 Décrire sommairement son comportement dans une situation de prise de décision.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Influence des divers éléments de sa personnalité sur : <ul style="list-style-type: none"> - ses peurs; - ses préjugés; - sa liberté; - ses choix.
<p>4.6 Établir les liens entre son comportement personnel, d'une part, et son comportement avec les autres et dans une prise de décision, d'autre part.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Liens entre les divers aspects de sa manière d'agir. • Responsabilités. • Moyens de réappropriation.

VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES

Cours 5 : Relation parent-enfant (PER-5046-3)

<p style="text-align: center;">VOLET I : RELATIONS INTERPERSONNELLES COURS 5 : RELATION PARENT-ENFANT (PER-5046-3)</p>
--

Contexte

Les situations sociales d'aujourd'hui ont des retombées indiscutables sur les familles, les relations entre individus et les relations propres aux familles. De plus, la mutation des valeurs invite à une réflexion et à des prises de conscience indispensables pour qui veut cheminer vers une maturité toujours grandissante.

Quant aux réalités familiales proprement dites, il faut signaler, entre autres, celles qui sont créées par l'éclatement des familles. Elles donnent lieu à de nouveaux modèles. Les séparations et les divorces rompent certes les liens conjugaux, mais ne devraient briser en rien les liens parentaux. Ces situations font naître de nouveaux modèles parentaux et familiaux, plus souples, que l'on ne peut ignorer.

La relation parent-enfant constitue une des expériences humaines les plus fondamentales et les plus importantes dans la vie d'un homme ou d'une femme, tant pour ce qui est de sa durée que de son engagement et de sa globalité. Ce cours considère fondamentalement l'adulte comme un être relationnel et estime la relation parent-enfant comme un lieu privilégié d'apprentissages, d'expériences et de relations, tant pour le parent que pour l'enfant.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse au parent soucieux de se situer par rapport aux transformations et aux besoins que connaît actuellement la famille. Ce parent souhaite mieux se connaître et mieux connaître son enfant, afin d'améliorer sa relation avec celui-ci et de mieux en saisir la complexité et la globalité. Le parent voit, dans ce cours, l'occasion de partager ses expériences vécues, de s'enrichir au contact de ses pairs et de se donner des outils pouvant l'aider à mieux vivre sa réalité parentale. Aujourd'hui, une famille peut être biparentale, monoparentale ou recomposée. Quel que soit le type de sa famille, le parent demeure une personne à part entière, avec une dimension parentale et familiale.

Ce cours a été conçu pour les parents d'enfants de 6 à 14 ans. Mais il peut aussi rendre service à des parents d'enfants plus jeunes ou à des parents d'adolescents.

On pourra s'y inscrire individuellement ou en couple.

Intentions andragogiques

L'adulte est considéré comme l'agent premier de son apprentissage, d'où l'importance pour lui de s'approprier les objectifs de ce cours. Ceux-ci ne lui imposent pas de comportements stéréotypés, mais l'invitent à mieux se connaître, à mieux connaître son enfant et à comprendre certaines réalités importantes dans la relation parent-enfant. Devant ses problèmes, l'adulte doit parvenir à trouver ses propres solutions et préciser le type de relation qu'il désire vivre avec son enfant.

La formatrice ou le formateur facilite le cheminement personnel des adultes de ce cours sur le plan intellectuel et affectif. Son rôle est d'accompagner en quelque sorte les adultes qui cheminent et d'être pour eux un point de référence, un point de repère ou un point d'appui. La formatrice ou le formateur compte sur la capacité de chaque adulte d'accroître par lui-même sa compétence. L'expérience de chaque parent, ses réflexions, ses lectures et ses contacts en font un être en perpétuel apprentissage, en autoformation.

Avec ouverture, la formatrice ou le formateur considère la réalité de l'adulte (type de famille dans lequel il évolue, âge des enfants, étape de développement de ceux-ci) et, en conséquence, adapte le contenu du cours et ses exemples. La formatrice ou le formateur tient compte des inquiétudes de l'adulte et sensibilise ce dernier au fait que, dans cette démarche, il devra s'appuyer sur ses ressources plutôt que sur ses limites. Les résistances ainsi diminuées, les apprentissages en sont facilités. Il est également important de tenir compte des caractéristiques particulières du milieu de vie de l'adulte ainsi que de son origine culturelle.

Enfin, la formatrice ou le formateur veille à créer un climat de confiance et de respect de chaque adulte dans cette démarche de solidarité entre parents.

Ce cours se caractérise par sa façon de situer le parent dans son environnement. Il vise aussi à soutenir la démarche de chaque parent dans ses efforts pour améliorer l'environnement de son enfant. Enfin, il contribue à valoriser le rôle du parent et sa place dans la société.

Les intentions andragogiques qui précèdent servent les besoins individuels des parents. Toutefois, dans le domaine de la formation des parents, l'expérience acquise montre généralement qu'ils bénéficient largement du soutien qu'ils trouvent dans des groupes de parents. Ainsi, dans la mesure du possible et sans en faire une condition d'apprentissage, on aura avantage à favoriser le recours aux ressources que peut offrir le groupe de formation.

Contenu

Dans ce cours, chaque parent abordera les sujets suivants et sera invité à les traiter de façon personnalisée selon sa propre situation. C'est dans cet esprit que le titre de chacune des trois parties est exprimé à la première personne.

PREMIÈRE PARTIE (correspond aux objectifs intermédiaires 1 à 9)

Moi, mon enfant et l'environnement

- Description de la situation familiale.
- Reconnaissance de la globalité de la relation.
- Développement de la perception que l'on a de soi.
- Développement de la perception que l'on a de son enfant.
- Connaissance des besoins mutuels.
- Accessibilité aux sentiments.
- Prise de responsabilité dans la relation avec l'enfant.
- Perception de l'impact de l'environnement.
- Définition de mon rôle par rapport à l'environnement.

DEUXIÈME PARTIE (correspond aux objectifs intermédiaires 10 à 13)

L'organisation et le fonctionnement de ma famille

- Définition du style de vie familiale.
- Description des facteurs influençant le fonctionnement familial.
- Identification des règles familiales, de leurs motifs et de leurs visées.
- Évaluation des moyens assurant le fonctionnement familial.

TROISIÈME PARTIE (correspond aux objectifs intermédiaires 14 à 17)

Les relations familiales et la communication avec mon enfant

- Description de la communication familiale.
- Énumération de différentes façons de communiquer.
- Compréhension du processus de la communication.
- Inventaire des moyens pour faciliter la communication.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit, en relation avec son environnement, présenter une description de ses ressources comme parent et de certains moyens envisagés pour les développer selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- À partir de ses propres expériences et de ses conversations avec d'autres adultes de son milieu.
- À partir d'exemples tirés de sa propre expérience en tant que parent.
- Avec l'aide d'une personne-ressource.

Critères généraux de performance

- Description des ressources signifiantes pour l'adulte en relation avec lui-même, son enfant et son environnement.
- Description sommaire du comportement familial de l'adulte et des moyens utilisés pour prendre en compte les besoins des autres membres de l'unité familiale.
- Description de l'état actuel des communications au sein de la famille.
- Description de la pertinence perçue entre les moyens décrits et les changements souhaités :
 - sur le plan des ressources en général;
 - sur le plan du fonctionnement familial;
 - sur le plan de la communication.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>5.1 Décrire sa situation familiale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Constellation familiale : <ul style="list-style-type: none"> - caractéristiques; - personnes significantes; - liens; - réseaux; - environnement physique et social.
<p>5.2 Démontrer l'importance et la continuité de la relation parent-enfant dans son ensemble.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implication de la relation parentale. • Dynamique personnelle et conjugale. • Spécificité des rôles dans la situation familiale.
<p>5.3 Développer la perception que l'on a de soi comme « être en devenir » avec ses forces, ses limites et ses différences.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Identification de ses forces et de ses limites. • Identification de ses habiletés. • Choix d'un renforcement positif. • Énumération de ses différences.
<p>5.4 Développer la perception que l'on a de son enfant comme un « être en devenir » avec ses forces, ses limites et ses différences.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Portrait de son enfant : <ul style="list-style-type: none"> - caractéristiques positives; - caractéristiques négatives; - vérification des attentes du parent par rapport à son enfant; - définition des entraves au développement de son enfant.
<p>5.5 Identifier des moyens de satisfaire les besoins du parent et de l'enfant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Énumération des besoins du parent et de l'enfant. • Notes sur les besoins selon Maslow. • Interaction des besoins. • Facteurs influençant les besoins. • Moyens de satisfaire les besoins.
<p>5.6 Évaluer sa capacité d'analyser clairement ses sentiments, ses comportements et ceux de son enfant.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Sentiments : <ul style="list-style-type: none"> - indice de satisfaction d'un besoin; - indice de non-satisfaction d'un besoin. • Théorie sur la frustration, l'agressivité. • Observation de comportements. • Discrimination de comportements acceptables et inacceptables : <ul style="list-style-type: none"> - rivalité et conflits entre enfants.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
5.7 Décrire son désir d'amélioration dans la relation parent-enfant.	<ul style="list-style-type: none"> • Identification du type de relation vécue actuellement. • Vérification des attentes. • Choix d'un modèle plus satisfaisant.
5.8 Nommer des éléments de l'environnement et leurs effets sur la relation parent-enfant.	<ul style="list-style-type: none"> • Énumération des éléments. • Analyse de leurs effets. • Définition de son rôle. • Choix d'une action par rapport à l'environnement.
5.9 Nommer des moyens favorisant le développement de ses ressources.	<ul style="list-style-type: none"> • Description des moyens : <ul style="list-style-type: none"> - liens avec ses ressources; - changements souhaités.
5.10 Décrire son style de comportement familial.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la famille. • Description de la famille d'hier et d'aujourd'hui. • Théorie sur les styles de vie familiale.
5.11 Décrire des facteurs influençant le fonctionnement familial.	<ul style="list-style-type: none"> • Notion du temps dans la dynamique familiale. • Choix relativement au temps consacré à ma famille. • Bilan de ce que je fais pour mon enfant. • Notion d'autonomie. • Processus d'apprentissage chez le parent et chez l'enfant. • Conditions d'apprentissage.
5.12 Identifier les règles familiales, leurs motifs, leurs visées.	<ul style="list-style-type: none"> • Inventaire des règles familiales. • Motifs et visées. • Théorie sur : les principes, les valeurs et les règles.
5.13 Évaluer des moyens d'adapter le fonctionnement familial aux besoins de chacun.	<ul style="list-style-type: none"> • Théorie sur l'autorité : <ul style="list-style-type: none"> - avantages; - limites. • Moyens d'établir une discipline. • Notions de punitions et de récompenses. • Bilan des moyens retenus.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
5.14 Décrire la communication vécue dans sa famille.	<ul style="list-style-type: none"> • Observation de la dynamique familiale. • Contribution de chacun des membres. • Influence personnelle sur cette dynamique familiale.
5.15 Nommer différentes façons de communiquer.	<ul style="list-style-type: none"> • Globalité de la communication. • Connaissance des portes d'entrée : <ul style="list-style-type: none"> - tête; - cœur; - corps. • Vérification des attentes du parent. • Identification de sa porte d'entrée et de celle de son enfant.
5.16 Décrire le processus de la communication.	<ul style="list-style-type: none"> • Points forts et points faibles de la communication avec son enfant. • Émetteur et récepteur. • Illustration de la communication. • Théorie sur la communication. • Facteurs d'influence. • Types de langages et effets.
5.17 Inventorier des moyens de faciliter la communication.	<ul style="list-style-type: none"> • Expression de soi : <ul style="list-style-type: none"> - théorie; - avantages; - limites; - effets. • Écoute : <ul style="list-style-type: none"> - exigences; - difficultés; - habiletés à développer. • Ordres • Alternance : <ul style="list-style-type: none"> - expression; - écoute. • Identification de conflits dans la famille. • Créativité dans la solution de conflits. • Processus de solution de conflit.

PRÉSENTATION DU VOLET II :

VIE EN SOCIÉTÉ

Il est à noter que certains cours de ce volet ont été retirés. Veuillez ne pas tenir compte de toute l'information contenue dans son introduction.

But du programme de développement personnel et social

Favoriser la pleine réalisation de l'adulte comme individu et comme membre d'une collectivité dans une société en changement.

Objectif général du volet II : Vie en société

Se préparer à la gestion de ses affaires, à l'exercice de ses droits et responsabilités au travail et comme citoyen, citoyenne, ainsi qu'à sa participation à la vie communautaire.

Problématique

Nous vivons dans une société en changement perpétuel. Tout va si vite que nous avons parfois l'impression d'assister passivement à un spectacle. Si simple que cela puisse paraître, vivre en société, c'est vivre avec les autres. C'est donc ne pas être exclu, participer activement au changement.

Ce volet doit permettre à l'adulte de se construire une image éclairée de la société dans laquelle il vit, et ce, indépendamment du fait qu'il puisse se percevoir parfois en marge de celle-ci. Le budget, la consommation, le crédit, les lois et les droits sont des réalités de tous les jours et demeurent des avenues complexes, particulièrement quand les sources de revenus sont fragiles.

En situant l'adulte au cœur de son quotidien, le volet *Vie en société* pourra lui permettre de mieux cerner ses attitudes et ses habitudes de vie, d'acquérir des connaissances et de développer les habiletés et les attitudes nécessaires pour favoriser un équilibre entre ses attentes et celles de la société. C'est un sentier ouvert à la prise de responsabilité comme citoyen, citoyenne, un grand pas vers l'autonomie.

Clientèle-cible

L'adulte en processus de formation est riche d'expériences de vie. Il a possiblement connu l'abandon scolaire, le travail par intermittence, le chômage, l'aide sociale, l'isolement. Après un certain temps, occupé à prendre une distance par rapport au monde scolaire, il revient avec une certaine force, enclin à envisager et à redéfinir son avenir. Les cours du volet *Vie en société* doivent le soutenir dans cette démarche. L'adulte doit être valorisé dans son rôle social et considéré comme un élément essentiel au progrès de la société.

Les cours de ce volet s'adressent aux adultes désireux de réfléchir sur la situation des exclus de la société, de découvrir des moyens de soutien collectif et de prendre leur place dans la société.

Principes directeurs

- L'acquisition et le développement de comportements et d'attitudes facilitant la vie en société

L'adulte doit pouvoir expérimenter de façon concrète des moyens lui permettant de mieux vivre en relation avec la collectivité. Il doit pouvoir les transférer facilement par la suite dans son quotidien et apprendre à s'en servir de façon spontanée.

- La perception de la réciprocité des droits et des responsabilités

L'individu vivant en société a des droits. Il doit, bien sûr, les connaître et les faire valoir s'ils sont bafoués, mais il doit aussi reconnaître les droits d'autrui et les respecter.

- La participation active à la vie de sa communauté

C'est l'essentiel. L'adulte doit pouvoir développer des liens avec ses divers milieux de vie, par exemple dans son centre de formation, dans son quartier, etc. En se rattachant de façon concrète à ses divers milieux de vie, l'adulte favorise, entre autres, l'émergence et la mise en valeur de son potentiel.

- Le développement d'un esprit critique, d'analyse et de synthèse

La société, telle qu'elle est présentée, demeure malgré tout complexe. L'adulte doit éviter des comportements magiques et pratiquer l'analyse des règles qui régissent la société pour bien cerner sa situation et faire les bons choix.

COURS DU VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ

N°	Titre	Nombre d'objectifs terminaux	Nombre d'unités	Sigles
1	Budget et consommation	1	2	PER-5048-2 (GTB-152)
2	Droits et responsabilités au travail	1	2	PER-5049-2 (GTB-153)

VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ

Cours 1 : Budget et consommation (PER-5048-2)

<p style="text-align: center;">VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ COURS 1 : BUDGET ET CONSOMMATION (PER-5048-2)</p>
--

Contexte

Dans une société de consommation comme la nôtre, nul besoin de longues explications pour faire admettre l'importance de comprendre les règles de base d'un bon budget et de l'utilisation adéquate de l'épargne et du crédit.

Ce cours ne prétend pas entrer dans les dédales de la Bourse. C'est par l'expérimentation à partir de situations concrètes que l'adulte pourra intégrer des notions théoriques et apprendre à les transférer dans sa vie quotidienne, et ce, dans un but aussi terre-à-terre que : vivre et non subir « ses fins de mois ».

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse aux adultes qui ont des besoins en matière de planification budgétaire.

Intentions andragogiques

- Favoriser, chez l'adulte, l'évaluation des facteurs qui influencent sa situation financière.
- Favoriser, chez l'adulte, l'évaluation de son pouvoir réel sur sa situation financière.
- Favoriser, chez l'adulte, l'expérimentation et la pratique de nouvelles habiletés qui permettent d'induire un changement dans sa façon de gérer son budget.
- Favoriser, chez l'adulte, le recours à son expérience personnelle tout au long de la démarche.

Le fait de favoriser la mobilisation de l'adulte pourra lui permettre de transférer avec plus de facilité de nouvelles compétences dans sa vie quotidienne. Ainsi, l'adulte pourra-t-il faire une évaluation concrète des avantages qu'il peut récolter de la modification de certains éléments dans sa façon de gérer son budget.

- Favoriser, chez l'adulte, l'apprentissage dans le plaisir.

Envisager de façon amusante des questions parfois stressantes permet d'enlever la charge émotive qui aurait pu autrement entraver la démarche de réflexion et d'intégration des connaissances.

Contenu

L'objectif principal de ce cours est de préparer l'adulte à mieux planifier sa situation financière, tout en circonscrivant de façon réaliste le contexte dans lequel il peut le faire et les limites qui entravent sa pleine réalisation sur le plan financier.

À travers ce cours, l'adulte pourra expérimenter des moyens concrets pour améliorer sa situation financière et rédigera, de la façon qui lui sera rendue le plus facile possible, un journal mettant en évidence l'utilisation qu'il fait de ses ressources financières. Cela, dans le but de dresser un portrait de ses attitudes et comportements, et de développer sa motivation à rationaliser son budget.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire les dimensions à considérer ainsi que les étapes à franchir lors de l'évaluation de sa situation financière selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

En se référant au bilan de sa propre situation financière.

Critères généraux de performance

- Présence des principales dimensions personnelles.
- Présence des principales dimensions sociales.
- Logique de la séquence des étapes décrites.
- Présence d'éléments de réflexion sur la nature de ses responsabilités.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>1.1 Se familiariser avec certaines notions de base nécessaires à la gestion de ses affaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notions de base : <ul style="list-style-type: none"> - besoins et sources financières; - modes de crédit. • Notions relatives à l'argent : <ul style="list-style-type: none"> - valeurs qui y sont rattachées; - prise de conscience : « Où va mon argent? ».
<p>1.2 Décrire l'influence de certains facteurs sur sa situation financière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Économie et consommation : <ul style="list-style-type: none"> - contexte économique; - facettes de la consommation; - situations spécifiques. • Choix de vie : <ul style="list-style-type: none"> - valeurs et incidences; - modes de vie; - attitudes. • Gestion de ses affaires : styles de gestion, rôles.
<p>1.3 Établir quelques constats sur le pouvoir qui peut être exercé au regard de sa situation financière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limites et contraintes. • Éléments favorables : <ul style="list-style-type: none"> - la confiance d'autrui comme élément de pouvoir. • Contextes situationnels et individuels. • Compétences : capacités et limites, savoirs. • Indépendance économique et autonomie financière : <ul style="list-style-type: none"> - relation entre revenus et autonomie; - facteurs incitant à l'indépendance; - autonomie financière; - interdépendance. • Responsabilités individuelles et sociales : <ul style="list-style-type: none"> - en tant que consommateur ou consommatrice; - ses besoins, ses valeurs et ses dépendances.
<p>1.4 Décrire le mode d'utilisation de certains outils nécessaires à l'évaluation de sa situation financière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Répartition de ses revenus. • Ses obligations financières. • Son style de planification.
<p>1.5 Dresser le bilan de sa situation financière dans la perspective de l'amélioration souhaitée dans la gestion de ses affaires.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rôles de la consommation et du crédit : <ul style="list-style-type: none"> - façon de magasiner ses achats; - droits du consommateur; - crédit et endettement. • Les régimes : le régime fiscal (impôts), le régime d'épargne-actions (REA), le régime enregistré d'épargne-retraite (REER). • Besoins d'amélioration : outils, attitudes.
<p>1.6 Faire son budget en tenant compte du bilan de sa situation financière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Principales étapes. • Attitudes. • Ressources.

VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ

Cours 2 : Droits et responsabilités au travail (PER-5049-2)

<p style="text-align: center;">VOLET II : VIE EN SOCIÉTÉ</p> <p style="text-align: center;">COURS 2 : DROITS ET RESPONSABILITÉS AU TRAVAIL (PER-5049-2)</p>

Contexte

Le monde du travail est vaste et complexe. Le cours *Droits et responsabilités au travail* s'inscrit dans un contexte précis : amener l'adulte à bien circonscrire ses droits sur le marché du travail et à y juxtaposer ses responsabilités comme travailleur, travailleuse ou futur travailleur ou travailleuse. Ainsi, il devrait être plus en mesure de faire valoir ses droits, si nécessaire, et être enclin à respecter les balises qui régissent le monde du travail.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse à tous les adultes ayant possiblement vécu ou pouvant vivre une situation d'exclu du monde du travail; ils pourront être encouragés et mieux outillés pour faire valoir leurs droits, si nécessaire, et assumer leurs responsabilités au travail.

Intentions andragogiques

- Favoriser, chez l'adulte, la conception de son droit à une place sur le marché du travail.
- Favoriser, chez l'adulte, une prise de conscience de ses responsabilités comme travailleur ou travailleuse.
- Situer l'adulte par rapport à la réalité des droits et des responsabilités au travail.

Contenu

Dans un premier temps, ce cours aborde les notions de droits et de responsabilités comme travailleur, travailleuse. Dans un deuxième temps, il relie les droits et les responsabilités à divers champs d'application : le Code du travail, la Loi sur les normes du travail, la Loi sur la santé et la sécurité au travail, la Charte des droits et libertés, et les organisations syndicales.

Dans un travail commun et partagé, l'adulte devra participer à la rédaction d'un bottin des ressources susceptibles d'informer les travailleurs et les travailleuses sur leurs droits et leurs responsabilités.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit associer des ressources sociétales à l'exercice de ses droits et de ses responsabilités sur le marché du travail selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- L'adulte pourra se référer à l'ensemble des règles qui régissent le monde du travail.
- Ce travail pourrait être réalisé en petite équipe.

Critères généraux de performance

- Présence des principaux droits et responsabilités.
- Justesse de la définition de ces droits et responsabilités.
- Pertinence de la définition de ces droits et responsabilités.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>2.1 Comparer ses droits et ses responsabilités comme travailleur et travailleuse avec ceux de l'employeur et de l'employé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Notions de droits et de responsabilités : <ul style="list-style-type: none"> - perceptions personnelles; - définitions. • Droits et responsabilités de l'employé : <ul style="list-style-type: none"> - rendement au travail; - disponibilité au travail; - respect des autres; etc. • Droits et responsabilités de l'employeur : <ul style="list-style-type: none"> - à partir de la loi. • Comparaison : limites de chacun, interrelations.
<p>2.2 Distinguer divers aspects du monde du travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Code du travail. • Loi sur les normes du travail. • Syndicats. • Patronat, etc.
<p>2.3 Décrire les principaux aspects de la Loi sur les normes du travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La loi : <ul style="list-style-type: none"> - aperçu global; - personnes couvertes; - personnes non couvertes. • Secteurs d'application : <ul style="list-style-type: none"> - travail non syndiqué; - travail à domicile; - travail au noir. • Domaines d'application : <ul style="list-style-type: none"> - salaire minimum; - modes de paiement; - heures supplémentaires.
<p>2.4 Décrire certains aspects de la Loi sur la santé et la sécurité au travail ainsi que de son application.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation de la loi. • Rôles de la Commission de la santé et de la sécurité du travail (CSST). • Principaux droits : <ul style="list-style-type: none"> - arrêt préventif; - droits plus spécifiques des femmes. • Responsabilités personnelles : <ul style="list-style-type: none"> - envers soi; - envers autrui. • Responsabilités de l'employeur : <ul style="list-style-type: none"> - milieu de travail sécuritaire; - organisation du travail; - lieux.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>2.5 Décrire les recours possibles en cas de discrimination au travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Discrimination au travail : <ul style="list-style-type: none"> - Charte des droits et libertés; - jeunes; - femmes; - orientation sexuelle. • Recours possibles : <ul style="list-style-type: none"> - procédure pour déposer une plainte. • Exemples vécus : <ul style="list-style-type: none"> - présentation de cas; - recours possibles.
<p>2.6 Décrire le mouvement syndical en relation avec les droits et les responsabilités des travailleurs et des travailleuses.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Fonctions d'un syndicat : <ul style="list-style-type: none"> - définition d'un syndicat; - rôles et fonction; - Code du travail. • Préjugés à l'égard des syndicats : <ul style="list-style-type: none"> - bref historique; - syndicalisme de lutte; - influence des médias. • Syndicalisation : <ul style="list-style-type: none"> - un droit; - reconnaissance des syndicats; - points de vue personnels. • Grandes centrales syndicales au Québec : <ul style="list-style-type: none"> - secteurs d'emploi couverts; - principales revendications.
<p>2.7 Inventorier des organismes susceptibles d'informer les travailleurs et les travailleuses sur leurs droits et responsabilités.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Organismes : <ul style="list-style-type: none"> - gouvernementaux; - privés; - populaires.

PRÉSENTATION DU VOLET III :
SANTÉ ET SEXUALITÉ

But du programme de développement personnel et social

Favoriser la pleine réalisation de l'adulte comme individu et comme membre d'une collectivité dans une société en changement.

Objectif général du volet III : Santé et sexualité

Se préparer à la prise en charge de son bien-être physique, psychologique et social ainsi qu'à l'intégration harmonieuse des diverses dimensions de la sexualité à sa personnalité.

Problématique

Nous n'avons plus à prouver que la qualité de la vie commence par la santé. D'ailleurs, personne n'est à l'abri d'un déséquilibre, qu'il soit d'ordre physique ou psychologique, même les personnes les plus attentives et les mieux informées. Par ailleurs, la santé ne se résume pas à l'absence de maladie, c'est avant tout « être bien dans sa peau ».

La société dans laquelle nous vivons nous a imposé un héritage chargé de contraintes, de dépendances, de gêne concernant la santé et la sexualité. Contrairement à ce que peut laisser suggérer l'avènement d'un battage publicitaire autour de ces thèmes, ces derniers demeurent encore du domaine personnel et privé. Même une fois adulte, il n'en est pas moins difficile de se libérer de notions erronées qui ont malgré tout donné naissance à des attitudes parfois aveugles et résignées.

Ce volet doit permettre à l'adulte de se questionner sur ses attitudes et ses habitudes de vie, et d'axer le développement de ses connaissances sur les différents aspects de la santé et de la sexualité dans leurs dimensions physique, psychologique et sociale, ces dernières étant étroitement liées et interdépendantes. Il doit permettre à l'adulte d'envisager la modification de ses attitudes et habitudes de vie et de découvrir que l'information et la prévention sont souvent les remèdes les moins dispendieux et les plus efficaces.

Dans une société comme la nôtre, l'éducation à la santé et à la sexualité requiert autant de sollicitude que l'apprentissage du langage.

Clientèle-cible

L'adulte en processus de formation fait face quotidiennement à une foule d'éléments qui se conjuguent et qui peuvent contribuer à l'existence d'un certain mal-être. Le chômage, l'aide sociale, son histoire personnelle et son milieu de vie, le fait d'être une femme, chef d'une famille monoparentale, ou immigrant, immigrante sous-entendent souvent que la santé ne dépend pas que de soi.

Être adulte n'est pas nécessairement synonyme d'une responsabilité assumée de sa santé et d'une sexualité épanouissante.

Les cours du volet *Santé et sexualité* s'adressent aux adultes désireux de remettre en question des attitudes, des dépendances et des habitudes de vie, et d'entreprendre des changements. Par ailleurs, ce cours n'est pas destiné aux personnes qui sont à la recherche d'assistance et de recettes toutes faites.

Principes directeurs

- *L'importance de la santé et de la sexualité, et l'ampleur de leurs répercussions sur l'individu, l'épanouissement de la personnalité et la société*

Il ne s'agit pas de juger ni d'empêcher certaines attitudes, certaines visions du monde et de l'individu, mais de présenter un éventail de démarches possibles pour que l'adulte puisse se remettre en question et s'exercer à prendre des décisions en ce qui concerne son bien-être et celui de la collectivité.

- *La responsabilité de l'adulte par rapport au maintien de sa santé ou au retour à un bien-être*

Il ne s'agit pas ici d'individualiser, de trouver des coupables. Il convient plutôt d'amener l'adulte à se prendre en main, à nourrir une image suffisamment positive de lui qui puisse le pousser à prendre soin de lui et de son environnement.

- *Une référence constante aux expériences de vie, aux acquis de l'adulte*

Les divers aspects de la santé et de la sexualité touchés dans ce volet doivent avoir une prise sur le vécu de l'adulte. De cette façon, ce dernier pourra mieux cerner les problématiques de la santé et de la sexualité en constatant qu'elles reposent sur des choses simples de la vie quotidienne.

- *Le développement d'un esprit critique, d'analyse et de synthèse*

L'adulte, en ce qui concerne sa santé et sa sexualité, doit éviter d'adopter des comportements magiques et analyser plutôt sa situation de vie avant de faire des choix et de poser des gestes : par exemple, l'utilisation des médecines douces n'est pas toujours appropriée; il peut survenir des conséquences malheureuses si elles sont utilisées à toutes les sauces.

- *Une relation égalitaire entre adultes et formatrice, formateur*

C'est un principe fondamental de l'andragogie qu'il importe de respecter afin de ne pas nuire à la motivation de l'adulte, à son désir de cheminer et de transférer, dans ses situations de vie personnelle et collective, ses connaissances et ses apprentissages des domaines de la santé et de la sexualité.

COURS DU VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ

N°	Titre	Nombre d'objectifs terminaux	Nombre d'unités	Sigles
1	Vivre en santé	1	2	PER-5053-2 (GTC-154)
2	Vivre en forme	1	2	PER-5054-2 (GTC-155)
3	Bien-être et sexualité	1	3	PER-5055-3 (GTC-156)
4	Bien-être psychologique	1	2	PER-5056-2 (GTC-157)

VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ

Cours 1 : Vivre en santé (PER-5053-2)

<p style="text-align: center;">VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ COURS 1 : VIVRE EN SANTÉ (PER-5053-2)</p>

Contexte

« Quand on ne s'occupe plus de son corps, ce dernier s'organise pour qu'on s'occupe de lui. »

Vivre en santé fait autant référence à la maladie qu'à la santé elle-même. Le rythme de la vie quotidienne, les soucis, les responsabilités multiples font souvent en sorte que l'on relègue à l'arrière-plan l'importance de s'occuper de sa santé. On parle alors beaucoup plus souvent de malaises, de difficultés à vivre, de l'absence de loisirs, de la rareté des moments de détente et, bien sûr, de ses nombreuses visites médicales.

Le cours *Vivre en santé* soulève toute la responsabilité de l'adulte à l'égard de sa santé, en ce sens qu'il vise à une bonne connaissance des diverses ressources disponibles et des façons de les utiliser de façon critique. Il tend donc vers une plus grande prise en charge de sa santé.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse aux adultes désireux d'enclencher une démarche personnelle de prise en charge de leur santé. Il ne doit donc pas être perçu comme l'occasion d'une longue consultation médicale.

Les adultes s'inscrivant à ce cours doivent être tentés par la recherche sur le terrain, l'apprentissage dynamique et l'utilisation constante de leurs connaissances intuitives et ressources personnelles.

Intentions andragogiques

- Favoriser, chez l'adulte, la découverte de soi, la conscience de son corps.
- Favoriser, chez l'adulte, la compréhension de la notion de responsabilité par rapport au maintien de sa santé ou à son recouvrement.
- Favoriser, chez l'adulte, le développement de son esprit critique, d'analyse et de synthèse. En ce qui concerne sa santé, l'adulte doit éviter d'adopter des comportements magiques et procéder à l'analyse de sa situation avant de faire des choix.
- Favoriser, chez l'adulte, l'acquisition d'une plus grande autonomie. Réaliser une expérience de prise en charge devrait permettre à l'adulte de renouveler, avec plus de facilité, d'autres expériences du même type.

Contenu

Ce cours vise à sensibiliser l'adulte à la nécessité de devenir actif par rapport à sa santé. Il vise, en second lieu, à le rendre habile, de façon concrète, à saisir les différentes dimensions sous-jacentes à une prise en charge de sa santé, en explorant des moyens la favorisant, mais également en expérimentant certains de ces moyens. L'adulte pourra, dans cette mesure, faire le point sur son processus personnel de prise en charge et identifier les changements qu'il pourrait entreprendre.

De façon plus spécifique, dans un premier temps l'adulte pourra réfléchir sur ce que sont la santé et la maladie sous différents angles. Dans un deuxième temps, il sera amené à situer, à cerner l'ensemble de ses responsabilités en cette matière, du fait qu'elle le concerne au premier chef, et à prendre conscience des avantages à les assumer. En troisième lieu, l'adulte se familiarisera avec les différents savoirs reliés à la prévention et à des rapports efficaces et éclairés avec les ressources en santé. C'est à cette phase que l'adulte pourra mettre en pratique ses différents savoirs, en choisissant un malaise ou un problème de santé sur lequel il désire intervenir.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit dresser le bilan de son état de santé actuel et inventorier les moyens de prévention nécessaires au maintien de sa santé selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

Un soutien individuel devrait être fourni au besoin.

Critères généraux de performance

- Bilan
 - La présence d'éléments de réflexion sur les dimensions suivantes : attitudes, habitudes de vie, conditions physiques, psychologiques, sociales et environnementales;
 - Le bien-fondé des liens établis entre ces dimensions.
- Inventaire
 - La pertinence des liens entre les moyens de prévention inventoriés et les diverses dimensions considérées.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>1.1 Contraster le concept expérientiel de santé et le concept officiel de santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définitions expérientielles : <ul style="list-style-type: none"> - importante de l'image de son corps; - choix personnels et de société; - moyens qu'on se donne. • Définitions officielles : <ul style="list-style-type: none"> - organisation mondiale de la santé, Croix-Rouge, Unesco, Charte des droits et libertés; - sources parallèles; - différences entre ces approches. • Consultation médicale : <ul style="list-style-type: none"> - divers rôles joués par les professionnels de la santé; - protectionnisme; etc.
<p>1.2 Expliquer le rôle des différents éléments pouvant affecter l'état de santé et leurs inter-influences.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Environnement. • Environnement psychologique. • Responsabilités face à l'environnement. • Alimentation. • Stress. • Utilisation de produits toxiques.
<p>1.3 Décrire les rôles et les responsabilités à différents niveaux où peut s'exercer une prise en charge de sa santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pouvoir personnel sur sa santé : <ul style="list-style-type: none"> - contraintes et avantages; - façons d'assumer ce pouvoir. • Consommation des services de santé : <ul style="list-style-type: none"> - abus, modération.
<p>1.4 Décrire les étapes inhérentes au processus de prise en charge de sa santé et les conditions préalables de cette prise en charge.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Processus de prise en charge : <ul style="list-style-type: none"> - décision d'intervenir; - autodiagnostic; - solutions possibles; - ressources; - traitement du malaise; - évaluation du processus. • Conditions de prise en charge : <ul style="list-style-type: none"> - situer son problème; - attitudes favorables à une intervention; - identification de la situation problématique.
<p>1.5 Décrire les attitudes de base nécessaires à la prévention des malaises et maladies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissances générales : <ul style="list-style-type: none"> - corps; - facteurs psychologiques; - attitudes aidantes et non-aidantes; - questions à se poser.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>1.6 Décrire les habiletés nécessaires à la prise en charge du traitement de ses malaises et maladies.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problématique. • Analyse des facteurs. • Moyens pour traiter. • Ressources. • Comportements. • Difficultés à la prise en charge.
<p>1.7 Planifier la prise en charge de sa santé.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Plan : <ul style="list-style-type: none"> - élaboration du plan à partir de ses apprentissages; • Identification des ressources : <ul style="list-style-type: none"> - liste des ressources; - rapport de consultation. • Préparation des échanges : <ul style="list-style-type: none"> - ressources et services offerts; - questions préalables; - comportements facilitants et non-facilitants.

VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ

Cours 2 : Vivre en forme (PER-5054-2)

<p style="text-align: center;">VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ COURS 2 : VIVRE EN FORME (PER-5054-2)</p>

Contexte

Notre santé est agressée de multiples façons. Notre rythme de vie, le stress, une alimentation prise rapidement, souvent abondante et déséquilibrée, et le manque d'exercices et d'air pur mènent à une santé précaire. L'activité physique, notamment, est nécessaire :

- pour équilibrer le rapport entre sa consommation et sa dépense d'énergie;
- pour permettre un bon fonctionnement de ses organes internes, en particulier du cœur et des intestins;
- pour favoriser le développement des muscles et la souplesse des articulations.

Une prise en charge de sa santé implique le maintien d'une bonne forme physique à l'aide d'un programme d'activités conçu pour soi et adapté à ses propres besoins. Être souple comme un chat... Pourquoi pas?

Clientèle-cible

Il s'agit d'une formation de base qui peut pallier l'actuelle absence d'un module relié à la condition physique. Il pourrait être offert de façon systématique à chaque session afin de permettre au plus grand nombre d'adultes possible d'inclure, dans leur programme de formation, une activité reliée à la condition et au développement physiques.

Ce cours s'adresse à tous les adultes.

Intentions andragogiques

- Favoriser, chez l'adulte, une réflexion sur l'importance de développer cet aspect de sa vie : sa forme physique.
- Favoriser, chez l'adulte, sa responsabilité quant aux moyens à mettre en œuvre pour être en forme physiquement.
- Permettre à l'adulte de se sensibiliser à l'activité physique par l'expérimentation, de façon à faire des choix éclairés et à prendre goût à l'activité physique.
- Favoriser, chez l'adulte, la prise en charge et l'acquisition d'une plus grande autonomie quant à sa forme physique.

Un des principes ayant guidé l'élaboration de ce cours est que l'apprentissage réel s'effectue lorsque la personne confronte données théoriques et expériences concrètes. Il est important que l'adulte puisse constamment se référer à son vécu pour pouvoir induire un changement dans son quotidien et transférer ses apprentissages. De plus, l'adulte pourra intégrer l'activité physique à sa vie dans la mesure où il valorisera un programme d'activités réaliste et adapté à ses besoins.

Contenu

Ce cours amène l'adulte à se construire de façon éclairée un plan d'action visant l'amélioration de sa forme physique.

Pour ce faire, il sera mis en situation d'expérimenter diverses facettes de l'activité physique et d'explorer :

- les facteurs et les conditions qui contribuent à une bonne forme physique;
- sa condition physique actuelle;
- ses responsabilités au regard de sa propre condition physique.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit élaborer un plan personnel d'activités physiques selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- À l'aide du soutien d'une ou d'un spécialiste en conditionnement physique.
- À partir du bilan de sa propre condition physique.

Critères généraux de performance

- Description pertinente des facteurs qui contribuent à une bonne forme physique.
- Description adéquate de l'état actuel de sa condition physique.
- Programme d'activités physiques réaliste et adapté à ses besoins.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>2.1 Décrire les rôles que jouent différents facteurs en ce qui a trait à sa forme physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Facteurs : <ul style="list-style-type: none"> - poids et alimentation; - facteurs héréditaires; - attitudes; - facteurs environnementaux. • Évaluation de l'influence de ces facteurs sur l'ensemble de sa condition physique. • Interactions de ces facteurs.
<p>2.2 Identifier les avantages à être en bonne forme physique par rapport à ses besoins et ses responsabilités en cette matière.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avantages et limites : <ul style="list-style-type: none"> - avantages physiologiques et psychologiques; - limites et contraintes. • Responsabilités : <ul style="list-style-type: none"> - personnelles; - sociales.
<p>2.3 Faire un bref bilan de sa forme physique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Historique personnel en matière de santé. • Hérédité. • Capacités physiologiques : <ul style="list-style-type: none"> - endurance cardio-vasculaire; - santé du dos. • Incidences sur sa forme physique. • Habitudes de vie : <ul style="list-style-type: none"> - poids; - alimentation; - sommeil; - toxicomanie. • Impacts de ces habitudes. • Connaissance des dangers reliés à l'exercice physique. • Conclusion : <ul style="list-style-type: none"> - motivation et choix.
<p>2.4 Établir des priorités sur lesquelles portera son programme d'activités physiques et identifier les moyens de mise en forme appropriés.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Priorités. • Techniques et approches de mise en forme : <ul style="list-style-type: none"> - sports; - cours; - techniques d'autodéfense; - yoga; - taï chi; - discipline personnelle; etc. • Évaluation de ces techniques.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>2.5 Élaborer une stratégie d'implantation de son programme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Aménagement. • Coûts. • Matériel. • Espace. • Temps.
<p>2.6 Élaborer des mécanismes d'évaluation, d'auto-évaluation et de suivi de son programme.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ressources. • Discipline. • Valeur accordée au programme en relation avec sa motivation de départ.

VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ

Cours 3 : Bien-être et sexualité (PER-5055-3)

<p style="text-align: center;">VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ COURS 3 : BIEN-ÊTRE ET SEXUALITÉ (PER-5055-3)</p>

Contexte

Le mot *sexualité* suscite divers sentiments. On l'associe rapidement à la sensualité, à la génitalité et à la reproduction. Souvent, il fait naître des sourires gênés, un vocabulaire à saveur scientifique ou vulgaire. La sexualité demeure une réalité complexe, difficile à aborder. En la définissant, il faudrait respecter l'individualité des êtres humains et tenir compte des influences culturelles et de leurs besoins sociaux, physiques et psychologiques. La sexualité est tout ce qui résulte du fait que l'individu existe comme homme ou comme femme. Elle fait donc référence à l'identité sexuelle, à l'image corporelle, aux rôles sexuels, à l'affectivité, à la procréation, etc.

S'entendre sur une définition de l'éducation à la sexualité n'est guère facile. Certains sont d'avis qu'elle relève de la famille, d'autres, de la famille et de l'école, mais dans une visée identique et complémentaire. Certains s'opposent à son enseignement, considérant que la sexualité relève du domaine personnel.

Les adultes ont peu de chances ou n'ont pas la chance d'exprimer ouvertement leurs interrogations au regard de la sexualité. La tradition de contraintes imposées par notre société ne favorise guère la souplesse du corps et de l'esprit, ni le changement d'attitudes par rapport à la sexualité.

De plus, les adultes sont aussi des parents ou des parents potentiels. Il convient donc de les considérer comme des agents d'information et d'éducation dans ce domaine, autant auprès des enfants qu'auprès d'autres adultes.

Clientèle-cible

Les adultes s'inscrivant à ce cours devraient être disposés à une méthodologie de base axée sur la communication ouverte, préférablement en groupe.

La sexualité, de par les thèmes qu'elle soulève, risque de mettre en évidence certains rapports d'inégalité entre hommes et femmes. Pour permettre une meilleure compréhension de ces rapports et favoriser au maximum un climat d'unité et de confiance, il serait souhaitable que lorsque les activités sont faites en groupe, les participantes et les participants soient en nombre égal.

Intentions andragogiques

- Favoriser, chez l'adulte, une compréhension globale de la sexualité.
- Favoriser, chez l'adulte, l'acceptation des autres dans le respect de leur individualité.
- Favoriser, chez l'adulte, une réflexion sur ses valeurs et ses attitudes à l'égard de la sexualité et sur la façon dont elles sont influencées par les valeurs de notre société.

- Secondar l'adulte dans ses différentes démarches de remise en question.
- Favoriser un climat d'écoute, de respect et de confiance.
- Considérer l'adulte comme un agent d'information en matière de sexualité auprès de ses enfants ou futurs enfants, ainsi qu'auprès d'autres adultes.

Contenu

Ce cours vise à amener l'adulte à considérer la sexualité dans ses différentes dimensions physique, psychologique et sociale. Le contenu comprend un minimum essentiel de thèmes pour bien circonscrire le sujet.

Les participantes et participants pourraient être incités à compléter leurs connaissances en physiologie et en biologie, particulièrement pour ce qui touche le système reproducteur humain. Cette démarche relève d'un choix personnel.

Les sujets abordés gravitent autour des grands thèmes suivants :

- les différentes conceptions de la sexualité;
- les rôles et les stéréotypes sexuels;
- l'orientation sexuelle;
- la contraception;
- le plaisir;
- les maladies transmises sexuellement;
- l'exploitation sexuelle;
- les ressources.

Chaque thème est abordé de façon à cerner rapidement l'essentiel. Il ne s'agit donc pas d'une exploration en profondeur.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire l'évolution de sa perception d'un aspect de la sexualité selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

À partir d'un choix personnel parmi les thèmes abordés durant le cours.

Critères généraux de performance

- Clarté de la description de sa perception de départ.
- Description des dimensions physique, psychologique et sociale de l'aspect considéré.
- Explication du choix du thème.
- Clarté de la description de sa nouvelle perception.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>3.1 Définir les dimensions de la sexualité et décrire les liens existant entre la santé et la sexualité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dimensions de la sexualité : <ul style="list-style-type: none"> - affective; - physique; - psychologique; - sociale. • Conceptions sociales de la sexualité : <ul style="list-style-type: none"> - relativité des normes et des valeurs; - variation des valeurs selon les différentes cultures; - attentes de la société vis-à-vis de la sexualité. • Développement d'une sexualité satisfaisante : <ul style="list-style-type: none"> - enfance, adolescence et âge adulte; - découverte de son corps; - influence de l'éducation sexuelle ou de son absence. • Lien entre santé et sexualité : <ul style="list-style-type: none"> - importance de la sexualité dans le développement de la personne.
<p>3.2 Départager sexualité et relation sexuelle.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ce qu'est la sexualité dans sa globalité : <ul style="list-style-type: none"> - génitalité; - reproduction. • Affectivité. • Tendresse et amour.
<p>3.3 Se décrire comme un agent d'information dans le processus du développement sexuel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Rôle des parents dans l'éducation sexuelle des enfants. • Sa propre éducation sexuelle et celle que l'on désire donner à ses enfants. • Rôle social : information auprès des adultes et des jeunes.
<p>3.4 Distinguer les stéréotypes et les rôles sexuels dans la société et dans la vie de tous les jours.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Société : <ul style="list-style-type: none"> - stéréotypes et rôles au travail, dans les relations interpersonnelles; - actions concrètes pour atténuer les rôles sexuels et les stéréotypes; - sexisme. • Vie de tous les jours : <ul style="list-style-type: none"> - exemples concrets vécus; - exemples tirés des médias d'information, de la publicité, etc.; - réactions personnelles.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>3.5 Décrire l'influence de certains agents sociaux sur notre perception des rôles sexuels.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Perception du sexe opposé : <ul style="list-style-type: none"> - exemples concrets tirés d'émissions de télévision, de revues, etc.; - verbalisation de sa perception. • Pluralité des rôles sexuels : <ul style="list-style-type: none"> - rôles associés aux femmes; - rôles associés aux hommes; - liens avec les exigences sociales.
<p>3.6 Décrire un certain nombre de préjugés sociaux et personnels au regard de l'orientation sexuelle afin de les mettre en perspective.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Préjugés à l'égard : <ul style="list-style-type: none"> - de l'homosexualité, de la prostitution, etc.; - de la diversité des comportements sexuels; - des responsabilités au regard de ces comportements. • Sexualité et expression personnelle : <ul style="list-style-type: none"> - sa perception de la diversité des comportements sexuels; - accord avec ses propres choix; - respect du choix d'autrui.
<p>3.7 Décrire certaines des implications sociales et psychologiques de la contraception.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Implications sociales et psychologiques : <ul style="list-style-type: none"> - dénatalité; - ouverture aux relations sexuelles; - avantages et inconvénients. • Position de l'Église catholique : <ul style="list-style-type: none"> - normes et valeurs; - historique du rôle de l'Église dans l'éducation; - ses propres valeurs.
<p>3.8 Se situer vis-à-vis de divers aspects de la contraception : les moyens, leurs effets, les responsabilités des personnes impliquées.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Moyens de contraception et leurs effets : <ul style="list-style-type: none"> - méthodes naturelles; - autres méthodes. • Effets physiques et psychologiques. • Relation sexuelle sans crainte de grossesse. • Contraception et histoire. • Contraception et interruption volontaire de grossesse : <ul style="list-style-type: none"> - définition de l'interruption volontaire de grossesse; - échec à la contraception; - ultime recours, droit. • Responsabilités en matière de contraception : <ul style="list-style-type: none"> - responsabilités de la femme; - responsabilités de l'homme; - implications dans la vie sexuelle; - partage des responsabilités morales et physiques.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
3.9 Définir la notion de plaisir dans la sexualité.	<ul style="list-style-type: none"> • Notion de plaisir : <ul style="list-style-type: none"> - apport du plaisir dans la sexualité; - bien-être, épanouissement, communication, etc. • Valeurs et vie sexuelle épanouie.
3.10 Faire des liens entre les difficultés sexuelles et les attentes sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Difficultés sexuelles et absence d'information. • Réponse sexuelle et difficulté de communication. • Attentes sociales chez les hommes et les femmes.
3.11 Définir globalement les maladies transmises sexuellement, leurs conséquences sur la santé et leurs implications personnelles et sociales.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition. • Types de maladies. • Évolution des maladies. • Propagation. • Tabous : <ul style="list-style-type: none"> - faute morale, honte, mauvaise hygiène, etc. • Prévention : <ul style="list-style-type: none"> - consultation médicale régulière selon son activité sexuelle; - ressources. • Conséquences et responsabilités : <ul style="list-style-type: none"> - conséquences de la propagation de maladies; - conséquences psychologiques; - consultation médicale.
3.12 Critiquer les formes de commercialisation de la sexualité.	<ul style="list-style-type: none"> • Formes d'exploitation sexuelle : <ul style="list-style-type: none"> - types d'exploitation; - raisons; - violence physique et psychologique; - ressources; - place de la sexualité dans les médias. • Point de vue personnel : <ul style="list-style-type: none"> - son point de vue critique.
3.13 Identifier les ressources dans le domaine de la santé sexuelle et décrire ses réticences vis-à-vis de la consultation.	<ul style="list-style-type: none"> • Consultation : <ul style="list-style-type: none"> - démystification; - caractère privé et intimité; - importance du bien-être. • Ressources : <ul style="list-style-type: none"> - ressources possibles; - importance de consulter, si nécessaire.

VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ

Cours 4 : Bien-être psychologique (PER-5056-2)

<p style="text-align: center;">VOLET III : SANTÉ ET SEXUALITÉ COURS 4 : BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE (PER-5056-2)</p>
--

Contexte

La santé, c'est l'affaire de tous, et en tout temps. Depuis presque une décennie, la majorité de la population a été saisie de l'importance de veiller à sa santé. Il ne fait maintenant plus aucun doute que santé physique et habitudes de vie sont interdépendants. L'influence, sur la santé, de l'alimentation, de l'exercice physique, de la consommation d'alcool et de l'usage du tabac et autres drogues n'est plus à prouver.

De même, beaucoup de gens ont compris que personne n'est à l'abri de troubles émotifs. Nos émotions nous rendent tous plus ou moins vulnérables un jour ou l'autre. Les troubles d'ordre émotif engendrent des problèmes de toutes sortes. Ils se déguisent en petits problèmes quotidiens, si quotidiens qu'ils passent inaperçus, jusqu'à ce qu'ils s'installent solidement et commencent à perturber notre vie. Chaque année, au Canada, ils sont l'objet d'au moins 50 % des consultations médicales. Ils touchent plus d'individus que toutes les autres maladies combinées, y compris le cancer et les maladies cardiaques. En outre, ils ont fait tripler le taux de suicide chez les jeunes en moins de vingt ans.

La prise en charge de son bien-être psychologique est un pas vers l'autonomie. Pour ce faire, il ne s'agit pas de reléguer à l'arrière-plan l'aide des spécialistes de la santé mentale. Il faut plutôt apprendre à connaître ses limites, savoir comment s'aider, s'entraider et, si cela devient nécessaire, savoir qui et quand consulter.

Clientèle-cible

Ce cours s'adresse aux adultes désireux de s'interroger sur leurs façons de réagir aux divers événements de la vie quotidienne et d'adopter des habitudes favorisant un bien-être psychologique.

Intentions andragogiques

Favoriser, chez l'adulte, la compréhension de la notion de responsabilité ainsi que l'acquisition et l'exercice d'une plus grande autonomie concernant son bien-être psychologique.

L'autonomie est un facteur indispensable au bien-être psychologique : il faut donc travailler à se connaître, tenter de découvrir ses aptitudes, ses ressources intérieures et être en contact avec les autres et avec son milieu en favorisant le maintien ou l'émergence de son autonomie. Face aux difficultés de la vie quotidienne, les autres peuvent apporter une certaine aide mais, avant tout, c'est à chacun et chacune de prendre des initiatives.

Contenu

Ce cours vise essentiellement à amener l'adulte vers une prise en charge de son bien-être psychologique. Pour ce faire, l'adulte sera initié à diverses notions et techniques lui permettant de mieux faire face aux petites ou aux grosses difficultés auxquelles tout individu est soumis au moins une fois dans sa vie.

- Notions de bien-être psychologique.
- Principales attitudes qui favorisent un bien-être psychologique.
- Dépression, suicide et alcoolisme.
- Signes avant-coureurs d'un trouble émotionnel.
- Quelques conseils pour mieux faire face aux difficultés.
- Façons de s'entraider.

Tout en prenant conscience que les problèmes de la vie quotidienne touchent aussi ses proches, l'adulte sera amené à découvrir ses ressources intérieures et à les partager avec autrui.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit décrire une stratégie de mise en œuvre de moyens favorisant le mieux-être psychologique selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- Stratégie développée en relation avec les douze conseils suggérés plus loin (objectif 4.1.6).
- Dans le contexte d'une rencontre avec la formatrice ou le formateur.

Critères généraux de performance

- Bilan sommaire de ses attitudes et comportements considérés comme favorables à son mieux-être psychologique.
- Description précise du domaine de vie auquel s'applique cette stratégie.
- Justification de ce choix.
- Justification du choix d'un ou de quelques conseils.
- Pertinence et réalisme des moyens associés à ce ou à ces conseils.
- Description articulée des étapes prévues de mise en œuvre des moyens déterminés.
- Présence d'éléments de réflexion sur le réalisme et la faisabilité de la stratégie.
- Clarté et structure de la présentation en général.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>4.1 Définir la notion de bien-être psychologique.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bref historique : <ul style="list-style-type: none"> - la santé mentale dans le discours scientifique, dans son contexte social et historique. • Aperçu de la situation actuelle : <ul style="list-style-type: none"> - besoins et ressources. • Les trois dimensions du bien-être psychologique : <ul style="list-style-type: none"> - biologique; - psychologique; - sociale. • Parallèle entre le corps et le psychisme.
<p>4.2 Évaluer l'importance des principales attitudes favorisant un bien-être psychologique en fonction de sa propre personnalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stabilité émotionnelle en fonction de : <ul style="list-style-type: none"> - soi par rapport à la réalité; - soi devant les changements; - soi devant ses angoisses; - soi vis-à-vis de soi-même; - soi avec les autres; - soi face à l'hostilité. • Mécanismes de défense : <ul style="list-style-type: none"> - fonctions et limites.
<p>4.3 Décrire sommairement la maladie mentale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maladie mentale : <ul style="list-style-type: none"> - nature; - multitude de causes : physiques, psychologiques et sociales; - façons de la déceler. • Maladie mentale, déficience mentale et troubles émotionnels : <ul style="list-style-type: none"> - distinctions.
<p>4.4 Réfléchir sur les problèmes les plus fréquents qui se rattachent à la maladie mentale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes les plus fréquents : <ul style="list-style-type: none"> - dépression; - suicide; - alcoolisme.
<p>4.5 Se sensibiliser aux divers signes avant-coureurs d'un trouble émotionnel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le moral est-il à la baisse? Cela arrive à tout le monde. • Signes avant-coureurs : <ul style="list-style-type: none"> - repli sur soi; - égocentrisme ou altruisme; - insomnie; - hypocondrie; - sentiment d'impuissance et de dépendance; etc.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>4.6 Considérer certains conseils permettant de mieux faire face aux divers problèmes de la vie quotidienne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Problèmes de la vie quotidienne : sources de stress. Globalement : <ul style="list-style-type: none"> - situations qui engendrent du stress; - influence du stress. • Douze conseils : <ul style="list-style-type: none"> - assumer ses responsabilités; - essayer d'être une personne objective; - connaître et mettre à profit ses ressources intérieures; - ne pas essayer de faire face à ses problèmes seul ou seule; - être positif, positive; - être réaliste; - ne pas viser la maîtrise totale et absolue; - envisager diverses solutions possibles; - procéder étape par étape; - reconnaître les signes annonciateurs de danger; - rester en bonne santé; - se détendre.
<p>4.7 Se sensibiliser à certains comportements et attitudes à adopter dans une relation d'entraide avec ses pairs.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Une relation d'aide basée sur des rapports égaux : <ul style="list-style-type: none"> - fonctions et limites. • Manières d'être efficaces, sympathiques et chaleureuses. L'empathie suppose : <ul style="list-style-type: none"> - une bonne écoute; - la capacité de recevoir et de décoder les messages; - de l'intuition pour savoir jusqu'où aller. • Capacité de s'orienter vers les ressources appropriées.

PRÉSENTATION DU VOLET IV :
PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL

Il est à noter que certains cours de ce volet ont été retirés. Veuillez ne pas tenir compte de toute l'information contenue dans son introduction.

But du programme de développement personnel et social

Favoriser la pleine réalisation de l'adulte comme individu et comme membre d'une collectivité dans une société en changement.

Objectif général du volet IV : Perspectives d'emploi et marché du travail

Clarifier son objectif professionnel, planifier son projet de formation et préparer son insertion ou sa réinsertion sur le marché du travail.

Introduction

Il suffit de côtoyer un peu les adultes qui retournent aux études pour constater à quel point le travail fait partie de leurs préoccupations et de leurs objectifs. L'adulte qui reprend ses études secondaires le fait particulièrement pour améliorer ses conditions de vie sur le marché du travail.

Il reprend ses études parce qu'il est sans emploi, et ce n'est pas par hasard s'il se trouve dans cette situation. Il ne possède pas le minimum exigé par les employeurs, soit la cinquième secondaire. Ces adultes souhaitent donc obtenir un diplôme d'études secondaires, mais la plupart ne savent pas où ils s'en vont. Rares sont ceux qui ont un but professionnel clair.

On constate en effet qu'une majorité des adultes ne savent pas ce qu'ils feront après leur cinquième secondaire. On se rend compte que l'adulte qui fait un retour aux études est souvent perçu comme une personne « non employable » dans le contexte économique actuel. Il ne possède pas les préalables de base, il n'a pas de spécialisation, il ne jouit pas des qualités nécessaires et ne répond plus aux exigences de l'emploi.

La société a bien changé depuis l'abondance des emplois « non spécialisés » d'une époque pas si lointaine, et l'adulte qui a cessé tôt ses études n'a plus la base nécessaire, étant donné les compétences de plus en plus variées qu'on exige aujourd'hui.

L'informatique, la robotique et toute cette nouvelle technologie amènent une rationalisation du travail qui laisse loin derrière elle nombre de sans-emploi dépassés par cette évolution rapide.

Il apparaît donc essentiel que ces adultes s'interrogent sur leurs perspectives professionnelles. De même, il est important qu'ils se donnent les bases qui leur permettront de retourner sur le marché du travail.

Cette démarche d'exploration professionnelle est intimement reliée à leur situation sociale et à leur formation, puisqu'elle permet aux adultes de donner un sens à leurs apprentissages. Elle permet également de faire le point et de planifier les actions à entreprendre pour se rendre plus « employable ».

C'est donc dans cet esprit que sont élaborés les cours de formation suivants : *Bilan et choix professionnels* et *À la recherche d'un emploi*.

Problématique

- Taux de chômage élevé chez la population adulte

Les économistes s'entendent pour considérer comme « normal » un taux de chômage de 4 à 5 %, alors qu'aujourd'hui il se situe bien au-dessus de ce pourcentage. C'est donc à cette réalité économique et sociale qui les défavorise doublement que doivent faire face les sans-emploi.

Cette nouvelle situation crée un problème sur le plan de la main-d'œuvre. Le nombre de travailleurs et travailleuses étant beaucoup plus élevé que le nombre d'emplois disponibles, cela amène une compétition plus grande sur le marché du travail. Pour être plus compétitif, l'adulte doit développer des capacités et des aptitudes dont il n'avait pas besoin auparavant.

L'employeur cherchant toujours une qualité supérieure de main-d'œuvre, le travailleur et la travailleuse se doivent de s'adapter au changement de situation. Ils doivent donc, par conséquent, développer leur « employabilité ». Il leur faudra maintenant :

- fournir un travail de qualité supérieure;
- développer une polyvalence au travail;
- choisir de faire des concessions quant à leurs conditions de travail;
- augmenter leur mobilité;
- penser à créer leur propre emploi;
- se réorienter plus d'une fois dans leur vie;
- se donner des façons efficaces de chercher un emploi.

- Évolution rapide du marché du travail

Depuis quelques années, la technologie apporte sans cesse de nouveaux instruments pour améliorer ses conditions de vie au travail. Elle a introduit la robotisation dans les usines, les ordinateurs ont modifié les tâches de plusieurs, pendant que l'écran cathodique tend à supplanter le livre et que des cerveaux électroniques scrutent maintenant notre univers. Les emplois sont en constante remise en question, s'ajustant continuellement à cette évolution technologique. On sera maintenant appelé à changer d'emploi cinq ou six fois dans notre vie. Cette situation nouvelle, bien que stimulante, incite quand même le travailleur et la travailleuse ainsi que les sans-emploi :

- à acquérir le maximum de connaissances de base;
- à s'ouvrir au changement;
- à s'adapter à des situations nouvelles;
- à réévaluer la notion de travail;
- à se réorienter souvent;
- à se spécialiser;
- à trouver de nouvelles solutions aux problèmes du travail;
- à développer de nouvelles aptitudes;
- à développer des compétences spécifiques.

- Le cercle vicieux : les plus démunis sont les plus durement touchés

Plusieurs adultes qui fréquentent les centres d'éducation des adultes sont aux prises avec une démotivation et une défavorisation fortement teintées par leur sentiment d'inutilité. La plupart ayant vécu de nombreux échecs personnels, sociaux ou professionnels, ils sont rapidement désorientés par rapport à tout ce qui leur arrive, et plus particulièrement en ce qui concerne leur avenir. Habités d'attendre, d'être dépendants, il est difficile pour eux d'orienter et d'organiser leur vie en fonction de leurs besoins et de leurs désirs.

Ce sont des gens pratiques qui vivent au jour le jour. Ils donnent parfois l'impression d'être ballottés par les événements et les gens, comme si ce qui leur arrive ne dépendait pas d'eux. Leur réalité financière ajoute à la précarité de leur situation personnelle et à l'instabilité continue de leur quotidien. Dans de pareilles circonstances, l'absence de choix professionnels et le manque de planification de leur vie deviennent des handicaps importants dans leur réalisation personnelle.

Clientèle-cible

- Jeunes adultes

Les jeunes adultes, c'est bien connu, sont les premiers à souffrir de la réalité économique actuelle. Un nombre dramatique de jeunes sont à la recherche d'un emploi dans tout le Canada. Les jeunes adultes les plus touchés par cette situation, sont :

- peu scolarisés;
- dévalorisés et démotivés;
- peu confiants en eux-mêmes;
- désorganisés par rapport à leur devenir.

- Situation des femmes

À cause des changements sociaux et économiques, et dans le but de redonner un sens à leur vie, plusieurs femmes, après avoir travaillé pendant de nombreuses années à la maison, retournent aux études. Généralement, ces femmes :

- font face au défi qui leur apparaît souvent insurmontable de terminer leurs études;
- sont peu conscientes de leur potentiel;
- n'ont pas de plan de carrière;
- se sentent désemparées par rapport au marché du travail.

Il existe également nombre de femmes qui, confinées à des emplois de bureau ne répondant plus à leurs aspirations, envisagent de nouvelles perspectives de carrière.

Ces femmes sont généralement aux prises avec le sentiment de ne pouvoir se réaliser à travers leur quotidien professionnel, elles doutent de leur potentiel et sont peu informées sur les perspectives d'emploi et les possibilités de formation.

- Adultes ayant perdu leur emploi

Plusieurs adultes se retrouvent parmi le groupe de personnes qui, après avoir travaillé 10, 15 ou même 25 ans pour la même entreprise, se voient remerciées de leurs services parce que celle-ci se modernise, diminue ses activités ou que, tout simplement, elle ferme ses portes. Ces gens sont souvent :

- peu scolarisés;
- peu polyvalents;
- déroutés par rapport à leur devenir professionnel.

- Adultes accidentés du travail

Certains adultes, victimes d'un accident du travail, se retrouvent parfois sans emploi et doivent alors se questionner rapidement sur leur but professionnel. À la suite d'un accident ayant laissé des séquelles plus ou moins importantes, ils se voient obligés de redéfinir en profondeur leur devenir. Ces adultes sont souvent :

- désorganisés quant à leur situation;
- déroutés par rapport à leur devenir professionnel;
- peu confiants de se réaliser à nouveau comme travailleurs et travailleuses.

Principes directeurs

- L'adulte est la seule personne à décider de ses actions et de son orientation. Il doit être capable de prendre en charge son apprentissage.
- Les méthodes privilégiées devront permettre d'utiliser les expériences de l'adulte et de l'impliquer dans l'analyse de ses expériences. Chaque adulte possède une expérience qui lui est propre.
- Les motivations à apprendre de l'adulte reposent sur un besoin de se réaliser comme individu et d'être en mesure d'assumer ses divers rôles sociaux.
- Le processus de formation fait appel aussi bien aux émotions qu'à l'intelligence. L'état personnel de l'individu affecte son aptitude à apprendre. Afin de créer le climat le plus favorable qui soit, on doit se centrer sur les adultes avant de se centrer sur l'objectif.
- L'apprentissage (le changement de comportement ou la consolidation d'un comportement) est le résultat de l'intégration de l'expérience. Pour apprendre, il ne s'agit pas seulement d'obtenir des renseignements, il faut vivre des situations. Par l'expérience pratique, les notions apprises se concrétisent et prennent tout leur sens.

COURS DU VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL

N°	Titre	Nombre d'objectifs terminaux	Nombre d'unités	Sigles
1	Bilan et choix professionnels	1	3	PER-5067-3 (GTF-152)
2	À la recherche d'un emploi	1	3	PER-5069-3 (GTF-154)

VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL

Cours 1 : Bilan et choix professionnels (PER-5067-3)

VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL COURS 1 : BILAN ET CHOIX PROFESSIONNELS (PER-5067-3)

Contexte

Il suffit de côtoyer un peu les adultes qui retournent aux études pour constater à quel point le travail fait partie de leurs préoccupations et de leurs objectifs. On note que, souvent, une majorité des adultes qui fréquentent les centres de formation n'ont aucune idée précise de leur but professionnel.

Comme chacun de ces adultes veut améliorer ses conditions de vie sur le marché du travail, il apparaît donc essentiel qu'ils définissent leur objectif professionnel ainsi que leur projet de vie.

Clientèle-cible

Tout adulte des programmes de la formation générale, de la formation professionnelle et de l'éducation populaire. Il poursuit des études secondaires, à temps plein ou à temps partiel, en vue d'une insertion ou d'une réinsertion sur le marché du travail.

Intentions andragogiques

Il serait indispensable que chaque adulte puisse bénéficier d'un suivi afin de lui assurer une continuité dans sa démarche de clarification de ses choix professionnels.

Même si la démarche de formation est individuelle, il est nécessaire, pour bien cerner ou intégrer certains apprentissages, d'organiser des activités de groupe.

Contenu

Le cours *Bilan et choix professionnels* traite principalement de la clarification de ses choix professionnels : l'adulte sera amené à dresser son bilan personnel à partir de ses acquis expérientiels. Il aura également à identifier certains métiers selon ses champs d'intérêt et ses valeurs, à l'aide de monographies d'emploi et en tenant compte de son bilan personnel. De plus, l'adulte apprendra à reconnaître et à évaluer les différents facteurs pouvant influencer sa décision.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit préciser son ou ses choix professionnels selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

En tenant compte de la pertinence des éléments de son bilan personnel.

Critères généraux de performance

- Description conforme à la réalité des exigences des emplois considérés.
- Description des implications pour soi de ce ou ces choix professionnels.
- Présence d'éléments de réflexion sur l'exercice de son pouvoir sur ce ou ces choix.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>1.1 Clarifier le pourquoi d'une démarche vers des choix professionnels.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Raisons d'une démarche vers des choix professionnels. • Conséquences d'une démarche vers des choix professionnels. • Étapes d'une démarche vers des choix professionnels. • Conditions d'une démarche vers des choix professionnels.
<p>1.2 Définir les composantes d'un bilan personnel.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition d'un bilan. • Raisons de faire un bilan. • Contenu d'un bilan de choix professionnels : <ul style="list-style-type: none"> - connaissances; - compétences; - traits de personnalité; - formation, expériences de vie et de travail.
<p>1.3 Décrire sa formation et ses expériences de vie et de travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition du mot <i>expérience</i>. • Façon de décrire ses expériences. • Secteurs d'expériences : <ul style="list-style-type: none"> - formation; - travail; - activités personnelles.
<p>1.4 Identifier les connaissances acquises lors de sa formation et de ses expériences de vie et de travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition du mot <i>connaissance</i>. • Moyens d'identifier ses connaissances.
<p>1.5 Identifier les aptitudes développées au cours de sa formation et de ses expériences de vie et de travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition du mot <i>aptitude</i>. • Aptitudes physiques. • Aptitudes générales. • Aptitudes relationnelles.
<p>1.6 Identifier les traits caractéristiques de sa personnalité.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de l'expression <i>traits de personnalité</i>. • Façons de reconnaître les traits de sa personnalité. • Ses besoins. • Ses valeurs. • Ses champs d'intérêt. • Ses qualités. • Son tempérament.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
1.7 Rédiger son bilan en tenant compte des composantes d'un bilan personnel.	<ul style="list-style-type: none"> • Manière de rédiger un bilan. • Bilan.
1.8 Décrire la vision de son avenir en fonction de ses valeurs et de ses besoins personnels à respecter dans le choix d'une profession.	<ul style="list-style-type: none"> • Vision de son idéal à partir de son passé et de son présent. • Précision de ses besoins et de ses valeurs.
1.9 À l'aide de monographies, sélectionner une ou des professions correspondant à ses champs d'intérêt et à ses valeurs.	<ul style="list-style-type: none"> • Connaissance des instruments existants : <ul style="list-style-type: none"> - monographies; - repères; - AREF; - CHOIX. • Utilisation des instruments : <ul style="list-style-type: none"> - codes; - informations; - contenu. • Signification des catégories du Code canadien des professions (CCDP).
1.10 Décrire les exigences des professions choisies.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de ses exigences : <ul style="list-style-type: none"> - salaire; - correspondance avec son tempérament; - formation; - champs d'intérêt; - autres.
1.11 Comparer les exigences des professions avec ses propres caractéristiques.	<ul style="list-style-type: none"> • Établissement de la comparaison. • Différences et ressemblances.
1.12 Évaluer la portée de ses choix.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition des conditions qui président à une décision. • Facteurs internes : <ul style="list-style-type: none"> - besoins; - peurs; - motivation; - confiance en soi. • Facteurs externes : <ul style="list-style-type: none"> - pression familiale; - temps à investir; - mobilité géographique; - argent. • Conséquences de ses choix.
1.13 Planifier l'exercice de son pouvoir sur son ou ses choix professionnels.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de <i>pouvoir</i>. • Moyens de se donner du pouvoir dans sa prise de décision et dans son action.

VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL

Cours 2 : À la recherche d'un emploi (PER-5069-3)

<p style="text-align: center;">VOLET IV : PERSPECTIVES D'EMPLOI ET MARCHÉ DU TRAVAIL COURS 2 : À LA RECHERCHE D'UN EMPLOI (PER-5069-3)</p>
--

Contexte

Dans un marché du travail où la concurrence est de plus en plus forte et où la qualité est de plus en plus recherchée, il devient difficile de se trouver un emploi sans se préparer à cette démarche. Les adultes se retrouvent, pour la très grande majorité, désarmés devant cette tâche à accomplir.

Il faut donc développer un bagage d'habiletés en cette matière et devenir tout au moins compétitif avec l'ensemble des chercheurs et chercheuses d'emploi.

Clientèle-cible

Tout adulte des programmes de la formation générale, de la formation professionnelle et de l'éducation populaire ou de tout autre programme visant l'insertion ou la réinsertion sur le marché du travail.

Intentions andragogiques

Nous proposons que l'évaluation de ce cours soit faite sur les habiletés à utiliser les instruments de recherche d'un emploi et la maîtrise des techniques qui y sont associées.

Même si la démarche de formation est individuelle, il est nécessaire, pour bien cerner ou intégrer certains apprentissages, d'organiser des activités de groupe.

Contenu

Dans le cours *À la recherche d'un emploi*, l'adulte apprendra à reconnaître les réalités du marché du travail. Il prendra conscience des nouvelles exigences du monde de l'emploi. De plus, l'adulte s'appropriera différents instruments et techniques, tels que le curriculum vitæ, la lettre de présentation, les techniques d'entrevue de sélection ainsi que les techniques de recherche active d'emploi. Il sera capable d'appliquer concrètement les apprentissages effectués en entreprenant une recherche d'emploi sous supervision.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit déterminer une stratégie d'utilisation des instruments et des techniques de recherche d'emploi selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

- En tenant compte de son orientation professionnelle.
- En travaillant à la recherche d'emplois sélectionnés pour soi.

Critères généraux de performance

- Cohérence dans la stratégie retenue.
- Description des techniques et des instruments privilégiés.
- Présence d'éléments de réflexion sur la mise en application de sa stratégie en tenant compte de la situation actuelle du marché du travail.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>3.1 Expliquer dans quelle mesure les réalités liées au marché du travail peuvent influencer son intégration au marché du travail</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition globale du marché du travail. • Réalités du marché du travail; contraintes et possibilités : <ul style="list-style-type: none"> - chômage; - concurrence; - mobilité; - formation spécialisée; - développement technologique; - instabilité économique; - nouveaux emplois; - emplois à la hausse; - création de son emploi ou d'une entreprise. • Conditions de travail : <ul style="list-style-type: none"> - horaire; - salaire; - santé; etc.
<p>3.2 Expliquer comment ses attitudes, comportements et qualités peuvent aider ou nuire à son intégration au marché du travail.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Présentation des attitudes, qualités et comportements recherchés par les employeurs : <ul style="list-style-type: none"> - polyvalence; - ouverture au changement; - formation continue; - capacité d'adaptation; - implication dans l'entreprise; - autonomie; - motivation au travail; - ponctualité; etc. • Impact de ses attitudes, comportements et qualités sur l'emploi.
<p>3.3 Définir les attitudes à acquérir dans la recherche d'un emploi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la recherche d'emploi : <ul style="list-style-type: none"> - insertion; - réinsertion. • Son profil personnel : <ul style="list-style-type: none"> - comme employé ou employée; - comme chercheur ou chercheuse d'emploi. • Manière d'aborder la recherche d'emploi : <ul style="list-style-type: none"> - attitudes; - questionnaire sur les attitudes; - comportements et qualités au travail.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
<p>3.4 Décrire les techniques de recherche d'emploi.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Étapes d'une recherche d'emploi. • Ressources : <ul style="list-style-type: none"> - centres d'emploi; - journaux, revues; - relations, contacts personnels; - bottin des employeurs; - annuaire téléphonique; - formulaires d'emploi. • Liste des emplois et des employeurs. • Informations à recueillir sur les emplois et les entreprises.
<p>3.5 Décrire les différents types de curriculum vitæ et en rédiger un.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Historique du curriculum vitæ. • Nature et rôle du curriculum vitæ. • Modèles de curriculum vitæ. • Rédaction de son curriculum vitæ. • Ordonnance des éléments de son curriculum vitæ. • Présentation de son curriculum vitæ.
<p>3.6 Décrire les différents types de lettres de présentation et en rédiger une.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Introduction. • Contenu de la lettre : <ul style="list-style-type: none"> - types de lettres; - exemples.
<p>3.7 Distinguer les caractéristiques d'une entrevue.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Contenu d'une entrevue : <ul style="list-style-type: none"> - présentation; - réponses appropriées; - questions; etc. • Types d'entrevue : <ul style="list-style-type: none"> - d'information; - de sélection; - d'engagement. • Conseils pratiques : <ul style="list-style-type: none"> - information à recueillir; - attentes de l'employeur; - questions discriminatoires; - négociation; - franchise; etc.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
3.8 Se sensibiliser à l'importance de certaines attitudes et de certains comportements en entrevue.	<ul style="list-style-type: none"> • Énumération d'attitudes. • Énumération de comportements. • Attitudes et comportements à adopter avant l'entrevue. • Attitudes et comportements à adopter durant l'entrevue. • Conseils sur l'apparence physique.
3.9 Expérimenter une entrevue de sélection.	<ul style="list-style-type: none"> • Préparation à l'entrevue. • Expérimentation de l'entrevue sur vidéo.
3.10 Évaluer une entrevue de sélection.	<ul style="list-style-type: none"> • Raisons d'une évaluation. • Critères d'une évaluation. • Notation de l'entrevue. • Corrections à apporter.
3.11 Élaborer un plan de recherche d'emploi.	<ul style="list-style-type: none"> • Étapes d'une planification : <ul style="list-style-type: none"> - quoi?; - qui?; - quand?; - où?; etc.
3.12 Amorcer une recherche d'emploi sous supervision.	<ul style="list-style-type: none"> • Expérimentation. • Facteurs influençant la recherche : <ul style="list-style-type: none"> - motivation; - confiance en soi; - réussite, échec. • Évaluation périodique. • Réajustement du plan.

PRÉSENTATION DU VOLET V :
ORGANISATION DE SES APPRENTISSAGES SCOLAIRES

Il est à noter que certains cours de ce volet ont été retirés. Veuillez ne pas tenir compte de toute l'information contenue dans son introduction.

But du programme de développement personnel et social

Favoriser la pleine réalisation de l'adulte comme individu et comme membre d'une collectivité dans une société en changement.

Objectif général du volet V : Organisation de ses apprentissages scolaires

Améliorer ses apprentissages par une meilleure gestion de ses ressources personnelles et de celles disponibles dans son milieu pour réaliser son plan de formation.

Problématique

Dans la pratique quotidienne, il est souvent possible de constater que l'adulte traîne avec lui un passé chargé de perceptions, d'attitudes et de comportements parfois négatifs à l'égard du système scolaire et des apprentissages à faire. Il manque généralement de confiance en lui et craint de se retrouver en situation d'échec. Malgré son désir et sa volonté d'apprendre, l'ombre de l'insuccès persiste.

Par rapport à l'enseignement individualisé, plus spécifiquement, il est aussi possible d'observer une certaine difficulté d'adaptation. L'adulte doit s'ajuster à ce nouveau mode de fonctionnement.

Prendre ses apprentissages en main nécessite une autonomie pour laquelle l'adulte peut ne pas avoir été préparé : l'enseignement traditionnel l'ayant bien souvent contraint et conditionné à une relation de dépendance et de passivité.

Les cours proposés dans ce volet pourront amener graduellement l'adulte, dans ses apprentissages, à considérer et à utiliser davantage ses ressources personnelles et celles du milieu. Ces cours pourront aussi lui faire reconnaître la nécessité d'exercer son autonomie et l'amener à la juger essentielle dans le contexte d'un apprentissage individualisé.

Clientèle-cible

Les cours de ce volet s'adressent aux adultes qui ont laissé les études depuis un certain nombre d'années et qui, visiblement, manquent très souvent de confiance dans leurs capacités à l'intérieur du monde scolaire.

Toutefois, ces cours semblent moins importants pour certaines catégories d'apprenants et d'apprenantes :

- les adultes d'un cégep qui sont inscrits à l'éducation des adultes pour reprendre quelques cours;
- les travailleurs et les travailleuses qui ont une expérience nécessitant un bon sens de l'organisation.

Principes directeurs

- Tenir compte de l'expérience de l'adulte

Il importe de respecter la spécificité des apprenants et apprenantes adultes, et de s'ajuster à la diversité des expériences de vie, des expériences de travail, des environnements, des cultures et des valeurs, qui ne sont pas toujours identiques pour tous et toutes.

- S'ajuster aux différences individuelles

Il convient aussi de s'adapter aux différences individuelles. Les formatrices ou les formateurs doivent en tenir compte dans leurs interventions.

- Favoriser l'andragogie du succès

Il est souhaitable de recourir aux principes de la pédagogie du succès ou, plutôt, de l'andragogie du succès. Les moyens utilisés peuvent être les suivants :

- une attitude réceptive et chaleureuse;
- un soutien discret et soutenu;
- un encouragement constant;
- des félicitations opportunes.

- Considérer les acquis de l'adulte

À travers la démarche proposée, l'adulte doit arriver à connaître ses forces, ses faiblesses et ses acquis. Il devra travailler à réinvestir ses ressources personnelles, lesquelles pourront lui profiter et enrichir sa façon d'apprendre.

Dans l'ensemble, les cours qu'offre ce volet proposent à l'adulte d'acquérir des moyens adaptés à ses besoins. Ces moyens pourront d'abord lui permettre d'être plus à l'aise en situation d'apprentissage et, ensuite, le conduire, en tant qu'apprenant ou apprenante, à plus d'autonomie.

COURS DU VOLET V : ORGANISATION DE SES APPRENTISSAGES SCOLAIRES

N°	Titre	Nombre d'objectifs terminaux	Nombre d'unités	Sigles
1	Processus de lecture et de recherche d'information	1	2	PER-5071-2 (GTG-153)

VOLET V : ORGANISATION DE SES APPRENTISSAGES SCOLAIRES

Cours 1: Processus de lecture et de recherche d'information (PER-5071-2)

VOLET V : ORGANISATION DE SES APPRENTISSAGES SCOLAIRES

COURS 1 : PROCESSUS DE LECTURE ET DE RECHERCHE D'INFORMATION (PER-5071-2)

Contexte

L'adulte, très souvent, ne sait pas comment faire ou se décourage facilement quand il doit travailler seul dans ses cahiers, avec des ouvrages de référence ou du matériel audiovisuel.

Méconnaissant quelquefois ses propres ressources, il éprouve de la difficulté à trouver, à reconnaître et à traiter l'information : il a alors tendance à abandonner facilement ses recherches.

Clientèle-cible

Le cours *Processus de lecture et de recherche d'information* conviendra, plus particulièrement, à l'adulte qui ne sait pas quoi chercher, où chercher et comment le faire.

Intentions andragogiques

Ce cours invite l'adulte à découvrir les outils de recherche qu'on lui présente ou l'information qu'il trouve par lui-même au cours d'une lecture ou de ses propres recherches et à se questionner sur l'information obtenue. Sachant faire une utilisation plus appropriée de quelques ressources suggérées, il arrivera à travailler seul plus facilement et de façon plus efficace.

Contenu

À la suite d'un besoin d'information clairement identifié, l'adulte pourra apprendre, dans ce cours, à trouver les sources d'information, à relever l'information relative à sa recherche, à la sélectionner, puis à l'organiser. Tout au long de son apprentissage, il évaluera la pertinence de l'information retenue.

OBJECTIF TERMINAL

Comportement attendu

Pour démontrer qu'il possède la compétence requise, l'adulte doit planifier une démarche de lecture et de recherche d'information selon des conditions d'évaluation et les critères généraux de performance ci-dessous.

Conditions d'évaluation

À partir d'un besoin d'information relié à un objectif d'apprentissage.

Critères généraux de performance

- Présence d'un résumé de lecture.
- Qualité du résumé des informations recueillies.
- Clarté et concision de la définition de son besoin d'information.
- Pertinence des sources d'information identifiées.
- Présence d'un plan d'organisation des informations recueillies.
- Présence d'une grille d'évaluation de l'information disponible.

OBJECTIFS INTERMÉDIAIRES	ÉLÉMENTS DE CONTENU
2.1 Identifier les facteurs favorisant, ou non, l'apprentissage dans une situation de lecture.	<ul style="list-style-type: none"> • Définition de la lecture. • Importance de la lecture. • Qualités du lecteur ou de la lectrice efficace. • Principes de base d'une lecture efficace : <ul style="list-style-type: none"> - conditions matérielles nécessaires; - conditions psychologiques idéales. • Objectifs de la lecture : <ul style="list-style-type: none"> - technique de survol; - technique de repérage; - technique de l'écémage. • Pousser les limites du vocabulaire.
2.2 Choisir des moyens pour augmenter sa compréhension lors de ses lectures.	<ul style="list-style-type: none"> • Méthode de lecture active des manuels scolaires. • Méthode de lecture active dans la consultation de plusieurs ouvrages de référence pour un seul travail. • Stratégie de changement.
2.3 Définir clairement le besoin d'information relié à l'apprentissage.	<ul style="list-style-type: none"> • Éléments à considérer dans le choix d'un sujet : <ul style="list-style-type: none"> - intérêt personnel; - intérêt du lecteur ou de la lectrice; - ampleur du sujet; - temps disponible; - ressources accessibles.
2.4 Faire un inventaire exhaustif des ressources accessibles dans son milieu pour trouver de l'information.	<ul style="list-style-type: none"> • Sources écrites. • Sources audiovisuelles. • Sources orales : <ul style="list-style-type: none"> - définition d'une entrevue; - types d'entrevue; - marche à suivre.
2.5 Établir des critères de sélection de l'information disponible.	<ul style="list-style-type: none"> • Plan de travail provisoire.
2.6 Sélectionner l'information pertinente trouvée dans les sources accessibles.	<ul style="list-style-type: none"> • Fichier-sujet. • Lecture des documents.
2.7 Structurer l'information retenue.	<ul style="list-style-type: none"> • Fiche documentaire : <ul style="list-style-type: none"> - fiche de citation; - fiche de résumé; - fiche de commentaires.
2.8 Utiliser l'information.	<ul style="list-style-type: none"> • Organisation des fiches documentaires. • Choix final du sujet. • Plan de travail détaillé : <ul style="list-style-type: none"> - introduction; - développement; - conclusion.

