



# PROGRAMME D'ÉTUDES

## *PARTICIPATION SOCIALE*

FICHES DESCRIPTIVES DES COURS

**Coordination et rédaction**

Direction de l'éducation des adultes

Direction générale de l'éducation des adultes et de la formation professionnelle

Secteur de la réussite éducative et de la main-d'œuvre

**Pour information :**

Renseignements généraux

Ministère de l'Éducation

1035, rue De La Chevrotière, 27e étage

Québec (Québec) G1R 5A5

Téléphone : 418 643-7095

Ligne sans frais : 1 866 747-6626

© Gouvernement du Québec

Ministère de l'Éducation, 2025

# TABLE DES MATIÈRES

## FICHES DESCRIPTIVES DES COURS

PPS-Z101-3 Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale .....	4
PPS-Z102-3 Consolidation de mon projet de participation sociale .....	5
PPS-Z103-3 Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale .....	6
PPS-Z104-2 Soins personnels.....	7
PPS-Z105-2 Hygiène et prévention .....	8
PPS-Z106-3 Alimentation au quotidien.....	9
PPS-Z107-3 Alimentation saine .....	10
PPS-Z108-3 Psychomotricité.....	11
PPS-Z109-3 Forme physique .....	12
PPS-Z110-2 Sexualité et respect .....	13
PPS-Z111-2 Conduites à risque.....	14
PPS-Z112-3 Interactions au quotidien .....	15
PPS-Z113-3 Réseau social sain.....	16
PPS-Z114-3 Relations harmonieuses .....	17
PPS-Z115-3 Langages utilitaires .....	18
PPS-Z116-3 Vie parentale.....	19
PPS-Z117-2 Vie en cohabitation .....	20
PPS-Z118-3 Perspective de vie en appartement.....	21
PPS-Z119-2 Vie locative .....	22
PPS-Z120-2 Sécurité et salubrité du milieu de vie .....	23
PPS-Z121-2 Gestion de l'entretien domestique.....	24
PPS-Z122-2 Objets technologiques courants.....	25
PPS-Z123-2 Identité culturelle .....	26
PPS-Z124-2 Vie dans une collectivité .....	27
PPS-Z125-3 Participation citoyenne .....	28
PPS-Z126-3 Activités productives .....	29
PPS-Z127-2 Achat et consommation .....	30
PPS-Z128-2 Budget et consommation.....	31
PPS-Z129-2 Activités de loisir .....	32
PPS-Z130-2 Déplacements quotidiens .....	33

# Projection vers l'avenir : mon projet de participation sociale



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'organisation de son projet de participation sociale.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Organisation de mon projet de participation sociale	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Implication dans son milieu de vie</li> <li>• Développement d'un réseau social</li> <li>• Changement de résidence</li> <li>• Modification de son mode de vie</li> <li>• Responsabilités parentales</li> </ul>
Catégories d'actions	
• Détermination de ses réalités personnelles et sociales	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Donner des exemples de ses champs d'intérêt</li> <li>• Faire l'inventaire de ses habiletés sociales</li> <li>• Décrire ses expériences scolaires</li> <li>• Considérer ses problèmes de comportement en public</li> </ul>
• Reconnaissance de son potentiel d'action	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'interroger sur les efforts à fournir dans ses études</li> <li>• Déterminer des moments de disponibilité pour assister à des cours</li> <li>• Trouver des avantages à la collaboration entre pairs</li> <li>• Désigner une personne significative dans son réseau social</li> </ul>
• Élaboration de son projet de participation sociale	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Définir ses buts à court terme</li> <li>• Repérer des cours en rapport avec son projet dans les thématiques du programme d'études</li> <li>• Prévoir des mesures de suivi dans ses conditions de réussite</li> <li>• Informer ses partenaires du contenu de son projet</li> </ul>
Compétence polyvalente	
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir des liens entre ses facteurs de limitation et leurs incidences sur sa vie quotidienne</li> <li>• Développer un sentiment d'appartenance au milieu de formation</li> <li>• Mettre en relation ses réalités personnelles et sociales ainsi que son potentiel d'action</li> </ul>

## Savoirs essentiels

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

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Détermine ses réalités personnelles et sociales
- Reconnaît son potentiel d'action
- Élabore son projet de participation sociale

## Critères d'évaluation

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

## Attitude

### Réalisme

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

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Répertoire des organismes communautaires
- Codes de vie des milieux d'appartenance

# Consolidation de mon projet de participation sociale



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la validation de son projet de participation sociale.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Validation de mon projet de participation sociale	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Questionnement sur ses aspirations futures</li><li>• Surcharge de responsabilités familiales</li><li>• Changement de situation financière</li><li>• Période de découragement</li><li>• Rejet des pairs</li><li>• Récurrence d'un désaccord dans son milieu de vie</li><li>• Consommation régulière d'alcool ou de drogues</li></ul>
	Catégories d'actions
• Analyse de sa situation au regard de son projet de participation sociale	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Dresser une liste des cours suivis dans le programme d'études</li><li>• S'interroger sur les habiletés manuelles développées</li><li>• Décrire des améliorations à apporter à ses relations interpersonnelles</li><li>• Constater des difficultés récurrentes éprouvées depuis son arrivée en formation</li></ul>
• Révision de son projet de participation sociale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Reconnaître que son but à long terme est toujours réaliste</li><li>• Préciser un choix de cours en fonction de nouveaux besoins de formation</li><li>• Modifier des éléments de son échéancier</li><li>• Trouver une solution de rechange pour la garde de son enfant le lundi soir</li><li>• Vérifier la disponibilité d'un ou d'une partenaire</li></ul>
	Compétences polyvalentes
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Effectuer un bilan de son cheminement</li></ul>
• Exercer son sens critique et éthique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Porter un regard objectif sur sa démarche d'autonomie et de participation sociale</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Bilan de son cheminement
- Modification de son projet

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Fait une analyse de sa situation au regard de son projet
- Révise son projet de participation sociale

## Critères d'évaluation

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

## Attitude

- Persévérance

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

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Répertoire des organismes communautaires
- Codes de vie des milieux d'appartenance

# Actualisation de ma démarche d'autonomie et de participation sociale



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence une expérimentation dans ses milieux d'appartenance.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

### Classe de situations

#### Exemples de situations de vie :

- Adoption d'une nouvelle habitude de vie
- Participation à une activité familiale
- Prise de responsabilité dans une activité de travail
- Prise de parole dans une activité citoyenne
- Implication dans une activité bénévole
- Utilisation d'un code de vie à sa résidence

### Catégories d'actions

#### Exemples d'actions :

- Choisir des expériences répondant à ses besoins
- Déterminer les habiletés à développer lors de l'expérimentation
- Définir les tâches à accomplir pour chaque expérience choisie
- Préciser les responsabilités des intervenants et intervenantes de son lieu de résidence
- Prévoir des moyens compensatoires pour son transport

#### Réalisation d'expériences dans ses milieux d'appartenance

- Modifier une stratégie cognitive en cours d'expérimentation
- Rechercher des solutions de rechange devant une difficulté
- Tirer des conclusions à la suite des expériences réalisées

### Compétences polyvalentes

#### Raisonner avec logique

- Structurer un plan d'expérimentation de manière réaliste

#### Exercer sa créativité

- S'ouvrir à une diversité de pratiques

### Savoirs essentiels

- Composantes du plan d'expérimentation
- Mise en application

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Élabore un plan d'expérimentation
- Réalise des expériences dans ses milieux d'appartenance

### Critères d'évaluation

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

### Attitude

- Confiance en soi

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Répertoire des organismes communautaires
- Codes de vie des milieux d'appartenance

# Cours : PPS-Z104-2

# Soins personnels

Thématique : Les conditions de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Intégration de soins personnels quotidiens et occasionnels	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Toilette matinale</li><li>• Soins buccaux et dentaires</li><li>• Entretien de la barbe</li><li>• Habillement quotidien</li><li>• Traitement d'une blessure mineure</li><li>• Consommation de médicaments</li></ul>
• Reconnaissance de la nécessité des soins personnels	<b>Catégories d'actions</b> <b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Prioriser le brossage des dents plusieurs fois par jour</li><li>• Expliquer l'importance de porter des vêtements propres</li><li>• Préciser en quoi une bonne hygiène personnelle favorise de meilleures relations avec autrui</li><li>• Cerner des besoins prioritaires</li><li>• Déterminer la fréquence de ses soins occasionnels</li></ul>
• Application de soins personnels	<ul style="list-style-type: none"><li>• Se laver les mains avant et après les repas</li><li>• Pratiquer un exercice de relaxation pour soulager un mal de tête</li><li>• Tenir compte des règles d'asepsie lors de la pose d'un pansement adhésif</li><li>• Recourir à la personne-ressource désignée pour la prise d'un médicament</li><li>• Suivre les mises en garde lors de l'utilisation d'un séchoir à cheveux</li></ul>
• Agir avec méthode	<b>Compétence polyvalente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Classer des soins personnels par ordre d'importance</li><li>• Respecter les modes d'utilisation des produits et des accessoires</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Hygiène personnelle
- Besoins
- Soins

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Reconnaît la nécessité des soins personnels et procède à leur application

## Critères d'évaluation

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

## Attitudes

- Respect

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

- Persévérance

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

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Hygiène et prévention

## Thématique : Les conditions de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention en matière d'hygiène et de soins.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prévention en matière d'hygiène et de soins</li> <li>• Période de grippe saisonnière</li> <li>• Traitement d'un rhume</li> <li>• Prise d'un médicament vendu sur ordonnance</li> <li>• Choix d'un médicament en vente libre</li> <li>• Consultation médicale</li> <li>• Rendez-vous chez le dentiste</li> </ul>	
Catégories d'actions	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Détermination de la nécessité de l'hygiène et des soins préventifs</li> </ul>	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Préciser en quoi une bonne hygiène contribue à la prévention de la transmission des maladies</li> <li>• Démontrer les avantages d'une bonne hygiène buccale</li> <li>• Reconnaître l'importance de la prévention pour le maintien de la santé collective</li> <li>• Préciser les avantages d'un suivi médical pour éviter une rechute</li> <li>• Considérer des conséquences d'un dépistage tardif sur sa santé</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Application de mesures dans une perspective préventive</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre rendez-vous pour un bilan de santé annuel</li> <li>• Consulter un médecin pour traiter une allergie saisonnière</li> <li>• S'accorder un moment de détente pour soulager un symptôme passager</li> <li>• Se rendre dans une clinique en cas de fièvre inexplicable</li> <li>• S'informer des bénéfices d'un médicament et des effets secondaires possibles</li> <li>• Respecter les règles d'utilisation d'un médicament</li> <li>• Retourner les médicaments périmés à la pharmacie pour préserver l'environnement</li> <li>• Se référer à un guide de premiers soins en cas de doute</li> <li>• Suivre la procédure pour retirer une échardé</li> <li>• Garder son calme lors d'une situation d'urgence</li> </ul>
<b>Raisonner avec logique</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir des liens entre des facteurs de risque pour la santé et leurs conséquences</li> <li>• Justifier ses choix de mesures préventives en vue du maintien de sa santé ou de celle d'autrui</li> </ul>	

### Savoirs essentiels

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

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

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

### Critères d'évaluation

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

### Attitudes

#### Sens des responsabilités

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

#### Prudence

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Trousse de premiers soins

# Alimentation au quotidien

Thématique : Les conditions de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à sa réponse à des besoins alimentaires quotidiens.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

### Classe de situations

#### Exemples de situations de vie :

- Repas au domicile
- Choix d'une collation
- Repas au restaurant
- Fringale
- Pique-nique au parc
- Préparation d'une boîte à lunch

### Catégories d'actions

#### Exemples d'actions :

- Faire l'inventaire des fruits et légumes consommés depuis une semaine
- Porter attention à la quantité d'eau bue dans une journée
- Constater une consommation abusive de sel
- Remarquer une augmentation d'énergie lors de la prise d'un bon déjeuner
- Reconnaître l'obésité comme une des conséquences des habitudes alimentaires malsaines
- Prévoir une diminution graduelle de sa consommation de boissons gazeuses
- Reconnaître un besoin d'hydratation à la suite d'un exercice physique
- Constater l'importance de l'alimentation quant à la protection du système immunitaire
- Associer le contenu d'une collation à des catégories d'aliments
- Privilégier des aliments en fonction de son état de santé

- Rassembler les ingrédients et les accessoires requis pour la préparation d'un croque-monsieur
- Respecter les règles de sécurité lors de l'utilisation des électroménagers
- Nettoyer les fruits et les légumes avant de les consommer
- Suivre le mode de préparation d'une crème de champignons en conserve
- Utiliser le four à micro-ondes pour réchauffer un plat
- Râper des carottes
- Gratiner des pâtes alimentaires

• Réponse à des besoins alimentaires quotidiens

• Prise en considération de ses habitudes alimentaires

• Préparation de mets simples

### Compétence polyvalente

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

### Savoirs essentiels

- Habitudes alimentaires
- Besoins alimentaires
- Règles culinaires de base

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Prend en considération ses habitudes alimentaires
- Prépare des mets simples

### Critères d'évaluation

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

### Attitude

- Sens des responsabilités

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

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels des différents services alimentaires
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Guides alimentaires
- Prospectus
- Livres de recettes illustrées
- Menus de restaurant

# Cours : PPS-Z107-3

# Alimentation saine

## Thématique : Les conditions de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'adoption d'une alimentation saine.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Adoption d'une alimentation saine	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Approvisionnement en fruits et légumes</li><li>• Sollicitation des médias</li><li>• Conservation d'aliments</li><li>• Indécision quant au contenu d'un repas</li><li>• Souper pour deux à la maison</li><li>• Conciliation de la vie active et de l'alimentation</li></ul>
• Intégration de saines pratiques alimentaires	<p><b>Catégories d'actions</b></p> <p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Remarquer les effets positifs d'une saine alimentation sur ses muscles</li><li>• Rechercher un légume riche en vitamine C</li><li>• Associer les bienfaits d'un aliment à l'augmentation de son énergie</li><li>• Éviter les excès de privation en se permettant une gâterie à l'occasion</li><li>• Prendre le temps de manger malgré un rythme de vie effréné</li><li>• Commander un repas sans friture dans un restaurant rapide</li><li>• Éviter le surpoids en consommant des fruits et des légumes</li></ul>
• Planification hebdomadaire de son alimentation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rechercher des recettes pour composer des menus</li><li>• Constater l'économie d'argent que permet un repas fait à la maison</li><li>• Réserver un dimanche pour préparer des mets</li><li>• Vérifier la durée de conservation des aliments périssables</li><li>• Prévoir l'achat de noix en vrac</li><li>• Apprécier la valeur nutritive d'un jus de pommes</li></ul>
• Élaboration de mets	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consulter le degré de difficulté d'une recette avant de l'exécuter</li><li>• Bonifier un macaroni commercial en y ajoutant du thon et du brocoli</li><li>• Repérer une fraction sur une tasse à mesurer</li><li>• Distinguer la cuillère à thé de la cuillère à soupe</li><li>• Utiliser un lexique culinaire pour comprendre une expression</li><li>• Dégraissier de la viande pour faire un pâté</li><li>• Faire un boeuf braisé</li></ul>
Compétences polyvalentes	
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Établir des liens entre des principes de nutrition et ses choix alimentaires</li><li>• Considérer des adaptations au regard d'une saine alimentation</li></ul>
• Agir avec méthode	<ul style="list-style-type: none"><li>• Mettre en œuvre des moyens pour faciliter l'organisation alimentaire</li></ul>

### Savoirs essentiels

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

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Intègre de saines pratiques alimentaires
- Planifie de façon hebdomadaire son alimentation
- Élabore des mets

### Critères d'évaluation

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

### Attitudes

#### Débrouillardise

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

#### Ouverture

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels des différents services alimentaires
- Professionnelles et professionnels de l'alimentation : cuisinière ou cuisinier, nutritionniste
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Guide alimentaire, livres de recettes, menus de restaurant, prospectus
- Aliments divers

# Cours : PPS-Z108-3

# Psychomotricité

## Thématique : Les conditions de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante nécessitant l'actualisation de son potentiel psychomoteur.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

Actualisation de son potentiel psychomoteur

#### Classe de situations

##### Exemples de situations de vie :

- Moments fréquents d'inattention
- Manipulation d'outils, d'ustensiles
- Exécution d'un travail avec gabarit
- Adoption de postures appropriées
- Pratique d'un jeu sur ordinateur
- Dégustation de mets nouveaux
- Participation à une séance de relaxation

Reconnaissance de son corps et de ses sens

#### Catégories d'actions

##### Exemples d'actions :

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

Expérimentation d'activités de psychomotricité répondant à ses besoins

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

- Raisonner avec logique
- Agir avec méthode

### Compétences polyvalentes

- Établir des liens entre sa condition psychomotrice et ses besoins
- Respecter les consignes et les règles de sécurité

### Savoirs essentiels

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

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît son corps et ses sens
- Expérimente des activités de psychomotricité répondant à ses besoins

### Critères d'évaluation

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

### Attitudes

#### Réalisme

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

#### Curiosité

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Organismes de réadaptation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Matériel approprié aux champs d'activités psychomotrices

# Cours : PPS-Z109-3

# Forme physique

## Thématique : Les conditions de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'amélioration de sa forme physique.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Amélioration de sa forme physique	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Sessions prolongées devant l'ordinateur</li><li>• Périodes de stress</li><li>• Travaux domestiques</li><li>• Baisses fréquentes d'énergie</li><li>• Insomnie</li><li>• Participation à une activité sportive</li><li>• Périodes d'hyperactivité</li></ul>
• Reconnaissance de l'apport de l'activité physique à sa santé	<b>Catégories d'actions</b> <b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Expliquer en quoi l'exercice physique favorise un sommeil réparateur</li><li>• Démontrer des avantages de la pratique régulière d'un sport dans le contrôle du stress</li><li>• Démystifier la croyance voulant que les boissons énergisantes augmentent la performance physique</li><li>• Comprendre que le manque d'exercice physique peut contribuer à l'embonpoint</li><li>• Associer des douleurs musculaires récurrentes à l'utilisation prolongée de l'ordinateur</li><li>• Constateter son endurance lors d'une randonnée pédestre</li><li>• Estimer la durée des périodes de sédentarité dans sa journée</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tenir compte de l'importance du plaisir lors du choix d'une activité physique</li><li>• Préciser les raisons qui motivent son désir d'une remise en forme</li><li>• Participer à une activité portes ouvertes dans un centre communautaire</li><li>• Augmenter graduellement le temps consacré à sa marche quotidienne</li><li>• Exécuter des mouvements avec des poids pour renforcer les muscles du dos</li><li>• Faire des exercices d'étirement plusieurs fois par jour</li><li>• S'inscrire à un jeu sportif offert à l'extérieur du centre de formation</li><li>• Profiter des tâches domestiques à l'intérieur pour pratiquer de l'activité physique</li><li>• Respecter son seuil d'inconfort lors de la pratique d'un sport</li><li>• Porter les vêtements et les chaussures adaptés à l'activité physique choisi</li></ul>
• Intégration de l'activité physique dans sa vie quotidienne	<b>Compétence polyvalente</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Établir des liens entre des risques associés à l'inactivité et ses habitudes personnelles</li><li>• Justifier ses choix d'activités physiques en vue du maintien de sa santé</li></ul>
• Raisonner avec logique	

### Savoirs essentiels

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

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît l'apport de l'activité physique à sa santé
- Intègre l'activité physique dans sa vie quotidienne

### Critères d'évaluation

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

### Attitudes

#### Ouverture

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

#### Persévérance

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels des centres communautaires ou sportifs
- Associations et équipes sportives
- Organismes et services pour personnes handicapées
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Équipements sportifs

# Sexualité et respect

## Thématique : Les conditions de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à l'intégration de comportements sexuels adéquats.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

- Intégration de comportements sexuels adéquats

#### Classe de situations

##### Exemples de situations de vie :

- Attirance physique pour un adulte du centre de formation
- Promenade d'amoureux au parc
- Activité de danse
- Douche dans un vestiaire sportif
- Baignade publique
- Examen médical

- Reconnaissance de conditions des comportements sexuels adéquats

#### Catégories d'actions

##### Exemples d'actions :

- Nommer les organes génitaux externes et internes féminins et masculins
- Expliquer ce qu'est une zone érogène
- Décrire des changements physiques liés à la puberté
- Situer les phases du cycle menstrual
- Énumérer des avantages d'une bonne hygiène
- Distinguer une relation amoureuse d'une relation amicale
- Constater un état de déplaisir lors d'un témoignage d'affection
- Observer des rougeurs au visage à la suite d'une émotion
- Considérer le baiser comme un geste de nature sexuelle
- Préciser des contextes convenables pour l'expression de sa sexualité
- Décrire des gestes sexuels déplacés
- Envisager des sanctions civiles en cas d'exhibition

- Choix de moyens de prévention en matière de sexualité

- Recueillir l'information pertinente concernant une question d'ordre sexuel
- Relier l'absence de méfiance à des risques d'abus
- Dénoncer un geste d'agression
- Sélectionner un moyen de contraception
- Relier l'utilisation du condom à la réduction des risques d'infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

#### Compétence polyvalente

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

#### Savoirs essentiels

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

#### Attentes de fin de cours

##### L'adulte :

- Reconnaît des conditions des comportements sexuels adéquats
- Choisit des moyens de prévention en matière de sexualité

#### Critères d'évaluation

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

#### Attitudes

##### Respect

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

##### Vigilance

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

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Pictogrammes, guides illustrés, affiches
- Matériel andragogique en éducation sexuelle

# Conduites à risque

Thématique : Les conditions de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention des conduites à risque.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations	Savoirs essentiels
• Prévention des conduites à risque	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Incitation à la consommation de substances psychoactives</li> <li>• Combinaison d'alcool, de boissons énergisantes ou de médicaments</li> <li>• Manque de vigilance lors de la consommation d'alcool</li> <li>• Intérêt pour les jeux de hasard</li> <li>• Recherche de solutions d'amaigrissement rapide</li> <li>• Participation à un réseau social virtuel</li> <li>• Période de changements dans sa vie personnelle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Caractéristiques d'une conduite à risque</li> <li>• Individu et environnement</li> <li>• Réduction ou augmentation des risques</li> <li>• Mesures préventives</li> </ul>
	<b>Catégories d'actions</b>	<b>L'adulte :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaît une conduite à risque</li> <li>• Prend en considération des réalités relatives à la prise de risques</li> <li>• Sélectionne des moyens de prévention</li> </ul>
• Reconnaissance d'une conduite à risque	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mesurer l'importance du contexte dans une prise de risques</li> <li>• Prévoir la mise en danger de soi dans le clavardage avec des inconnus</li> <li>• Expliquer le cycle de la dépendance au regard de la consommation de médicaments</li> <li>• Nommer des conséquences physiques liées à la consommation de boissons énergisantes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reconnaissance juste d'une conduite à risque</li> <li>• Prise en considération objective de réalités relatives à la prise de risques</li> <li>• Sélection adéquate de moyens de prévention</li> </ul>
• Prise en considération de réalités relatives à la prise de risques	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Constater que la consommation régulière de pornographie fausse la perception de la sexualité</li> <li>• Associer le désir de sensations fortes à la pratique d'un sport extrême</li> <li>• Estimer l'influence exercée par des amis sur sa consommation d'alcool</li> <li>• Cerner des traits de personnalité pouvant affecter sa vulnérabilité</li> <li>• Déceler l'abus de pouvoir de certaines personnes</li> <li>• Tenir compte des avantages d'être dans un environnement sain</li> <li>• Observer l'illusion de contrôle chez certains adeptes de jeux de hasard</li> <li>• Estimer l'augmentation du risque par la fréquence de la consommation de nicotine</li> </ul>	<b>Attitudes</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Confiance en soi</li> </ul> <p>L'adulte fait preuve de confiance en soi lorsqu'il choisit ses conduites en faisant fi de l'influence négative des sources extérieures. Il peut ainsi demeurer fidèle à lui-même, à ses valeurs et préserver son intégrité.</p>
• Sélection de moyens de prévention	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Répertorier ses conduites potentiellement à risque</li> <li>• S'affirmer en refusant une sollicitation téléphonique</li> <li>• Respecter les limites fixées à sa navigation sur Internet</li> <li>• Opter pour l'usage d'un moyen de contraception (grossesse non-désirée)</li> <li>• Opter pour le port du condom (infection transmissible sexuellement ou par le sang)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Vigilance</li> </ul> <p>L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il reste attentif aux circonstances qui peuvent l'amener à prendre des risques inconsidérés. Ainsi, il se donne des moments de réflexion afin d'éviter les pièges et les conséquences fâcheuses qui en découlent.</p>
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticiper des conséquences négatives possibles</li> <li>• Justifier ses choix en matière de prévention</li> </ul>	<b>Ressources complémentaires</b>
• Exercer son sens critique et éthique	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Évaluer un état de vulnérabilité dans certaines circonstances</li> </ul>	<p><b>Ressources sociales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement</li> <li>• Personnels du milieu de formation</li> <li>• Personnels du milieu de la santé et des services sociaux</li> <li>• Organismes d'aide</li> <li>• Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte</li> </ul> <p><b>Ressources matérielles</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus</li> <li>• Sites Web reconnus</li> <li>• Documents audiovisuels reconnus</li> <li>• Programme d'études <i>Prévention des dépendances</i></li> </ul>

# Interaction au quotidien

## Thématique : Les relations sociales



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante pour mieux vivre ses interactions quotidiennes.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

• Mieux vivre ses interactions quotidiennes

#### Classe de situations

##### Exemples de situations de vie :

- Désir d'entamer une discussion
- Prise de parole dans la classe
- Demande de renseignements
- Discussion dans un groupe
- Conversation sur un sujet personnel
- Consultation médicale
- Achat à l'épicerie
- Rencontre d'une nouvelle personne

• Reconnaissance des composantes d'une situation d'interaction

#### Catégories d'actions

##### Exemples d'actions :

- Repérer l'émetteur et le récepteur dans une conversation courante
- Associer le sourire à une communication non verbale
- Se questionner sur le degré de proximité physique à adopter avec un inconnu
- Déterminer un lieu privé pour discuter d'un sujet personnel
- S'interroger sur sa façon d'amorcer un échange
- Nommer des membres de sa famille présents dans sa vie
- Considérer les codes de communication en usage dans son milieu de vie
- Percevoir les conséquences possibles d'un rejet
- Faire un inventaire de ses interactions quotidiennes
- Remarquer les différences de mœurs d'un groupe à un autre
- Observer l'effet de préjugés sur ses comportements
- Définir le contrôle de l'agressivité comme étant un critère de comportement adéquat
- Relever des propos irrespectueux dans un groupe de travail

• Mise en œuvre de moyens favorisant des interactions positives

- Soigner son apparence lors de sorties entre amis
- Indiquer des personnes qu'il est préférable de vouoyer
- Respecter la file d'attente à l'arrêt d'autobus
- Utiliser le vocabulaire approprié pour s'adresser à son patron
- Se concentrer sur les propos de l'interlocuteur lors d'une conversation
- Établir un contact visuel avec son interlocuteur
- Employer des pictogrammes pour exprimer plus clairement un besoin

#### Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique
- Communiquer
- Cerner les conditions particulières caractérisant une interaction
- Respecter des règles et des conventions sociales

#### Savoirs essentiels

- Processus de communication
- Cadre social
- Savoir-vivre
- Stratégies d'amélioration de la communication

#### Attentes de fin de cours

##### L'adulte :

- Reconnaît des composantes d'une situation d'interaction
- Met en œuvre des moyens favorisant des interactions positives

#### Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des composantes d'une situation d'interaction
- Mise en œuvre appropriée de moyens favorisant des interactions positives

#### Attitudes

##### Respect

L'adulte fait preuve de respect dans ses interactions sociales lorsqu'il se soucie des autres et les prend en considération. Il ouvre ainsi une porte à la réciprocité et à une communication saine, dépourvue de jugement.

##### Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture aux autres lorsqu'il démontre sa capacité à interagir avec son entourage sans discrimination à l'égard des différences de chacun. Il peut ainsi bénéficier d'interactions quotidiennes enrichissantes.

#### Ressources complémentaires

##### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

##### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Réseau social sain

## Thématique : Les relations sociales



### But du cours :

**Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à la recherche de relations interpersonnelles saines.**

### Présentation du cours - Tableau synthèse

#### Classe de situations

##### Exemples de situations de vie :

- Rassemblement familial
- Création de liens amicaux
- Amorce d'une relation amoureuse
- Participation à un projet d'équipe
- Pratique d'activités de loisir en groupe
- Sortie amicale
- Entraide lors d'une période difficile

#### Catégories d'actions

##### Exemples d'actions :

- Considérer l'importance de l'amitié
- Déterminer le degré de réciprocité d'une relation
- Distinguer une relation imposée d'une relation volontaire
- Apprécier l'importance de l'honnêteté dans une relation
- Ressentir un bien-être psychologique lors de moments partagés en famille
- Relever des propos dévalorisants dans une discussion
- Éprouver un sentiment de sécurité dans une relation
- Décrire ses relations personnelles en milieu scolaire
- Observer un facteur positif venant améliorer l'estime de soi
- Remarquer sa capacité à recevoir la critique
- Indiquer les avantages d'une relation harmonieuse pour l'estime de soi
- Expliquer les effets du langage non verbal dans une conversation
- Prendre conscience de l'importance de surmonter sa timidité lors d'une participation à un comité
- Constater l'importance d'exprimer son opinion dans une relation amoureuse
- Prêter attention aux effets de l'agressivité dans un échange entre pairs

- Définir les types de liens établis avec les membres de son réseau
- Décider d'interrompre une relation malsaine
- Encourager la poursuite d'une relation positive avec son voisin
- Associer, dans un groupe, des personnes ayant les mêmes affinités
- Dresser la liste de ses forces pour augmenter l'estime de soi
- Établir ses limites en refusant un service à un membre de sa famille
- Noter, chaque semaine, une réussite dans un carnet de succès

• Recherche de relations interpersonnelles saines

• Reconnaissance des conditions de relations saines

• Mise en œuvre de moyens favorisant un réseau social sain

#### Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique
- Communiquer
- Établir des liens entre le respect de soi et le respect d'autrui dans ses relations
- Faire preuve de confiance en soi

#### Savoirs essentiels

- Caractéristiques des relations interpersonnelles
- Estime de soi
- Affirmation de soi
- Bilan du réseau social
- Stratégies et outils favorisant des relations interpersonnelles saines

#### Attentes de fin de cours

##### L'adulte :

- Reconnaît des conditions de relations saines
- Met en œuvre des moyens favorisant un réseau social sain

#### Critères d'évaluation

- Reconnaissance objective des conditions de relations saines
- Mise en œuvre des moyens pertinents favorisant un réseau social sain

#### Attitude

- Vigilance

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il est attentif à ce qui se passe en lui et autour de lui par rapport à ses relations interpersonnelles. Il est ainsi alerte à l'égard de la qualité de son réseau et peut se soustraire plus facilement aux influences négatives pouvant le mener à faire de mauvais choix.

#### Ressources complémentaires

##### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

##### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Les relations sociales

## Thématique : Relations sociales



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prévention des conflits.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Prévention des conflits	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Travail en équipe dans la classe</li> <li>• Jalouse entre amis</li> <li>• Partage des tâches domestiques</li> <li>• Tapage nocturne dans le voisinage</li> <li>• Établissement d'un budget familial</li> <li>• Compromis relatif au choix d'une sortie</li> <li>• Instauration de nouveaux règlements à la résidence</li> </ul>
• Reconnaissance des sources et des caractéristiques des conflits	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• S'interroger sur le déclencheur d'une émotion lors d'un conflit</li> <li>• Constater que la jalouse est une émotion négative</li> <li>• Expliquer en quoi la colère est une émotion perturbatrice</li> <li>• Déceler l'information transmise par un sourire</li> <li>• Observer une manifestation physiologique liée à la tristesse</li> <li>• Distinguer un conflit d'idées d'un conflit affectif</li> <li>• Prendre conscience que des non-dits peuvent être une cause de conflits</li> <li>• Remarquer une réaction de fuite lors d'un conflit</li> <li>• Considérer les enjeux lors d'une chicane entre amis</li> </ul>
• Mise en œuvre de moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Établir la communication avec l'autre à la suite d'un malentendu</li> <li>• Vérifier la véracité de racontars avant de tirer des conclusions</li> <li>• Déetecter des comportements manipulateurs</li> <li>• Verbaliser son émotion à propos de l'iniquité du partage des tâches domestiques</li> <li>• Pratiquer l'écoute active lors d'un échange sur des insatisfactions</li> <li>• Dédramatiser le retard d'un coéquipier à un rendez-vous</li> <li>• Rechercher un consensus lors d'un travail d'équipe</li> <li>• Envisager un résultat gagnant-gagnant dans une relation avec un pair</li> <li>• Tenir compte du fait qu'un conflit non réglé peut engendrer un bris de relation</li> </ul>

### Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique
- Communiquer
- Établir des liens entre l'apparition d'un conflit et la prédominance de l'aspect émotionnel
- Faire preuve d'empathie

### Savoirs essentiels

- Émotions dans les relations interpersonnelles
- Conflits
- Anticipation des conflits
- Résolution des conflits

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît des sources et des caractéristiques des conflits
- Met en œuvre des moyens favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles

### Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des sources et des caractéristiques des conflits
- Mise en œuvre de moyens pertinents favorisant l'harmonie dans ses relations interpersonnelles

### Attitudes

#### • Calme

L'adulte fait preuve de calme lorsqu'il gère ses émotions. Ainsi, en prenant le temps de rationaliser ses pensées, il garde son sang-froid et adopte un comportement posé, ce qui favorise la prévention des conflits.

#### • Persévérance

L'adulte fait preuve de persévérance lorsqu'il fournit des efforts soutenus et s'investit malgré les difficultés rencontrées dans la prévention des conflits. Il éprouve ainsi un sentiment de satisfaction et est en mesure de discerner quelles sont les relations significatives pour lui.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Milieux communautaires : intervenante ou intervenant, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Langages utilitaires

## Thématique : Relations sociales



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Accomplissement d'activités courantes nécessitant l'usage de langages	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achat de produits</li> <li>• Gestion de son argent de poche</li> <li>• Participation à des activités de loisir</li> <li>• Préparation d'un mets simple</li> <li>• Routine de soins personnels</li> <li>• Consultation de prospectus</li> <li>• Composition d'un numéro de téléphone</li> <li>• Signature d'un document</li> <li>• Déplacement dans son environnement</li> </ul>
• Reconnaissance de sa réalité quant à l'usage des langages	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calculer le nombre de personnes présentes dans la classe</li> <li>• Recevoir un message oral de son voisin</li> <li>• Anticiper des habiletés liées aux langages pour ses déplacements</li> <li>• Se repérer dans un lieu public à l'aide de pictogrammes</li> <li>• Exprimer sa motivation pour l'apprentissage de la lecture</li> <li>• Constater ses forces et ses défis dans l'émission de messages écrits</li> <li>• Cerner le manque de confiance en soi dans ses communications</li> </ul>
• Mise en œuvre de moyens de rechange	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Dresser une table en associant le nombre de chaises au nombre d'assiettes</li> <li>• Sélectionner des mots dans les journaux pour enrichir son vocabulaire usuel</li> <li>• Surligner les éléments clés d'un message écrit pour les mettre en évidence</li> <li>• Verbaliser sa démarche pour résoudre un problème de calcul</li> <li>• Mesurer une quantité dans une recette à l'aide d'un repère de couleur</li> <li>• Utiliser un sablier ou un chronomètre pour gérer un temps de pause</li> </ul>
• Exercer sa créativité	<b>Compétence polyvalente</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Prendre conscience de ses forces et de ses difficultés</li> <li>• Adapter des stratégies compensatoires à ses besoins en donnant libre cours à son imagination</li> </ul>

### Savoirs essentiels

- Habilétilés liées aux langages
- Stratégies compensatoires

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît sa réalité quant à l'usage des langages
- Met en œuvre des moyens de rechange

### Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste de sa réalité quant à l'usage des langages
- Mise en œuvre personnalisée de moyens de rechange

### Attitudes

#### Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il reconnaît ses difficultés au regard des langages. Il peut alors explorer de nouvelles avenues et recourir à des stratégies compensatoires. Ainsi, il accomplit ses activités en tenant compte de sa réalité.

#### Débrouillardise

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il trouve des moyens de rechange pour résoudre ses difficultés liées aux langages. Il puise dans son environnement les outils nécessaires lui permettant de mener à bien ses activités courantes.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Organismes de réadaptation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuel reconnus

# Cours : PPS-Z116-3

# Vie parentale

## Thématique : Relations sociales



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration de pratiques parentales.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Intégration de pratiques parentales	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Suivi médical d'un enfant</li><li>• Garde partagée</li><li>• Repas en famille</li><li>• Négociation des heures de sortie</li><li>• Écart de conduite d'un enfant</li><li>• Aide aux devoirs à la maison</li><li>• Arrivée d'un nouvel enfant</li></ul>
• Détermination des responsabilités parentales	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Relever des valeurs importantes à transmettre à son enfant</li><li>• Reconnaître des facteurs socioéconomiques pouvant modifier des habitudes de vie</li><li>• Cerner des comportements démontrant une trop grande permissivité</li><li>• Se familiariser avec les principes de base d'une saine alimentation pour son enfant</li><li>• Noter des manifestations qui aident la construction de l'estime de soi chez un enfant</li><li>• Donner des exemples de gestes quotidiens qui contribuent à la sécurité physique de son enfant</li><li>• Décrire des retombées positives d'un climat de confiance entre un parent et un enfant</li><li>• Associer un trouble de comportement chez un enfant à un manque de responsabilisation du parent</li></ul>
• Mise en œuvre de moyens d'intervention parentale	<ul style="list-style-type: none"><li>• Planifier en famille le partage des tâches ménagères</li><li>• Établir avec son enfant des règles relatives à l'utilisation sécuritaire de l'ordinateur</li><li>• Créer des occasions propices au dialogue avec son adolescente ou son adolescent</li><li>• Privilégier la négociation lors d'une mésentente avec son enfant</li><li>• Collaborer avec le milieu scolaire en assistant aux rencontres d'information</li><li>• S'informer auprès d'une ressource d'aide communautaire pour s'inscrire à un atelier parent-enfant</li></ul>
• Raisonner avec logique	<p><b>Compétence polyvalente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Établir des liens entre les besoins de l'enfant et les responsabilités du parent</li><li>• Justifier ses choix de moyens en vue du bien-être de son enfant</li></ul>

### Savoirs essentiels

- Rôle parental
- Responsabilités parentales
- Stratégies d'intervention parentale

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Détermine des responsabilités parentales
- Met en œuvre des moyens d'intervention parentale

### Critères d'évaluation

- Détermination juste des responsabilités parentales
- Mise en œuvre appropriée de moyens d'intervention parentale

### Attitudes

#### Persévérance

L'adulte fait preuve de persévérance quand il intègre dans sa vie quotidienne, de manière progressive et régulière, de nouvelles habitudes en tant que parent. En fournissant un effort constant, il contribue à l'amélioration et au maintien d'un climat favorable aux relations parent-enfant.

#### Respect

L'adulte fait preuve de respect envers son enfant quand il tient compte des besoins et de la personnalité de celui-ci. Un choix d'interventions fondé sur le respect est précurseur d'une conduite parentale de qualité qui favorise le développement personnel et social de l'enfant.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Guide des besoins en soutien à la famille (Office des personnes handicapées du Québec – OPHQ)
- Répertoire de ressources psychosociales de la région

# Cours : PPS-Z117-2

# Vie en cohabitation

Thématique : Le milieu de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'exploration de réalités de la vie en cohabitation.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

### Classe de situations

#### Exemples de situations de vie :

- Changement de résidence d'accueil
- Participation à une fête de famille
- Arrivée d'un nouveau membre au foyer de groupe
- Difficultés relationnelles entre des membres de la résidence
- Rivalité dans la fratrie
- Expression d'un besoin personnel
- Utilisation des biens d'autrui sans son consentement
- Refus de collaborer aux tâches domestiques

### Catégories d'actions

#### Exemples d'actions :

- Décrire les particularités de sa résidence d'accueil
- Préciser des liens affectifs entre les membres de sa résidence
- Expliquer l'importance des routines quotidiennes dans un milieu de vie
- Donner des exemples de règles de bienséance à table
- Nommer des règles essentielles à la sécurité des résidents
- Considérer l'importance de respecter la quiétude de son voisin de chambre
- Dire en quoi la vie en appartement supervisé favorise le développement de l'autonomie
- Énumérer des inconvénients liés à la proximité relationnelle
- Cerner l'importance d'une bonne hygiène personnelle dans ses relations avec autrui
- Réfléchir sur l'aspect communicatif de la bonne humeur
- Repérer des effets négatifs des commérages sur la qualité des relations interpersonnelles

- Manifester son souci du bien-être collectif en proposant un jeu de société
- Exprimer sa créativité en suggérant de nouvelles idées pour le réaménagement de la salle de repos
- Témoigner sa satisfaction par rapport à un travail en équipe bien fait
- Consulter ses pairs pour éviter une décision hâtive
- Faire preuve d'écoute active lors d'une conversation avec sa sœur
- S'impliquer de façon équitable dans le partage des tâches ménagères
- Proposer des éléments de solutions lors d'une mésentente

### Compétences polyvalentes

- Raisonner avec logique
- Coopérer
- Établir des liens entre des exigences de la vie en cohabitation et la prise de responsabilités adaptées à sa situation personnelle
- Collaborer au maintien d'un climat paisible

### Savoirs essentiels

- Caractéristiques du milieu de vie
- Organisation de la vie quotidienne
- Aspects psychologiques et relationnels de la cohabitation
- Engagement responsable
- Moyens d'adaptation à la vie en commun

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît des conditions d'une cohabitation harmonieuse
- Contribue personnellement à la vie en commun

### Critères d'évaluation

- Reconnaissance juste des conditions d'une cohabitation harmonieuse
- Contribution personnelle appropriée à la vie en commun

### Attitudes

#### Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture quand il accepte la proximité d'autrui dans le respect des différences, contribue au partage des tâches et tient compte du point de vue des autres. Il peut alors retirer davantage de plaisir et de satisfaction à vivre en cohabitation.

#### Discernement

L'adulte fait preuve de discernement quand il juge avec bon sens des événements et des faits et adopte des comportements appropriés aux circonstances. En appréciant avec justesse une situation, il peut prendre des décisions éclairées, mieux répondre à ses besoins, respecter ceux des autres et, ainsi, maintenir de saines relations avec les membres de sa résidence.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Répertoire de ressources psychosociales de la région
- Exemples de codes de vie

# Perspective de vie en appartement

Thématique : Le milieu de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la préparation à la vie en appartement.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

### Classe de situations

#### Exemples de situations de vie :

- Prévision d'un départ de la résidence familiale ou d'accueil
- Contraintes nécessitant un changement de domicile
- Stress face à un changement de domicile
- Recherche d'un appartement à prix abordable
- Projet de vivre en couple

### Catégories d'actions

#### Exemples d'actions :

- Préciser les raisons qui justifient son désir d'indépendance dans son milieu de vie
- Estimer sa capacité à prendre des responsabilités en cas d'imprévu
- Nommer des personnes significatives pouvant apporter de l'aide en cas de besoin
- Fixer le montant maximal d'un loyer selon son budget
- Considérer les moyens de déplacement utilisés
- Déterminer son niveau d'habileté dans l'exécution des tâches ménagères
- Prendre conscience de sa tendance à l'isolement
- Expliquer ses préoccupations face à une santé précaire

- Vérifier la proximité des transports en commun
- S'informer des services inclus dans le loyer
- Consulter la rubrique des appartements à louer dans les journaux locaux
- Dresser une liste de questions avant de visiter un appartement
- Repérer des indices de danger dans un immeuble
- Comparer les services offerts dans les appartements visités avant de faire son choix

### Compétence polyvalente

- Établir des liens entre les exigences de la vie en appartement et sa situation personnelle
- Établir des priorités dans ses choix
- Planifier des stratégies de recherche

### Savoirs essentiels

- Conditions psychosociales et matérielles
- Bilan de sa situation personnelle
- Critères de choix liés à l'environnement
- Stratégies de recherche d'un appartement

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Reconnaît des conditions préalables à la vie en appartement
- Procède à la recherche d'un appartement

### Critères d'évaluation

- Reconnaissance réaliste des conditions préalables à la vie en appartement
- Recherche rigoureuse d'un appartement

### Attitude

- Réalisme

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses limites de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut ainsi distinguer ses besoins de ses désirs, préciser ses choix et envisager concrètement la vie en appartement.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Groupes d'entraide et organismes reconnus
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires
- Modèles de factures d'électricité, de services de téléphonie
- Journaux

# Cours : PPS-Z119-2

# Vie locative

## Thématique : Le milieu de vie



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante nécessitant une adaptation à la vie locative.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

#### Classe de situations

##### Exemples de situations de vie :

- Déménagement récent
- Retour au domicile à la suite d'un accident
- Contraintes d'espace dans un logement
- Risque d'isolement
- Partage de son logement
- Interactions avec les voisins
- Vulnérabilité financière

#### Catégories d'actions

##### Exemples d'actions :

- Tenir compte de sa condition physique lors de l'installation de meubles
- Déterminer des moyens pour maintenir de saines habitudes de vie
- Trouver des moyens pour établir une relation d'entraide avec ses voisins
- Prioriser le suivi des factures lors de la tenue de son budget
- Voir l'accumulation des tâches ménagères comme une conséquence d'un manque d'organisation
- Répertorier des services d'aide à domicile dans son quartier
- Demander l'estimation du coût d'une réparation avant de prendre une décision

- Vérifier sa compréhension des engagements respectifs liés à un bail
- Reconnaître des indices relatifs à la sécurité d'un immeuble
- Relever des exemples de discrimination de la part d'un propriétaire
- Envisager de négocier avec le propriétaire avant de porter plainte
- Effectuer le paiement du loyer à la date convenue dans le bail
- Assurer la surveillance de son animal de compagnie en tout temps
- Expliquer l'importance d'adhérer à une assurance habitation
- Donner des exemples de relations conflictuelles entre voisins

#### Compétence polyvalente

- Raisonner avec logique

- Planifier des actions
- Anticiper les incidences de son rôle de locataire dans sa vie quotidienne

#### Savoirs essentiels

- Principes liés à l'organisation de son cadre de vie
- Services d'aide
- Aspect légal de la vie locative
- Responsabilités du locataire

#### Attentes de fin de cours

##### L'adulte :

- Organise son cadre de vie en logement
- Prend en considération les droits et responsabilités du locataire

#### Critères d'évaluation

- Organisation appropriée de son cadre de vie en logement
- Prise en considération juste des droits et responsabilités du locataire

#### Attitudes

- Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il respecte ses obligations quotidiennes en situation de vie locative. Ainsi, il maintient de bonnes relations avec son entourage et assume pleinement ses engagements de locataire.

- Débrouillardise

L'adulte fait preuve de débrouillardise quand il reconnaît ses capacités, les utilise pour mener à bien ses tâches ou demande de l'aide lorsque cela s'avère nécessaire. Ainsi, il mobilise ses propres ressources, découvre des façons de se tirer d'affaire par lui-même, développe son ingéniosité et devient plus confiant devant les imprévus.

#### Ressources complémentaires

##### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Groupes d'entraide et organismes d'aide reconnus
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

##### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région
- Formulaire de bail de la Régie du logement
- Exemples de règlements d'un immeuble locatif
- Modèles de lettres de plainte
- Modèles de factures d'électricité, de services de téléphonie

# Sécurité et salubrité du milieu de vie

Thématique : Le milieu de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées au maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Maintien de la sécurité et de la salubrité du milieu de vie	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Usage de produits domestiques toxiques</li> <li>• Utilisation de la cuisinière électrique</li> <li>• Dégagement d'une issue de secours</li> <li>• Ménage de la chambre à coucher</li> <li>• Nettoyage des installations sanitaires</li> <li>• Entretien des couvre-sols</li> <li>• Lavage des vêtements</li> <li>• Propreté et ordre du casier scolaire</li> <li>• Collecte des déchets et recyclage</li> </ul>
• Reconnaissance des indices de danger, de saleté et de désordre	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Repérer des composantes physiques de son milieu de vie</li> <li>• Porter attention à un bruit suspect</li> <li>• Faire un survol rapide des lieux avant de quitter le domicile</li> <li>• Se fier à son odorat pour repérer la source d'un problème</li> <li>• Associer une fuite d'eau à un risque d'accident</li> <li>• Remarquer le désordre dans un tiroir</li> </ul>
• Exécution de tâches favorisant la sécurité et la salubrité	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Doser adéquatement un produit d'entretien</li> <li>• Dégager une issue de secours obstruée</li> <li>• Décrire les gestes à faire pour vérifier le bon fonctionnement du détecteur de fumée</li> <li>• Laver la vaisselle</li> <li>• Effectuer un mouvement de va-et-vient pour frotter une tache</li> <li>• Nettoyer ses tapis par battage</li> <li>• Utiliser l'aspirateur</li> <li>• Accomplir sa routine de nettoyage à la fréquence déterminée</li> <li>• Classer par couleurs des vêtements pour la lessive</li> <li>• Faire le tri des matières résiduelles recyclables et non recyclables</li> <li>• Se débarrasser des matières résiduelles selon l'horaire de collecte</li> </ul>
• Agir avec méthode	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Observer son environnement</li> <li>• Respecter une routine de sécurité et de prévention ainsi qu'une routine de nettoyage</li> </ul>

## Savoirs essentiels

- Observation
- Règles de sécurité et de prévention
- Nettoyage
- Ordre et rangement

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Reconnaît des indices de danger, de saleté et de désordre
- Exécute des tâches favorisant la sécurité et la salubrité

## Critères d'évaluation

- Reconnaissance systématique des indices de danger, de saleté et de désordre
- Exécution rigoureuse des tâches favorisant la sécurité et la salubrité

## Attitudes

### Vigilance

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il observe attentivement son environnement afin de repérer des indices de danger, de saleté et de désordre. Ainsi, il peut déterminer des priorités pour assurer la sécurité et la salubrité de son milieu de vie.

### Prudence

L'adulte fait preuve de prudence lorsqu'il applique les règles de sécurité et de prévention au moment du nettoyage et du rangement de son milieu de vie. Ainsi, il peut éviter des problèmes et les conséquences fâcheuses qui peuvent en découler telles qu'un incendie ou une infestation de vermine.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Organismes de réadaptation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Gestion de l'entretien domestique

Thématique : Le milieu de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la prise en charge de l'entretien du lieu de résidence.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

### Classe de situations

#### Exemples de situations de vie :

- Ménage hebdomadaire
- Nettoyage saisonnier
- Entretien des vêtements
- Bris d'un article d'usage courant
- Travaux extérieurs
- Gestion des ordures, du recyclage et du compostage
- Rangement sécuritaire de produits domestiques toxiques
- Prévention des vols
- Mesures de prévention des incendies

### Catégories d'actions

#### Exemples d'actions :

- Énumérer des tâches à effectuer à l'extérieur de son lieu de résidence
- Prioriser l'éponçage des meubles avant le lavage des planchers
- Utiliser un agenda pour organiser l'horaire de la semaine
- Diviser un travail physique exigeant en plusieurs étapes pour prévenir les blessures

- Procéder au nettoyage des installations sanitaires de son logement
- Repeindre une surface de bois abîmée
- Lire l'étiquette d'entretien des vêtements avant de les mettre à sécher
- Vérifier si la tâche du déneigement revient au propriétaire ou au locataire
- Manipuler un outil avec soin
- S'informer de l'efficacité de la méthode du bicarbonate de soude pour contrôler un début d'incendie
- Acheter des produits nettoyants sans danger pour l'environnement
- Vérifier les piles du détecteur de fumée
- Confirmer l'identité d'une personne inconnue avant de la laisser entrer
- Réagir à la présence de moisissures dans le bas des murs
- Appliquer les consignes prévues en cas d'inondation
- Suivre les procédures lors d'une évacuation

### Compétence polyvalente

- Raisonner avec logique

- Déterminer un horaire pour assurer l'entretien et la sécurité des lieux
- Justifier les décisions prises dans l'exécution de ses tâches

### Savoirs essentiels

- Gestion du temps
- Tâches d'entretien
- Sécurité

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Organise des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux
- Exécute des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux

### Critères d'évaluation

- Organisation adéquate des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux
- Exécution appropriée des tâches liées à l'entretien et à la sécurité des lieux

### Attitudes

- Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il fait des choix écologiques et sécuritaires pour l'entretien régulier de son lieu de résidence. Il se montre alors plus conscient et respectueux par rapport à son environnement.

- Débrouillardise

L'adulte fait preuve de débrouillardise lorsqu'il utilise les ressources disponibles pour la gestion de l'entretien de son lieu de résidence. Il se montre ainsi plus autonome à prendre les décisions qui s'imposent, tant dans les tâches courantes que face à de nouvelles situations.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement voisine ou voisin, propriétaire, concierge.
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu de la santé et des services sociaux
- Personnels des services publics : agente ou agent de la paix, pompier ou pompier, préposé ou préposée des lignes téléphoniques d'urgence
- Personnels des établissements commerciaux (épiceries, quincailleries)
- Services professionnels de réparation : plombière ou plombier, électricienne ou électricien, réparatrice ou réparateur d'électroménagers
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Objets technologiques courants

Thématique : Le milieu de vie



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante sollicitant l'utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Utilisation d'objets technologiques dans la vie quotidienne	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Achat par carte de paiement</li> <li>• Réchauffement des aliments</li> <li>• Appel téléphonique</li> <li>• Transmission d'un message par voie électronique</li> <li>• Recherche de renseignements sur Internet</li> <li>• Accès à un compte à l'aide d'un mot de passe</li> <li>• Emploi d'une commande à distance</li> <li>• Utilisation des services publics informatisés</li> </ul>
• Exploration d'objets technologiques courants	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommer des objets technologiques liés au domaine de l'informatique</li> <li>• Repérer des objets technologiques utilisés pour les finances personnelles</li> <li>• Reconnaître des composants sur une carte de paiement</li> <li>• Constater l'efficacité d'un micro-ondes pour réchauffer des aliments</li> <li>• Examiner le fonctionnement d'un écran tactile</li> <li>• Rechercher le bouton de mise en marche d'une commande à distance</li> <li>• Consulter les mises en garde relatives à la confidentialité dans les réseaux sociaux</li> <li>• Décoder les symboles requis lors de la navigation sur Internet</li> <li>• Prendre conscience des difficultés liées à une déficience physique lors de l'utilisation d'une calculatrice</li> </ul>
• Mise en œuvre de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'exercer au démarrage d'un ordinateur</li> <li>• Associer des couleurs à des fonctions sur des appareils ménagers</li> <li>• Mémoriser un code d'accès en utilisant une formule mnémotechnique</li> <li>• Presser la touche désignée pour une assistance téléphonique immédiate</li> <li>• Appliquer une routine lors d'un retrait au guichet automatique</li> </ul>
• Raisonner avec logique • Exercer sa créativité	<p><b>Compétences polyvalentes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anticiper des obstacles liés à la manipulation des objets technologiques courants</li> <li>• Imaginer des solutions pour pallier les obstacles rencontrés</li> </ul>

## Savoirs essentiels

- Objets technologiques courants
- Fonctionnement d'objets technologiques courants
- Moyens compensatoires

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Explore des objets technologiques courants
- Met en œuvre des moyens simples favorisant leur utilisation

## Critères d'évaluation

- Exploration méthodique d'objets technologiques courants
- Mise en œuvre appropriée de moyens simples favorisant l'utilisation d'objets technologiques courants

## Attitudes

### Confiance en soi

L'adulte fait preuve de confiance en soi lorsqu'il se prête volontiers, malgré ses peurs, à la découverte d'objets technologiques courants et qu'il ose faire des essais. Il devient alors conscient qu'il peut trouver des moyens compensatoires pour obtenir des résultats satisfaisants.

### Vigilance

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il respecte les mises en garde liées à l'utilisation des objets technologiques présents dans son environnement. Il demeure ainsi alerte par rapport aux dangers susceptibles d'entraver sa sécurité, tant physique et morale qu'affective.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels des établissements commerciaux et des services publics
- Organismes de réadaptation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Objets technologiques de la vie courante
- Guides d'information ou manuels d'utilisation

# Cours : PPS-Z123-2

# Identité culturelle

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à la consolidation de son identité culturelle.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Consolidation de son identité culturelle	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achat d'aliments produits localement</li><li>• Recherche de ses origines</li><li>• Participation à un rituel lors d'une fête</li><li>• Présence à un festival folklorique</li><li>• Visite d'un site historique</li><li>• Lecture de légendes</li><li>• Consultation d'un atlas</li><li>• Discussion avec une personne d'une autre nationalité</li></ul>
• Exploration de son environnement culturel	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Retrouver ses ancêtres en faisant son arbre généalogique</li><li>• Distinguer des groupes sociaux d'appartenance</li><li>• Nommer les limites géographiques de son village ou de sa ville</li><li>• Repérer des végétaux de la flore locale</li><li>• Consulter une carte géographique de sa région</li><li>• Visiter des monuments historiques de sa région</li><li>• Rechercher les emblèmes du Québec</li><li>• S'informer des traditions québécoises</li><li>• Assister à un spectacle de danse traditionnelle</li><li>• S'informer sur les ressources naturelles de son milieu</li><li>• Nommer le nom du maire de sa municipalité</li></ul>
• Reconnaissance des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu	<ul style="list-style-type: none"><li>• Constatier les caractéristiques de différentes ethnies</li><li>• Favoriser la découverte d'une nouvelle culture en dégustant un mets exotique</li><li>• Envisager des divergences possibles à propos de différents modes de vie</li><li>• Être attentif aux stéréotypes véhiculés autour de soi</li><li>• Considérer l'inclusion comme étant une des bases de la cohésion interculturelle</li><li>• Remarquer que des projets communs favorisent les rapprochements interculturels</li></ul>
	Compétence polyvalente
• Exercer son sens critique et éthique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Développer un sentiment d'appartenance à la culture québécoise</li><li>• Apprécier les influences culturelles de la présence ethnique</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Identité et environnement
- Culture québécoise
- Diversité culturelle

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Explore son environnement culturel
- Reconnaît des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu

## Critères d'évaluation

- Exploration rigoureuse de son environnement culturel
- Reconnaissance juste des retombées liées à la diversité culturelle dans son milieu

## Attitudes

### Curiosité

L'adulte fait preuve de curiosité lorsqu'il s'intéresse à son histoire personnelle et culturelle. Ainsi, il découvre ses origines de même que diverses manifestations de sa propre culture et de celle des autres.

### Respect

L'adulte fait preuve de respect envers les autres lorsqu'il accepte de s'ouvrir à la différence. Il peut alors bénéficier des avantages d'un rapprochement culturel et ainsi favoriser une meilleure cohésion interculturelle tout en développant ou en maintenant un sentiment d'appartenance.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels d'organismes privés et publics
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Livres d'histoire, de géographie, de généalogie

# Cours : PPS-Z124-2

# Vie dans une collectivité

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à son appartenance à une collectivité.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
Appartenance à une collectivité	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Utilisation de biens communs</li><li>• Fréquentation d'un centre communautaire</li><li>• Participation à une fête multiethnique</li><li>• Expression d'un point de vue</li><li>• Ecart de conduite dans un lieu public</li><li>• Difficulté d'intégration dans un groupe</li><li>• Récupération de matières recyclables</li></ul>
Prise en considération des réalités de la vie en collectivité	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Décrire son expérience dans une association sportive</li><li>• Nommer des personnes de différents groupes d'âge</li><li>• Relever des intérêts communs des élèves de sa classe</li><li>• Donner des exemples d'un enrichissement mutuel dans son centre de formation</li><li>• Rapporter un événement de l'actualité démontrant l'exercice du droit à la vie privée</li><li>• Expliquer la nécessité du respect des règles établies</li><li>• Envisager des conséquences d'un manque de responsabilisation face à un conflit</li></ul>
Intégration de pratiques favorisant la qualité de la vie collective	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'impliquer dans les réunions du conseil de classe</li><li>• Manifester son désaccord face à un comportement d'intimidation à l'égard d'un pair</li><li>• Proposer un compromis équitable pour résoudre un conflit</li><li>• Rendre service à une personne âgée en portant son sac d'épicerie</li><li>• Contribuer à l'économie de l'électricité en éteignant la lumière dans les pièces non occupées</li><li>• Se conformer aux règlements dans un centre de loisirs</li><li>• Adopter un ton de voix convenable au cinéma</li></ul>
Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Établir des liens entre la prise de responsabilités sociales et les exigences de la vie collective</li></ul>
Coopérer	<ul style="list-style-type: none"><li>• Adapter son comportement en tenant compte des autres</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Caractéristiques d'une collectivité
- Droits et responsabilités
- Moyens d'adaptation à la vie collective
- Règlements et civisme

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Prend en considération des réalités de la vie en collectivité
- Intègre des pratiques favorisant la qualité de la vie collective

## Critères d'évaluation

- Prise en considération juste des réalités de la vie en collectivité
- Intégration appropriée de pratiques favorisant la qualité de la vie collective

## Attitudes

### Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il accepte d'aborder la réalité sous un autre angle et remet en question ses habitudes et ses comportements. En s'ouvrant à la nouveauté, il découvre et apprivoise la diversité du monde qui l'entoure.

### Discernement

L'adulte fait preuve de discernement quand il juge avec bon sens des événements, des faits ou des gestes et adopte des habitudes de vie ainsi que des comportements appropriés aux circonstances. Son appréciation d'une situation l'amène alors à prendre des décisions favorables au mieux-être de sa collectivité.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Conférenciers
- Intervenantes ou intervenants d'organismes communautaires de la région
- Services publics de la municipalité
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région
- Codes de vie, règlements du centre de formation

# Participation citoyenne

## Thématique : La communauté



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante sollicitant sa contribution à la vie sociale.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Contribution à la vie sociale	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Respect d'un lieu public</li> <li>• Obligations fiscales</li> <li>• Expression d'opinions sur un sujet d'actualité</li> <li>• Élection d'un comité de classe</li> <li>• Consultations publiques</li> <li>• Préoccupations écologiques</li> <li>• Intérêt pour une implication bénévole dans son milieu</li> </ul>
	Catégories d'actions
• Reconnaissance de sa qualité de citoyenne ou de citoyen	<b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nommer des façons d'entretenir un climat de paix dans son entourage</li> <li>• Expliquer l'importance des gestes de solidarité envers ses pairs</li> <li>• Relever des gestes de non-respect des droits de la personne observés dans son milieu</li> <li>• Donner des exemples de respect du droit à la liberté d'expression</li> <li>• Expliquer l'importance de respecter les règlements du centre communautaire</li> <li>• Citer des exemples de préjugés envers autrui</li> <li>• Décrire des conséquences du vandalisme sur la dégradation de son environnement</li> </ul>
• Exploration d'enjeux sociaux de la vie quotidienne	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Énumérer des conséquences du décrochage scolaire</li> <li>• Constater des effets du tabagisme sur la santé</li> <li>• Échanger des points de vue sur les moyens de limiter la surconsommation d'électricité</li> <li>• Rechercher de l'information pour soutenir sa prise de position</li> <li>• Sélectionner de l'information sur la problématique de la santé mentale</li> <li>• Consulter des sites Web sur la protection de l'environnement</li> </ul>
• Engagement dans son milieu	<ul style="list-style-type: none"> <li>• S'impliquer dans le comité des usagers d'un organisme communautaire</li> <li>• Exercer son droit de vote aux élections municipales</li> <li>• Privilégier l'achat de produits domestiques écologiques</li> <li>• Exprimer son sentiment d'appartenance à sa communauté en participant à une fête de quartier</li> <li>• Manifester son désir d'être utile en faisant une bonne action tous les jours</li> <li>• Considérer son implication sociale comme une source d'enrichissement personnel</li> </ul>

### Compétences polyvalentes

- Exercer son sens critique et éthique
- Coopérer
- Relever des comportements ayant des retombées positives sur la collectivité
- S'appuyer sur différentes sources d'information pour se faire une opinion personnelle
- Adopter des habitudes de collaboration

### Savoirs essentiels

- Démocratie
- Droits et devoirs, conduites citoyennes
- Problèmes sociaux
- Recherche d'information
- Formes d'engagement

### Attentes de fin de cours

- L'adulte :
- Reconnaît sa qualité de citoyenne ou de citoyen
- Explore des enjeux sociaux de la vie quotidienne
- S'engage dans son milieu

### Critères d'évaluation

- Reconnaissance objective de sa qualité de citoyenne ou de citoyen
- Exploration judicieuse d'enjeux sociaux de la vie quotidienne
- Engagement significatif dans son milieu

### Attitude

- Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités lorsqu'il se sensibilise aux enjeux sociaux de sa collectivité, fait valoir ses droits et respecte ceux des autres. En assumant ses responsabilités sociales, il prend progressivement conscience de la portée de ses gestes quotidiens et de leur effet sur la qualité de vie de ses concitoyennes et concitoyens.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Groupes de défense des droits
- Organismes communautaires et gouvernementaux
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documentation sur l'environnement
- Répertoires des services publics, des associations, des organismes communautaires de la région
- Charte québécoise des droits et libertés de la personne
- Règlements municipaux

# Cours : PPS-Z126-3

# Activités productives

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à l'intégration d'activités productives convenant à sa réalité.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Intégration d'activités productives convenant à sa réalité	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Exercice d'un travail manuel supervisé</li><li>• Accomplissement d'une tâche avec gabarit</li><li>• Participation à un travail en équipe à sa résidence d'accueil</li><li>• Entretien régulier d'un lieu commun</li><li>• Responsabilité d'une tâche dans la classe</li><li>• Exécution d'une tâche saisonnière dans son voisinage</li><li>• Interactions avec ses pairs dans un travail communautaire</li></ul>
• Détermination des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail	<p><b>Catégories d'actions</b></p> <p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Considérer des contraintes liées à sa santé physique</li><li>• Estimer la qualité de son sommeil</li><li>• Considérer sa capacité d'attention et de concentration</li><li>• Exprimer ses goûts et ses champs d'intérêt</li><li>• S'interroger sur ses comportements en groupe</li><li>• Donner des exemples de tâches saisonnières pouvant être effectuées dans son quartier</li><li>• Expliquer sa préférence pour un travail en dyade</li><li>• S'informer sur la possibilité de faire du bénévolat dans les organismes communautaires locaux</li><li>• Constateter que d'assumer la responsabilité d'une tâche peut améliorer l'estime de soi</li><li>• Manifester son inquiétude quant à un changement de routine quotidienne</li></ul>
• Implication dans des activités de travail	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déposer ses effets personnels à l'endroit indiqué à son arrivée au lieu de travail</li><li>• Tenir compte des mises en garde en manipulant un outil</li><li>• Exécuter une tâche en respectant les directives</li><li>• Adopter une bonne posture pour protéger son dos</li><li>• Démontrer son respect de l'autorité en exécutant la tâche assignée</li><li>• Respecter le temps alloué à la pause</li></ul>
Compétences polyvalentes	
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Établir des liens entre son profil personnel et ses perspectives de travail</li></ul>
• Agir avec méthode	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter les routines préétablies au travail</li><li>• Respecter les modes d'utilisation des produits et des accessoires</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Profil personnel lié au travail
- Perspectives de travail
- Procédures de travail
- Comportements sociaux au travail

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Détermine des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail
- S'implique dans des activités de travail

## Critères d'évaluation

- Détermination objective des caractéristiques de sa condition personnelle liées au travail
- Implication rigoureuse dans des activités de travail

## Attitudes

### Réalisme

L'adulte fait preuve de réalisme lorsqu'il considère ses forces et ses limites de façon objective. En se percevant tel qu'il est, il peut préciser ses choix et envisager concrètement son implication dans des activités de travail qui lui conviennent.

### Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il adopte des comportements sociaux appropriés et respecte ses engagements dans ses activités de travail. Ainsi, lorsqu'il prend une décision, il en reconnaît les implications et en assume les conséquences.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Entreprises de travail adapté
- Organismes communautaires
- Service d'intégration à l'emploi pour personnes handicapées
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Produits et accessoires pour le travail
- Exemples de règles de sécurité
- Pictogrammes

# Cours : PPS-Z127-2

# Achat et consommation

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la consommation au quotidien.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Consommation au quotidien	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achat d'un objet convoité</li><li>• Dîner à la cafétéria</li><li>• Sortie au cinéma</li><li>• Achat d'une friandise</li><li>• Acquisition d'un produit d'usage personnel</li><li>• Sollicitation publicitaire et téléphonique</li></ul>
• Organisation de ses dépenses quotidiennes	<p><b>Catégories d'actions</b></p> <p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Inclure l'argent de poche dans son budget</li><li>• Prévoir l'argent nécessaire pour un repas à la cafétéria</li><li>• Décider d'économiser une petite somme par semaine pour des dépenses inattendues</li></ul>
• Exécution d'une démarche liée aux achats courants	<ul style="list-style-type: none"><li>• Déterminer des achats nécessaires à son bien-être</li><li>• Donner des exemples de faux besoins créés par la publicité</li><li>• Exprimer clairement son refus lors d'une sollicitation téléphonique</li><li>• Comparer les prix de deux shampoings</li><li>• Reconnaître des pièces de monnaie par le motif qui les orne</li><li>• Vérifier la monnaie remise avant de ranger son ticket de caisse</li><li>• Calculer la monnaie suffisante pour un achat dans une machine distributrice</li></ul>
• Agir avec méthode	<p><b>Compétence polyvalente</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter son budget</li><li>• Sélectionner des biens et des services selon ses besoins et son budget</li><li>• Mettre en pratique les routines préétablies lors d'achats</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Budget personnel
- Publicité et sollicitation
- Démarche liée aux achats courants

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Organise ses dépenses quotidiennes
- Exécute une démarche liée aux achats courants

## Critères d'évaluation

- Organisation méthodique de ses dépenses quotidiennes
- Exécution appropriée d'une démarche liée aux achats courants

## Attitude

### • Prudence

L'adulte fait preuve de prudence lorsqu'il considère les avantages et les conséquences de ses décisions avant de procéder à des achats ou lors d'une sollicitation téléphonique. Ce faisant, il est alors plus enclin à faire des choix judicieux selon ses besoins et sa capacité de payer, ou à demander l'aide nécessaire en cas de doute.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Prospectus, publicité, catalogues, revues
- Pièces de monnaie et billets de banque

# Cours : PPS-Z128-2

# Budget et consommation

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la planification de dépenses personnelles.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Planification de dépenses personnelles	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Achat d'un vêtement</li><li>• Approvisionnement en denrées alimentaires</li><li>• Abonnement à un gymnase</li><li>• Sollicitation téléphonique</li><li>• Location d'un logement</li><li>• Offre d'une carte de crédit</li><li>• Contrat de vente à tempérément</li><li>• Consommation à crédit</li></ul>
• Estimation de sa capacité financière	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Donner des exemples de comportements qui caractérisent un consommateur averti</li><li>• Distinguer un besoin de consommation prioritaire d'un besoin secondaire</li><li>• Expliquer en quoi faire un achat réfléchi aide à respecter ses obligations financières</li><li>• Relier des économies réalisées aux avantages de saines habitudes de consommation</li><li>• Relever des dépenses fixes d'habitation</li><li>• Procéder régulièrement à l'évaluation de son budget</li><li>• Se renseigner au sujet de l'ouverture d'un compte d'épargne pour faire face à des dépenses imprévues</li><li>• Nommer des avantages liés au contrôle de sa situation financière</li></ul>
• Choix de produits et de services	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rechercher les soldes de fin de saison</li><li>• Comparer les forfaits de deux services de téléphonie</li><li>• Utiliser le service de transactions en ligne de son institution bancaire pour limiter ses déplacements</li><li>• Considérer le taux d'intérêt élevé du crédit avant d'y recourir</li><li>• Vérifier les modalités d'un contrat d'assurance habitation</li><li>• S'assurer de l'engagement de chacune des parties dans un contrat</li></ul>
• Prévention en matière de consommation	<ul style="list-style-type: none"><li>• Faire valoir son droit à un bon service après-vente</li><li>• Conserver la garantie d'un téléviseur pendant toute la durée de sa possession</li><li>• Tenir compte du risque d'interruption d'un service en cas de non-paiement</li><li>• Déetecter les pièges d'une publicité télévisuelle</li><li>• S'informer auprès d'un organisme d'aide aux consommateurs sur ses droits pour résilier un contrat</li></ul>
• Raisonner avec logique	<ul style="list-style-type: none"><li>• Associer des avantages à de saines habitudes de consommation</li><li>• Établir des priorités dans ses choix</li><li>• Mettre en pratique des stratégies de prévention appropriées au contexte de consommation</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Habitudes de consommation
- Budget personnel
- Biens et services
- Droits et responsabilités
- Prévention

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Estime sa capacité financière
- Effectue des choix de produits et de services
- Fait preuve de prévention en matière de consommation

## Critères d'évaluation

- Estimation réaliste de sa capacité financière
- Choix judicieux de produits et de services
- Prévention adéquate en matière de consommation

## Attitudes

### Vigilance

L'adulte fait preuve de vigilance lorsqu'il prend des décisions éclairées en matière de consommation. En étant vigilant, il demeure attentif à ses besoins, tant dans ses achats quotidiens que face à la publicité et à la sollicitation.

### Sens des responsabilités

L'adulte fait preuve d'un sens des responsabilités quand il fait valoir ses droits et respecte ses engagements. En prenant conscience des exigences liées à son rôle de consommateur, il est en mesure de mieux évaluer les conséquences de ses choix dans la gestion de ses finances.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Organismes d'aide au budget
- Organismes de dépannage (banque alimentaire, friperie)
- Institutions financières
- Organismes gouvernementaux d'aide aux consommateurs
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Loi sur la protection du consommateur
- Fac-similés de contrats, de factures
- Modèles de budget

# Cours : PPS-Z129-2

# Activités de loisir

## Thématique : La communauté



### But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante relatives à l'intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir.

### Présentation du cours - Tableau synthèse

Classe de situations	
• Intégration de saines habitudes en matière d'activités de loisir	<b>Exemples de situations de vie :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Temps libres</li><li>• Période de stress</li><li>• Moment de découragement</li><li>• Sortie annulée</li><li>• Vacances estivales</li><li>• Convalescence</li><li>• Offre inattendue d'une activité</li></ul>
• Prise en considération de ses habitudes en matière d'activités de loisir	<b>Catégories d'actions</b> <b>Exemples d'actions :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter ses capacités physiques dans le choix d'une activité</li><li>• Définir ses besoins sociaux en matière de loisirs</li><li>• Exprimer son intérêt à l'égard des loisirs manuels</li><li>• Manifester du plaisir en jouant au soccer</li><li>• Remarquer l'influence de son entourage sur ses choix d'activités</li><li>• Confier ses peurs à l'idée de se joindre à une troupe de théâtre amateur</li><li>• Faire l'inventaire des activités de loisir présentes à son horaire</li><li>• Maintenir une fréquence raisonnable dans la pratique d'une activité</li><li>• Reconnaître la pratique abusive d'un sport</li><li>• Associer des bénéfices à une journée de détente</li></ul>
• Exploration d'activités de loisir	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rédiger une liste d'activités culturelles à faire dans sa région</li><li>• Répertorier des activités extérieures pratiquées dans son quartier</li><li>• Cerner des effets recherchés dans une activité</li><li>• Repérer des salles de spectacle accessibles aux personnes en fauteuil roulant</li><li>• Vérifier l'achalandage avant de s'inscrire à une activité</li><li>• Rechercher des ateliers de cuisine sur Internet</li><li>• Découvrir un artiste lors d'une journée portes ouvertes</li></ul>
• Organisation de ses activités de loisir	<ul style="list-style-type: none"><li>• S'assurer d'une entente avec son milieu de vie avant de s'inscrire à un cours de poterie</li><li>• Limiter le temps d'écran quotidien</li><li>• Afficher sur le réfrigérateur la grille-horaire de la semaine</li><li>• Modifier son temps libre dans sa planification</li><li>• Prévoir le transport pour se rendre sur les lieux d'une conférence</li><li>• Réserver une allée de quilles pour une soirée de fin de semaine</li><li>• Sélectionner une solution de rechange en cas d'annulation d'une sortie</li></ul>

### Compétence polyvalente

- Raisonner avec logique
- Établir un constat à la suite du bilan de ses habitudes
- Établir des liens entre diverses activités de loisir et sa réalité personnelle
- Tenir compte des différents éléments inhérents à la planification d'activités de loisir

### Savoirs essentiels

- Réalité personnelle liée aux loisirs
- Habitudes en matière d'activités de loisir
- Recherche d'activités de loisir
- Planification d'activités de loisir

### Attentes de fin de cours

#### L'adulte :

- Prend en considération ses habitudes en matière d'activités de loisir
- Explore des activités de loisir
- Organise ses activités de loisir

### Critères d'évaluation

- Prise en considération juste de ses habitudes en matière d'activités de loisir
- Exploration méthodique d'activités de loisir
- Organisation rigoureuse de ses activités de loisir

### Attitudes

#### Ouverture

L'adulte fait preuve d'ouverture lorsqu'il considère différents types et contextes d'activités de loisir. Il a ainsi la possibilité d'élargir ses horizons et d'intégrer de nouveaux passe-temps, tout en améliorant son bien-être.

#### Constance

L'adulte fait preuve de constance lorsqu'il pratique des activités de loisir afin d'en retirer des bienfaits. Il est alors en mesure de constater les retombées positives sur sa qualité de vie.

### Ressources complémentaires

#### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Personnels du milieu communautaire : intervenante ou intervenant en loisirs, accompagnatrice ou accompagnateur, bénévole, spécialiste
- Centres de loisirs
- Associations, mouvements et clubs
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

#### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus

# Cours : PPS-Z130-2

# Déplacements quotidiens

Thématique : La communauté



## But du cours :

Rendre l'adulte apte à traiter avec compétence des situations de la vie courante liées à la gestion des déplacements quotidiens.

## Présentation du cours - Tableau synthèse

	Classe de situations
• Gestion des déplacements quotidiens	<p><b>Exemples de situations de vie :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Localisation d'une destination</li><li>• Promenade en groupe</li><li>• Circulation en fauteuil roulant à l'extérieur</li><li>• Balade dans un endroit public</li><li>• Demande d'un renseignement pour retrouver son chemin</li><li>• Utilisation d'un service de transport en commun</li><li>• Randonnée à bicyclette</li><li>• Mauvaises conditions météorologiques</li></ul>
• Organisation de ses déplacements	<p><b>Exemples d'actions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Noter sur un calendrier les déplacements prévus chaque jour</li><li>• Déterminer l'heure du départ pour être à temps à un rendez-vous</li><li>• Ajuster son horaire en fonction des conditions météorologiques</li><li>• Inclure dans sa routine la préparation de ses vêtements la veille d'un déplacement</li></ul>
• Appropriation de l'espace lors de ses déplacements	<ul style="list-style-type: none"><li>• Indiquer le nom de la rue à droite de son domicile</li><li>• Explorer un nouvel itinéraire avec l'aide d'une personne-ressource</li><li>• Mémoriser le chemin le plus court pour se rendre à la pharmacie</li><li>• Repérer un édifice public pour mieux s'orienter</li><li>• Reconnaître la signification des feux de circulation</li></ul>
• Prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements	<ul style="list-style-type: none"><li>• Conserver en tout temps sa carte d'identité à portée de main lors de ses déplacements</li><li>• Anticiper la possibilité d'une chute en marchant sur un trottoir enneigé</li><li>• Tenir la rampe mobile lors de l'utilisation d'un escalier mécanique</li><li>• Demander l'aide d'une policière ou d'un policier lors de la perte de son chemin</li></ul>
• Agir avec méthode	<ul style="list-style-type: none"><li>• Respecter les étapes d'une démarche de planification</li><li>• Observer son environnement</li><li>• Tenir compte des facteurs de risque</li></ul>

## Savoirs essentiels

- Planification de déplacements
- Repérage lors des déplacements
- Prévention et sécurité

## Attentes de fin de cours

### L'adulte :

- Organise ses déplacements
- S'approprie l'espace lors de ses déplacements
- Fait preuve de prévention en matière de sécurité lors de ses déplacements

## Critères d'évaluation

- Organisation appropriée de ses déplacements
- Appropriation adéquate de l'espace lors de ses déplacements
- Prévention pertinente en matière de sécurité lors de ses déplacements

## Attitude

- Discernement

L'adulte fait preuve de discernement lorsqu'il juge avec bon sens et clarté des conditions nécessaires à la planification et à la réalisation de ses déplacements. Son appréciation d'une situation l'amène à adopter de bonnes habitudes, à prendre des décisions éclairées et à agir de façon réfléchie.

## Ressources complémentaires

### Ressources sociales

- Milieu de vie : parents, amie ou ami, tutrice ou tuteur, éducatrice ou éducateur, ressource d'hébergement
- Personnels du milieu de formation
- Toute personne impliquée dans la démarche d'autonomie et de participation sociale de l'adulte

### Ressources matérielles

- Documentation gouvernementale ou en provenance d'organismes reconnus
- Sites Web reconnus
- Documents audiovisuels reconnus
- Documentation sur l'orientation spatiotemporelle
- Cartes géographiques, touristiques, d'un réseau de transport
- Affiches signalétiques, panneaux de circulation, pictogrammes

