

# Les 37 compétences

## SENSIBILISATION CULTURELLE

- Compétence 1 : Explorer notre histoire culturelle
- Compétence 2 : Reconnaître la partialité
- Compétence 3 : Reconnaître l'ethnocentrisme
- Compétence 4 : Reconnaître les stéréotypes
- Compétence 5 : Valoriser la diversité

## COMMUNICATION INTERPERSONNELLE

- Compétence 6 : Exprimer nos besoins
- Compétence 7 : Donner et recevoir du feed-back
- Compétence 8 : Interviewer
- Compétence 9 : Écouter avec empathie
- Compétence 10 : Faire des exposés oraux
- Compétence 11 : Résoudre les conflits

## GESTION PERSONNELLE ET RESPONSABILITÉ

- Compétence 12 : Être assertif
- Compétence 13 : Gérer la frustration et la déception
- Compétence 14 : Identifier cause et effet
- Compétence 15 : Prendre des décisions qui servent nos objectifs
- Compétence 16 : Comportement responsable sur internet
- Compétence 17 : Gérer la colère personnelle
- Compétence 18 : Gérer le stress
- Compétence 19 : Gestion du temps
- Compétence 20 : Résister à l'influence négative des pairs
- Compétence 21 : Fixer et atteindre ses objectifs

**PRÉVENTION DE L'USAGE  
DU TABAC, DE L'ALCOOL ET  
D'AUTRES DROGUES**

Compétence 22 :  
Vivre sainement

Compétence 23 :  
Le tabac

Compétence 24 :  
L'alcool

Compétence 25 :  
Les drogues illégales

Compétence 26 :  
Les médicaments sur  
ordonnance

Compétence 27 :  
Interpréter les messages  
des média

**FAIRE FACE AU  
HARCÈLEMENT ET À  
L'INTIMIDATION**

Compétence 28 :  
Les moqueries

Compétence 29 :  
L'intimidation

Compétence 30 :  
Intention et effet

Compétence 31 :  
Le harcèlement  
informatique

**COMPETENCES POUR  
L'ETUDE ET L'ECRIURE**

Compétence 32 :  
Poser des questions  
pertinentes

Compétence 33 :  
Évaluer l'information

Compétence 34 :  
Explorer les sources de  
documentation

Compétence 35 :  
Préparer un rapport de  
recherche

Compétence 36 :  
Argumenter une opinion

Compétence 37 :  
Les étapes de l'écriture à  
des fins variées