

Mise en correspondance du programme des jcbe et du curriculum de l'ontario

1^{re} à la 8^e année

Vue d'ensemble: qu'est-ce que le curriculum de l'Ontario?

Le curriculum de l'Ontario décrit les connaissances et les habiletés dont les élèves ont besoin pour réussir, quel que soit le parcours qu'ils choisissent (Ontario, s.d.). Chaque année d'études ou cours s'appuie sur le matériel de l'année précédente et son évolution reflète le développement des élèves. Le curriculum est élaboré par des enseignants et s'appuie sur des recherches et des conseils d'experts et de partenaires clés (Ontario, s.d.).

Référence: Guide concernant l'examen et la révision du curriculum de l'Ontario. Source: <https://dcp.edu.gov.on.ca/en/curriculum-review/what-is>

Éducation physique et santé de la 1^{re} à la 8^e année (2019):

Le curriculum d'éducation physique et santé de l'Ontario est un programme d'apprentissage élaboré par le gouvernement de l'Ontario. Les informations sont créées pour être pertinentes, cohérentes et adaptées à l'âge des élèves, afin de garantir que ceux-ci puissent comprendre les différents sujets présentés (Ontario, 2019). Le curriculum reconnaît la diversité des besoins d'apprentissage, permettant à tous les élèves d'acquérir les connaissances et les compétences nécessaires pour devenir des citoyens informés, productifs, sains et responsables au sein de leur communauté (Ontario, 2019, p. 3).

En 2019, le curriculum a été mis à jour afin d'inclure des attentes actualisées dans différentes sections, y compris en matière de santé mentale. L'apprentissage sur la santé mentale est renforcé par la littératie en santé mentale et les nouvelles attentes en matière d'apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019).

Référence: Le curriculum de l'Ontario : éducation physique et santé de la 1^{re} à la 8^e année. Source: <https://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/elementary/2019-education-physique-sante-1rea8e-annee.pdf>

Harmonisation de la boîte à outils avec le curriculum de l'Ontario

Afin d'améliorer son utilité, son efficacité et sa pertinence, la boîte à outils des Jeunes champions du bien-être (JCBE) est harmonisée avec les habiletés et les attentes du curriculum de l'Ontario qui sont décrites pour chaque année d'études. Avec cette harmonisation de la boîte à outils, l'apprentissage des élèves dans le cadre du curriculum peut être renforcé par la mise en œuvre du programme des JCBE. Ces améliorations sont classées dans un tableau comprenant les « attentes et habiletés » dans la colonne de gauche et l'« harmonisation avec la boîte à outils des JCBE » dans la colonne de droite. Le classement de ces améliorations dans un tableau permettra au lecteur (école, enseignant, élève, parent, etc.) de visualiser facilement le lien entre ces deux ressources.

À qui s'adresse cette ressource?

Document	Public principal	Justification
Curriculum de l'Ontario	<ul style="list-style-type: none"> Écoles Conseils scolaires Enseignants Élèves, parents Personnel de santé publique (infirmière en santé publique, promoteur de la santé, etc.) 	<ul style="list-style-type: none"> Les retombées de la boîte à outils des JCBE seront renforcées par son harmonisation avec le curriculum de l'Ontario. Peut augmenter la probabilité que le programme soit adopté par l'école. Améliore l'apprentissage des élèves en renforçant le matériel et les attentes du programme à l'aide d'exemples concrets.

Le curriculum comporte quatre domaines: *Domaine A : Apprentissage socioémotionnel*, *Domaine B: Vie active*, *Domaine C: Compétence motrice*, et *Domaine D: Vie saine* (Ontario, 2019, p. 24). Aux fins de l'harmonisation de la boîte à outils, seuls les domaines A et D sont inclus, car ils sont les plus pertinents et les plus applicables au programme des JCBE.

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel pour les élèves de la 1^{re} à la 8^e année:

Ce domaine vise le développement des habiletés socioémotionnelles de l'élève pour favoriser son état général de santé et de bien-être, y compris la santé mentale positive, ainsi que sa capacité d'apprendre, d'améliorer sa résilience et de s'épanouir (Ontario, 2019, p. 25). Un tableau récapitulatif des habiletés de base et des résultats associés est présenté ci-dessous, suivi d'un tableau plus détaillé.

Tableau récapitulatif de l'apprentissage socioémotionnel de la p. 26 (Ontario, 2019):

DOMAINE A: Résumé de l'apprentissage socioémotionnel (de la 1 ^{re} à la 8 ^e année) (Ontario, 2019, p. 26)	
Habilitété	Résultat
Reconnaissance et gestion des émotions	Exprimer ses sentiments et comprendre les sentiments des autres
Gestion du stress et adaptation	Développer la résilience personnelle
Motivation positive et persévérance	Susciter un sentiment d'optimisme et d'espoir
Relations saines	Favoriser des relations saines et respecter la diversité
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	Développer un sens de l'identité et de l'appartenance

Habilité	Résultat
Pensée critique et créative	Prendre des décisions éclairées et résoudre des problèmes

Attentes particulières relatives à l'apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019):

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (résumé de la 1 ^{re} à la 8 ^e année) (Ontario, 2019, p. 26-28)		
Habilité	Principaux éléments	Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE
A1.1 Reconnaissance et gestion des émotions (Ontario, 2019, p. 26)		
<p>Les élèves peuvent vivre toute une gamme d'émotions pendant une journée à l'école. Elles et ils peuvent ressentir de la joie, de la tristesse, de la colère, de la frustration, de l'enthousiasme, et même plusieurs émotions en même temps. Les élèves, particulièrement les plus jeunes, peuvent avoir de la difficulté à reconnaître et à exprimer adéquatement leurs émotions. Apprendre à reconnaître et à gérer adéquatement différentes émotions peut aider les élèves à agir et à interagir plus efficacement. Les élèves voient la qualité de leurs interactions s'améliorer lorsqu'elles et ils comprennent l'effet qu'ont les pensées et les émotions sur le comportement. En éducation physique et santé, les élèves acquièrent de nouvelles habiletés motrices, interagissent avec les autres lors de leur participation à des activités physiques et acquièrent des connaissances au sujet de leur santé et de leur bien-être, ce qui leur permet de prendre conscience de leurs émotions et d'utiliser leurs habiletés à communiquer afin d'exprimer ce qu'elles et ils ressentent et de répondre de façon constructive lorsqu'elles et ils reconnaissent des émotions chez les autres.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconnaître ses propres émotions et celles des autres • Évaluer l'intensité des émotions ressenties • Comprendre les liens entre les pensées, les émotions et les actions • Gérer les émotions fortes et utiliser des méthodes d'autorégulation • Faire appel à des méthodes comme: <ul style="list-style-type: none"> ◇ utiliser un "tableau des émotions" pour apprendre à nommer les émotions ◇ utiliser un "thermomètre des émotions" ou des images pour évaluer l'intensité des émotions 	<ul style="list-style-type: none"> • La formation des JCBE offre un aperçu de la santé mentale, de la maladie mentale et des signes d'une mauvaise adaptation. • L'accent mis par les JCBE sur la promotion de la santé mentale peut aider les élèves à améliorer leurs connaissances en la matière et à se sentir plus à l'aise pour discuter de sujets liés à la santé mentale. • L'approche axée sur les pairs des JCBE encourage les jeunes à partager avec leurs pairs et à les soutenir.

A.1.2 Gestion du stress et adaptation (Ontario, 2019, p. 27)

Au quotidien, les élèves font face à toutes sortes de défis qui peuvent être une source de stress. C'est en acquérant des habiletés de gestion du stress et d'adaptation qu'elles et ils seront en mesure de reconnaître que le stress fait partie de la vie et qu'il est possible de le gérer. En apprenant à trouver des solutions, les élèves deviennent capables de "rebondir" après une épreuve et, par le fait même, d'améliorer leur résilience face aux défis de la vie. Au fil du temps, par leurs actions et leurs observations et grâce aux conseils qu'on leur donne, les élèves se créent une boîte à outils d'adaptation dont elles et ils se serviront toute leur vie. En éducation physique et santé, les élèves découvrent les bienfaits de l'activité physique sur la gestion du stress et acquièrent des stratégies d'adaptation saines pour se préparer aux différentes situations de la vie.

- Gérer le stress grâce à l'activité physique
- Demander de l'aide
- Résoudre des problèmes
- Faire appel à des méthodes comme:
 - ◇ prendre de grandes respirations
 - ◇ utiliser l'imagerie mentale guidée
 - ◇ faire des étirements
 - ◇ prendre le temps de réfléchir
 - ◇ se "déconnecter" avant d'aller se coucher

- Le comité des JCBE peut organiser des activités de promotion de la santé mentale (par exemple, la pleine conscience, les marches pour le bien-être) qui favorisent une gestion saine du stress et des capacités d'adaptation positives.

A.1.3 Motivation positive et persévérance (Ontario, 2019, p. 27)

Les habiletés ayant trait à la motivation positive et à la persévérance aident les élèves à avoir une vision à long terme et à rester optimistes, même si leur situation personnelle ou actuelle est difficile. L'exercice régulier des pratiques et des habitudes de pensée qui favorisent une motivation positive aide les élèves à aborder les défis de la vie avec un état d'esprit optimiste et positif ainsi qu'à comprendre

- Reformuler les pensées et les expériences négatives
- Faire preuve de persévérance
- Adopter un état d'esprit axé sur le développement
- Réfléchir aux aspects positifs des choses et exprimer de la reconnaissance
- Faire preuve d'optimisme
- Faire appel à des méthodes comme:

- Le comité des JCBE peut mettre en œuvre diverses activités visant à promouvoir la motivation positive, la persévérance et la résilience, par exemple:
 - Partager des affirmations positives avec ses pairs
 - "Rebondir après une épreuve" – avec des exemples de résilience
 - Mur de la gratitude – les élèves partagent ce dont ils sont reconnaissants.

A.1.3 Motivation positive et persévérance (Ontario, 2019, p. 27)

que les efforts soutenus peuvent mener à la réussite et que tout le monde fait face à des difficultés à un moment ou à un autre. Ces pratiques comprennent: porter attention aux aspects positifs des expériences, reformuler les pensées négatives, exprimer de la reconnaissance et faire preuve d'optimisme et de persévérance, par exemple en reconnaissant la valeur de la pratique, des erreurs et du processus d'apprentissage. En éducation physique et santé, les élèves ont régulièrement l'occasion de mettre en pratique ces méthodes lorsqu'elles et ils acquièrent de nouvelles habiletés physiques et adoptent des comportements qui favorisent la santé physique et mentale.

- ◇ communiquer de manière positive avec ses pairs
- ◇ utiliser des affirmations personnelles

A.1.4 Relations saines (Ontario, 2019, p. 27)

En interagissant de manière positive et significative avec les autres, tout en respectant les diverses opinions et formes d'expression, les élèves ont un plus grand sentiment d'appartenance à leur école et à leur communauté. L'acquisition d'habiletés relationnelles saines aide les élèves à établir des modèles positifs de communication et des relations de coopération épanouissantes. Parmi les habiletés relationnelles, citons la capacité de comprendre le point de vue d'une autre personne, de faire preuve d'empathie, d'écouter, de s'affirmer et de résoudre des conflits. Le programme-cadre d'éducation physique et santé est une occasion unique pour les élèves d'acquérir et de mettre en pratique des habiletés favorisant des interactions positives en petits groupes ou en équipes, tout en prenant des décisions concernant leur santé.

- Coopérer et collaborer
- Mettre en pratique des habiletés de résolution de conflits
- Écouter
- Faire preuve de respect
- S'ouvrir à d'autres points de vue
- Faire preuve de bonté et d'empathie
- Faire appel à des méthodes comme:
 - ◇ trouver des occasions d'aider les autres et de "donner en retour"
 - ◇ utiliser des jeux de rôle pour mieux s'exprimer et mieux agir

- La participation au comité des JCBE permet aux jeunes de collaborer de manière respectueuse et positive à la réalisation d'activités avec leurs pairs.
- La participation renforce le sentiment d'appartenance à l'école et à la communauté.

A.1.5 Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle (Ontario, 2019, p. 28)

Se connaître, se sentir utile et donner un sens à sa vie permet d'agir dans le monde en tant qu'individus faisant preuve d'introspection. Notre sentiment d'identité nous permet de faire des choix qui favorisent notre bien-être et nous donne l'occasion d'établir des liens avec diverses communautés sociales et culturelles et y trouver un sens d'appartenance. Le personnel enseignant doit prendre en considération le fait que pour les élèves autochtones, l'expression "sens de l'identité et de l'appartenance" peut aussi signifier l'appartenance à une nation ou à une communauté culturelle particulière. La conscience de soi et le sentiment d'identité aident les élèves à explorer qui elles et ils sont, c'est-à-dire à prendre conscience de leurs points forts, difficultés, préférences, champs d'intérêt, valeurs et ambitions, et à comprendre comment leur environnement social et culturel a pu les influencer. En éducation physique et santé, les élèves apprennent à adopter une routine quotidienne de soins de soi qui vise à améliorer leur santé mentale favorisant un sentiment de confiance en soi et d'acceptation de leur identité en développement. Au fil de leurs apprentissages, les élèves peuvent se fier à leur conscience de soi pour suivre leurs progrès et connaître leurs points forts. Les enseignantes et enseignants jouent un rôle clé pour que chaque élève soit au fait de son importance et de sa contribution dans la salle de classe.

- Se connaître
- Prendre soin de soi
- Connaître son importance et donner un sens à sa vie
- Connaître ses points forts
- Avoir un sentiment d'appartenance
- Communiquer avec assurance
- Faire appel à des méthodes comme:
 - ◇ suivre les progrès réalisés en ce qui a trait à l'acquisition d'habiletés
 - ◇ réfléchir à ses points forts et à ses réalisations, et en discuter avec des pairs ou avec des adultes bienveillants

- Grâce au programme des JCBE, les élèves peuvent connaître leurs points forts et les mettre à profit dans l'équipe, et utiliser leur identité et leurs valeurs pour façonner le processus de mise en œuvre du programme.
- En participant au programme des JCBE, les élèves peuvent développer un sentiment d'appartenance envers leurs pairs.

A.1.6 Pensée critique et créative (Ontario, 2019, p. 28)

La pensée critique et créative permet de porter des jugements et de prendre des décisions de façon lucide grâce à une compréhension pleine et claire des idées, des situations et de leurs retombées, dans divers contextes. Les élèves apprennent à remettre en question, à interpréter, à prévoir, à analyser, à synthétiser, à reconnaître les préjugés et à évaluer diverses options. Elles et ils s'exercent à faire des liens, à fixer des objectifs, à planifier, à prendre et à évaluer des décisions ainsi qu'à analyser et à résoudre des problèmes auxquels il n'y a pas toujours de solution claire. Les habiletés en matière de fonctionnement exécutif, c'est-à-dire les habiletés et les processus qui permettent de faire preuve d'initiative, de se concentrer, de planifier, d'acquiescer et de transmettre des connaissances et d'établir des priorités font partie de la pensée critique et créative. Chaque facette du programme-cadre d'éducation physique et santé fournit l'occasion aux élèves de développer leur pensée critique et créative, y compris par la valorisation des acquis, l'approfondissement des connaissances et l'établissement de liens avec des activités pratiques.

- Établir des liens
- Prendre des décisions
- Évaluer diverses options
- Communiquer efficacement
- Gérer son temps
- Fixer des objectifs
- Mettre en pratique ses compétences organisationnelles
- Faire appel à des méthodes comme:
 - ◇ les diagrammes en toile d'araignée et les tableaux, pour établir des liens et des relations
 - ◇ Apprendre et comprendre par le jeu (ACpJ), pour développer la pensée stratégique
 - ◇ les approches et les outils organisationnels, comme les agendas et les outils d'établissement d'objectifs

- Les jeunes membres du comité des JCBE développent des compétences pour fixer des objectifs, créer des plans, prendre des décisions et les évaluer dans le cadre du processus de mise en œuvre et d'évaluation du programme.
- Les élèves membres du comité peuvent mettre à profit ce qu'ils ont appris en classe et établir des liens avec le matériel pédagogique grâce à la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale.

DOMAINE D: vie saine

Le domaine d'étude Vie saine est conçu pour aider l'élève à mieux comprendre les facteurs qui favorisent le développement sain et à assumer la responsabilité de sa propre santé (Ontario, 2019, p. 39). L'élève développe une littératie en matière de santé à mesure qu'elle ou il acquiert les connaissances et développe les habiletés nécessaires pour adopter et conserver un mode de vie sain et résoudre des problèmes, prendre des décisions et établir des objectifs directement liés à sa santé et à sa santé mentale et son bien-être (Ontario, 2019, p. 39). Le contenu est organisé autour de trois attentes générales (D1. Attitudes et comportements, D2. Choix sains, et D3.

Rapprochements entre santé et bien-être) et cinq domaines liés à la santé, notamment la littératie en santé mentale et la consommation de substances, la dépendance et les comportements associés, entre autres (Ontario, 2019, p. 39).

Fonctionnement de la section suivante:

La section suivante passe en revue les domaines A et D et donne une définition des attentes d'apprentissage pour chacun d'eux. Ces deux domaines ont été choisis parce qu'ils sont pertinents pour la boîte à outils des JCBE et parce que leur contenu se recoupe avec le programme des JCBE. Pour chaque domaine, seules les attentes d'apprentissage pertinentes ont été retenues, selon un examen approfondi de chacune d'entre elles. Pour chaque niveau scolaire, de la 1^{re} à la 8^e année, les attentes d'apprentissage sont présentées dans la colonne de gauche, tandis que l'harmonisation avec la boîte à outils des JCBE figure dans la colonne de droite.

1^{RE} ANNÉE

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel

1 ^{re} année DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 94–96)	
Attentes et habiletés (extraites du curriculum de l'Ontario)	Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE (notes d'Annique)
Reconnaissance et gestion des émotions (Ontario, 2019, p. 94)	
A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer	Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).
Gestion du stress et adaptation (Ontario, 2019, p. 95)	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.

Motivation positive et persévérance (Ontario, 2019, p. 95)

A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir

Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.

Relations saines (Ontario, 2019, p. 95)

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité

En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.

Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle (Ontario, 2019, p. 95)

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance

Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.

Pensée critique et créative (Ontario, 2019, p. 96)

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions

Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

DOMAINE D: vie saine

Attentes générales: D1. expliquer les facteurs qui favorisent le développement sain de la personne; D2. utiliser ses connaissances en matière de santé et ses habiletés socioémotionnelles afin de prendre des décisions éclairées et de poser des gestes qui contribuent à sa santé et à son bien-être; D3. établir des rapprochements entre la santé et le bien-être pour expliquer l'incidence des choix faits, des comportements adoptés et des facteurs environnementaux sur sa santé, son bien-être et sur la santé et le bien-être des autres (Ontario, 2019, p. 104).

DOMAINE D: vie saine

1 ^{re} année DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019, p. 105–110)	
Attentes et habiletés (extraites du curriculum de l'Ontario)	Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE (notes d'Annique)
D1. Attitudes et comportements	
Littératie en santé mentale	
D1.5 expliquer l'importance de la santé mentale en tant que partie intégrale de la santé globale, tout en réfléchissant aux moyens de prendre soin de son corps et de son esprit et de les apprécier [A1.2 Adaptation, 1.4 Relations, 1.5 Identité]	Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur le rôle de la santé mentale dans la santé globale et sur l'importance des initiatives de promotion de la santé mentale et des stratégies d'adaptation positives pour favoriser le bien-être mental.
D3.3 expliquer de quelles façons les pensées, les émotions et les actions d'une personne peuvent avoir une incidence sur sa santé mentale [A1.6 Pensée]	Le programme des JCBE fournit des ressources et des connaissances sur la santé mentale, notamment sur la manière dont les émotions, les pensées et les actions peuvent avoir une incidence sur la santé mentale. Les élèves apprennent comment les pensées, les émotions et les actions sont liées et peuvent s'influencer mutuellement.
Sécurité personnelle et prévention des blessures	
D2.3 déterminer des situations dans ses relations avec les autres qui font preuve de bienveillance (p. ex., écouter avec respect, offrir de l'aide, respecter les limites de chacune et de chacun) et des comportements qui peuvent nuire à la santé physique et mentale (p. ex., ignorer, exclure, intimider, etc.) ainsi que les sentiments associés à ces comportements et les façons de se comporter convenablement qui démontrent sa compréhension de l'importance du consentement [A1.1 Émotions, 1.2 Adaptation, 1.4 Relations]	Le programme des JCBE donne aux élèves l'occasion de faire preuve de respect, d'inclusion, d'écoute active et de collaboration avec leurs pairs. En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent nouer des relations positives avec leurs pairs.

Consommation de substances et comportements associés

D3.2 décrire des habitudes et des comportements qui peuvent nuire à la santé (p. ex., passer trop de temps devant un écran ou à jouer à des jeux vidéo, fumer*, vapoter) ainsi que ceux qui encouragent les personnes de son entourage à adopter des options plus saines [A1.2 Adaptation, 1.5 Identité, 1.6 Pensée]

La formation des JCBE offre une vue d'ensemble des sujets clés, y compris la consommation de substances et son incidence sur la santé mentale. Les élèves découvrent le lien entre la maladie mentale et la consommation de substances, ainsi que la stigmatisation qui y est associée. Les stratégies d'adaptation positives sont passées en revue.

2^E ANNÉE

2^e année

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 112-114)

Attentes et habiletés
(extraites du curriculum de l'Ontario)

Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE
(notes d'Annie)

Reconnaissance et gestion des émotions

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer

Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).

Gestion du stress et adaptation

A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle

Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.

Motivation positive et persévérance

A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir

Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.

Relations saines

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité

En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.

Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance

Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.

Pensée critique et créative

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions

Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

2^e année

DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019)

D1. Attitudes et comportements

Littératie en santé mentale

D1.6 décrire de quelles façons le corps et le cerveau réagissent à des situations difficiles ou inconfortables (p. ex., fatigue, sensation d'être facilement accablé, confusion, surstimulation; envie de pleurer ou émotions très intenses, etc.)

Le programme des JCBE offre une vue d'ensemble complète de l'incidence du stress sur la santé mentale, le cerveau et le corps. Le programme des JCBE examine comment les émotions, les pensées et les actions peuvent avoir un effet sur la santé mentale.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

D3.2 décrire des options qui peuvent remplacer ou compléter la consommation de médicaments pour améliorer sa santé physique et mentale et prévenir ou traiter certains problèmes de santé

Grâce au programme des JCBE, les jeunes acquièrent des connaissances sur la santé mentale, les maladies mentales et la consommation de substances, ainsi que sur l'importance des stratégies d'adaptation positives pour maintenir une bonne santé mentale.

3^E ANNÉE

3^e année

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 132-134)

Attentes et habiletés
(extraites du curriculum de l'Ontario)

Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE
(notes d'Annique)

Reconnaissance et gestion des émotions

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer

Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient)

Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.
Relations saines	
A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité	En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	
A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance	Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.
Pensée critique et créative	
A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions	Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

3^e année

DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019, p. 143-151)

D1. Attitudes et comportements

Littératie en santé mentale

D1.6 expliquer comment le cerveau réagit (c.-à-d. la réponse au stress du cerveau – combat, fuite, inhibition) lorsqu’il perçoit une menace et comment cette réaction influe sur les pensées, les émotions et les actions [A1.1 Émotions]

Grâce au programme des JCBE, les élèves apprennent ce qu’est le stress et son incidence sur les pensées, les émotions et les comportements.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Littératie en santé mentale

D3.4 déterminer des facteurs externes, y compris des facteurs environnementaux, susceptibles de susciter des émotions, notamment des émotions inconfortables comme l’inquiétude (p. ex. transitions, comme le début d’une nouvelle année scolaire, déménagement, séparation familiale; excès de chaleur, de froid ou de bruit; changement imprévu dans la vie quotidienne; perte grave, telle que le décès d’un membre de la famille ou d’un animal domestique) et des façons de gérer ces émotions [A1.1 Émotions]

Grâce à la formation des JCBE, les jeunes apprennent comment les facteurs externes (stress, environnement, amis, etc.) peuvent influencer sur la santé mentale. Ils apprennent également comment les activités de promotion de la santé mentale peuvent avoir un effet positif sur la santé mentale.

4^E ANNÉE

4^e année

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 158-160)

Attentes et habiletés

(extraites du curriculum de l’Ontario)

Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE

(notes d’Annique)

Reconnaissance et gestion des émotions

A1.1 mettre en pratique des habiletés l’aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d’apprentissage en éducation physique et santé, afin d’améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu’à comprendre celles des autres et à les considérer

Le programme des JCBE permet aux jeunes d’acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l’école afin d’aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d’événement stressant et en expliquant comment rester résilient)

Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.
Relations saines	
A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité	En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	
A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance	Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.
Pensée critique et créative	
A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions	Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

4^e année

DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019, p. 171-181)

D2. Choix sains

Littératie en santé mentale

D2.5 décrire de quelles façons les choix faits tous les jours peuvent avoir une incidence positive sur sa santé mentale

Le programme des JCBE permet aux jeunes de comprendre comment leurs choix peuvent influencer leur humeur et leur santé mentale. Le rôle des activités et initiatives de promotion de la santé mentale dans l'amélioration du bien-être mental est mis en évidence.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Littératie en santé mentale

D3.3 décrire diverses stratégies à utiliser pour gérer le stress dans des situations où un certain contrôle est exercé (p. ex., relations entre pairs, maintien d'un équilibre de vie) et dans des situations qui sont plus difficiles à maîtriser (p. ex., déménagement dans une nouvelle maison, stress dans la famille, stress environnementaux)

Les jeunes reçoivent une formation sur les stratégies visant à améliorer leur santé mentale en période de stress élevé (par exemple, lors des examens). Des activités de promotion de la santé mentale sont mises en œuvre pour aider les élèves à apprendre à gérer ou à réduire le stress.

5^E ANNÉE

5^e année

DOMAINE A: Apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 184-186)

Attentes et habiletés
(extraites du curriculum de l'Ontario)

Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE
(notes d'Annie)

Reconnaissance et gestion des émotions

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer

Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).

Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.
Relations saines	
A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité	En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	
A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance	Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.
Pensée critique et créative	
A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions	Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

D2. Choix sains

Développement de la personne et santé sexuelle

D2.5 décrire le stress, sur le plan émotionnel et interpersonnel, attribuable aux changements qui ont lieu à la puberté et les symptômes qui peuvent être indicatifs de problèmes de santé mentale (p. ex., questionnement sur ses changements physiques et émotifs; ajustement à l'évolution de ses relations, etc.) ainsi que des stratégies pour gérer ce stress, améliorer sa résilience, maintenir un dialogue continu avec les membres de sa famille et des adultes bienveillants, et maintenir son bien-être émotionnel et sa santé mentale

Le programme des JCBE offre une vue d'ensemble complète des signes et symptômes liés aux problèmes de santé mentale. Des stratégies de gestion du stress et d'amélioration de la résilience sont déterminées. Des activités de promotion de la santé mentale sont mises en œuvre pour soutenir le bien-être émotionnel des élèves.

Littératie en santé mentale

D2.6 décrire son rôle, et les limites de ce rôle, pour venir en aide à une personne qui peut avoir besoin de soutien en santé mentale

Le programme des JCBE est géré par des jeunes et animé par des pairs. Les jeunes mettent en œuvre des activités de promotion de la santé mentale et apportent un soutien à leurs pairs qui peuvent être en difficulté. Des ressources supplémentaires et des options de soutien professionnel sont examinées.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Littératie en santé mentale

D3.3 décrire diverses stratégies à utiliser pour gérer le stress dans des situations où un certain contrôle est exercé (p. ex., relations entre pairs, maintien d'un équilibre de vie) et dans des situations qui sont plus difficiles à maîtriser (p. ex., déménagement dans une nouvelle maison, stress dans la famille, stress environnementaux)

Grâce au programme des JCBE, les jeunes apprennent à mettre en œuvre des stratégies de gestion du stress et d'amélioration de la résilience. Des activités de promotion de la santé mentale sont mises en œuvre pour soutenir le bien-être émotionnel des élèves.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

D3.3 décrire des facteurs personnels et sociaux (p. ex., facteur émotionnel, physique, psychologique, spirituel, culturel; démêlés avec la justice; influence des médias et des pairs) qui peuvent mener une personne à consommer de l'alcool ou du cannabis à différentes périodes de sa vie

La formation des JCBE passe en revue les différents facteurs qui peuvent influencer la décision d'une personne de consommer des substances.

Littératie en santé mentale

D3.4 expliquer de quelles façons nos attitudes au sujet de la santé mentale ont une incidence sur celles et ceux qui nous sont proches et comment elles peuvent contribuer à créer ou prévenir une stigmatisation [A1.6 Pensée]

Le programme des JCBE examine comment la stigmatisation est associée à la santé mentale, à la maladie mentale et à la consommation de substances. Le programme des JCBE met l'accent sur la promotion de la santé mentale et la réduction de la stigmatisation grâce à une meilleure littératie en santé mentale et à un environnement favorable.

6^E ANNÉE

6^e année

DOMAINE A: Attentes du curriculum en matière d'apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 208-210)

Attentes et habiletés
(extraites du curriculum de l'Ontario)

Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE
(notes d'Annique)

Reconnaissance et gestion des émotions

A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer

Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).

Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.
Relations saines	
A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité	En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.
Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle	
A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance	Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.
Pensée critique et créative	
A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions	Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

D1. Attitudes et comportements

Sécurité personnelle et prévention des blessures

D1.1 décrire les bienfaits de l'inclusion, du respect et de la tolérance pour soi-même et les autres

Le programme des JCBE repose sur un cadre inclusif et met l'accent sur l'importance d'inclure des voix diverses. Les participants au comité et au programme des JCBE font preuve de respect, d'acceptation et d'inclusion.

Littératie en santé mentale

D1.4 déterminer des personnes, des ressources et des services à l'école ou dans la communauté (p. ex., membres de la famille, travailleuses et travailleurs en santé mentale et en toxicomanie, travailleuses et travailleurs sociaux, psychologues; lieux de culte, centres de santé, centres récréatifs, organismes communautaires, maisons des jeunes, bureaux de santé publique, lignes d'assistance téléphonique) dont l'accès peut offrir un soutien lorsqu'une personne éprouve des problèmes de santé mentale et est confrontée à des choix ou des situations associés à la consommation de drogues et d'alcool et à des comportements de dépendance, et décrire comment accéder à ces soutiens

La formation du programme des JCBE comprend un examen des ressources professionnelles en matière de soutien à la santé mentale. Les participants apprennent où et comment accéder à ces ressources (les liens sont également inclus dans la boîte à outils).

D1.5 démontrer sa compréhension des liens entre les pensées, les émotions et les actions d'une personne et l'impact potentiel de la pensée positive et négative sur la santé mentale

Le programme des JCBE fournit des ressources et des connaissances sur la santé mentale, notamment sur la manière dont les émotions, les pensées et les actions peuvent avoir une incidence sur la santé mentale. Les élèves apprennent comment les pensées, les émotions et les actions sont liées et peuvent s'influencer mutuellement.

7^E ANNÉE

Remarque: en plus du curriculum de l'Ontario, les élèves de 7e et 8e année doivent suivre des modules obligatoires sur la littératie en santé mentale (voir la section Modules obligatoires sur la littératie en santé mentale pour les élèves de 7e et 8e année)

7 ^e année DOMAINE A: Attentes du curriculum en matière d'apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 238–240)	
Attentes et habiletés (extraites du curriculum de l'Ontario)	Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE (notes d'Annique)
Reconnaissance et gestion des émotions	
A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer	Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).
Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.

Relations saines

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité

En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.

Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance

Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.

Pensée critique et créative

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions

Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

7e année

DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019, p. 251-263)

D1. Attitudes et comportements

Sécurité personnelle et prévention des blessures

D1.1 décrire des avantages et des dangers (p. ex., avantages : efficacité et économie de temps, accès accru à l'information, communication efficace, y compris à l'échelle mondiale; dangers : utilisation abusive d'informations privées, vol d'identité; répercussions potentiellement négatives sur la santé mentale, y compris l'isolement social, la dépression et le risque de dépendance) associés à l'usage des ordinateurs et des technologies numériques

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

D1.2 déterminer des ressources dans son milieu scolaire et communautaire (p. ex., adulte de confiance à l'école, conseillère ou conseiller d'orientation, service d'assistance téléphonique, centre de services sociaux) auprès desquelles on peut obtenir de l'appui sur des questions concernant les liens entre la santé mentale et l'usage problématique de substances psychoactives ou d'autres comportements de dépendance, y compris le lien entre le développement du cerveau et la consommation de cannabis

Le programme des JCBE effectue un passage en revue exhaustif de l'association entre la consommation de substances et les problèmes de santé mentale. Les facteurs de risque et de protection sont expliqués. Une liste de ressources de soutien professionnel en matière de santé mentale et de consommation de substances est fournie.

Littératie en santé mentale

D1.6 expliquer la relation entre la santé mentale et la maladie mentale, et déterminer les signes révélateurs des problèmes de santé mentale

La formation du programme des JCBE fournit une vue d'ensemble détaillée du spectre de la santé mentale et de la maladie mentale. Les signes et symptômes courants des maladies mentales et des difficultés d'adaptation sont passés en revue afin que les élèves soient mieux à même de reconnaître les signes possibles de problèmes de santé mentale.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

D3.2 expliquer les conséquences personnelles et sociales résultant de l'usage problématique de substances, de la dépendance et des comportements associés (p. ex., effets de la cyberdépendance sur le rendement à l'école et au travail, sur les relations personnelles et sur la santé physique, etc.)

Le programme des JCBE examine la stigmatisation associée à la maladie mentale et à la consommation de substances et la manière dont cela peut avoir une incidence sur la santé et le fonctionnement d'une personne.

8 ^e année DOMAINE A: Attentes du curriculum en matière d'apprentissage socioémotionnel (Ontario, 2019, p. 266-268)	
Attentes et habiletés (extraites du curriculum de l'Ontario)	Harmonisation avec la boîte à outils des JCBE (notes d'Annie)
Reconnaissance et gestion des émotions	
A1.1 mettre en pratique des habiletés l'aidant à reconnaître et à gérer ses émotions, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin d'améliorer sa capacité à exprimer ses propres émotions ainsi qu'à comprendre celles des autres et à les considérer	Le programme des JCBE permet aux jeunes d'acquérir des connaissances fondamentales sur la santé mentale, notamment en ce qui concerne la reconnaissance des émotions et la compréhension et la gestion des émotions de leurs pairs. Des activités et des stratégies de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école afin d'aider les élèves à reconnaître et à gérer leurs émotions (par exemple, en partageant un exemple d'événement stressant et en expliquant comment rester résilient).
Gestion du stress et adaptation	
A1.2 mettre en pratique des habiletés permettant de reconnaître les sources de stress et de faire face aux difficultés, y compris être capable de demander de l'aide, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement de la résilience personnelle	Le programme des JCBE aide les jeunes à reconnaître l'effet du stress sur la santé mentale. Au cours de la formation, les jeunes apprennent à reconnaître les signes de stress et reçoivent plusieurs ressources de soutien pour la promotion de la santé mentale. L'importance des stratégies d'adaptation positives pour renforcer la résilience est examinée.
Motivation positive et persévérance	
A1.3 mettre en pratique des habiletés favorisant le développement d'habitudes de pensée propices à la motivation positive et à la persévérance, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de susciter l'optimisme et l'espoir	Le comité des JCBE met en œuvre des activités et des événements visant à promouvoir la santé mentale, la motivation positive et la persévérance. Le programme des JCBE favorise l'optimisme et l'espoir, ce qui contribue à améliorer les résultats en matière de santé mentale.

Relations saines

A1.4 mettre en pratique des habiletés l'aidant à nouer des relations, à développer de l'empathie et à communiquer avec les autres, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser les relations saines, le sentiment d'appartenance et le respect de la diversité

En participant au comité des JCBE, les élèves peuvent établir des relations positives avec leurs pairs en communiquant et en collaborant à des activités et à des projets. En outre, les jeunes acquièrent les compétences nécessaires pour soutenir leurs pairs en matière de santé mentale.

Conscience de soi et sentiment d'identité personnelle

A1.5 mettre en pratique des habiletés l'aidant à développer sa conscience de soi et sa confiance en soi, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser le développement d'un sentiment d'identité et d'appartenance

Les jeunes peuvent développer leur conscience de soi et leur confiance en soi en participant au comité des JCBE, en assumant des rôles de leadership et en participant à la mise en œuvre du programme. La participation au programme peut aider les jeunes à développer un sentiment d'appartenance.

Pensée critique et créative

A1.6 mettre en pratique des habiletés l'aidant à penser de manière critique et créative, dans le cadre de situations d'apprentissage en éducation physique et santé, afin de favoriser l'établissement de liens, l'analyse, l'évaluation, la résolution de problèmes et la prise de décisions

Au cours des phases de formation, de mise en œuvre et d'évaluation du programme des JCBE, les jeunes peuvent mettre en pratique leurs capacités de pensée critique et créative, de résolution de problèmes et de prise de décision.

8^e année

DOMAINE D: Attentes du curriculum en matière de VIE SAINE (Ontario, 2019, p. 279–290)

D1. Attitudes et comportements

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

D1.3 décrire des signes précurseurs de l'usage problématique de substances diverses, y compris le cannabis, et des comportements associés (p. ex., changement dans le comportement, effets négatifs sur la santé mentale, retrait progressif des cercles sociaux, rendement scolaire diminué) ainsi que des conséquences possibles

Les élèves qui participent à la formation des JCBE apprendront certains des effets négatifs de la consommation de substances, notamment les changements de comportement, d'humeur et de résultats scolaires et le retrait des cercles sociaux, entre autres.

D2. Choix sains

Littératie en santé mentale

D2.4 décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne (p. ex., commencer sa journée en faisant de l'activité physique, limiter le temps passé devant un écran avant de se coucher, utiliser des applications en ligne pour trouver des pratiques de pleine conscience, prendre de très grandes respirations, participer à des activités qui demandent une interaction sociale positive, appuyer les autres) afin d'aider à conserver sa santé mentale et sa résilience en période de stress

Le programme des JCBE met l'accent sur l'importance d'intégrer des habitudes saines et des stratégies d'adaptation pour promouvoir la santé mentale. Plusieurs activités de promotion de la santé mentale peuvent être mises en œuvre au sein de l'école pour encourager les élèves à adopter des habitudes saines et à accorder la priorité au bien-être mental.

D3. Rapprochements entre santé et bien-être

Littératie en santé mentale

D3.4 expliquer de quelles façons nos attitudes au sujet de la santé mentale ont une incidence sur celles et ceux qui nous sont proches et comment elles peuvent contribuer à créer ou prévenir une stigmatisation

La formation du programme des JCBE aide les élèves à reconnaître la stigmatisation associée à la maladie mentale et à la consommation de substances. Le programme des JCBE se concentre sur l'amélioration de la littératie en santé mentale afin de réduire la stigmatisation et d'améliorer les résultats en matière de santé mentale.