

Modules obligatoires de connaissance sur la santé mentale pour les 7^e et 8^e années

Contexte

Dans le cadre de son engagement, exprimé dans *Politique/Programmes Note 169*, à améliorer la santé mentale des élèves, une série de trois modules obligatoires de 40 minutes sur la connaissance de la santé mentale a été créée pour les 7^e et 8^e années respectivement, grâce à un partenariat avec Santé mentale en milieu scolaire Ontario et le ministère de l'Éducation (Santé mentale en milieu scolaire Ontario, 2023). Ces modules s'harmonisent étroitement avec les attentes en matière de connaissance de la santé mentale dans le cadre du volet D du programme d'éducation physique et à la santé, comme indiqué ci-dessus.

Modules

7 ^e année (Santé mentale en milieu scolaire Ontario, 2023)		
Module (de SMSO)	Apprentissage clé	Correspondance avec le programme des JCBE
7.1 Santé mentale, maladie mentale et la relation entre les deux	<ul style="list-style-type: none">• La santé mentale et la maladie mentale sont deux concepts différents qui sont tout de même liés.• Nous avons toutes et tous une santé mentale. Nous voulons toutes et tous avoir une bonne santé mentale, pour nous et pour les personnes qui nous sont chères.• Il existe plusieurs façons d'envisager la santé mentale et la maladie mentale. Ce sont des concepts qui diffèrent selon les cultures.• De nombreux facteurs peuvent influencer et soutenir notre santé mentale. Ils varient selon la personne.	<ul style="list-style-type: none">• Grâce au programme des JCBE, les élèves découvrent le continuum/spectre de la santé mentale et la façon dont la maladie mentale et la santé mentale peuvent exister de manière individuelle ou en conjonction l'une avec l'autre.• Les élèves apprennent à connaître les différents facteurs de risque et de protection qui influencent la santé mentale.• Le programme des JCBE met l'accent sur la promotion de la santé mentale pour l'ensemble de la communauté scolaire.

Module (de SMSO)	Apprentissage clé	Correspondance avec le programme des JCBE
7.2 Compréhension des signes d'un problème de santé mentale et comment chercher du soutien	<ul style="list-style-type: none"> • Il existe des stratégies qui peuvent soutenir notre santé mentale. Chacun peut adopter des stratégies différentes. Différentes stratégies peuvent aussi fonctionner dans différentes situations, il est donc important de disposer de différentes options. • Observer des changements dans ta santé mentale peut t'aider à savoir quand employer les stratégies qui fonctionnent pour toi. • Obtenir de l'aide lorsque tu en as besoin est aussi une stratégie importante pour prendre soin de ta santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le programme des JCBE encourage les élèves à prendre conscience de leur santé mentale et à adopter des stratégies d'adaptation positives pour améliorer leur résilience. • Plusieurs initiatives de promotion de la santé mentale sont mises en œuvre pour répondre aux divers besoins de la communauté scolaire. • Des ressources professionnelles supplémentaires en matière de santé mentale sont fournies au cours de la formation des JCBE.
7.3 Santé mentale, consommation de substances et relations entre les deux	<ul style="list-style-type: none"> • La toxicomanie peut toucher chacun de nous de façon différente. Lorsque nous sommes plus jeunes (25 ans ou moins), certaines substances (comme le cannabis) peuvent avoir des effets particulièrement négatifs sur notre cerveau, car celui-ci est encore en développement. • Notre santé mentale peut jouer un rôle dans la consommation de substances et elle peut avoir une incidence négative sur notre santé mentale. • Nous pouvons chercher du soutien lorsque nous souffrons de problèmes de toxicomanie de la même façon que nous cherchons du soutien pour des problèmes de santé mentale. 	<ul style="list-style-type: none"> • La formation des JCBE donne un aperçu de l'association entre la santé mentale et la consommation de substances. • Les facteurs de risque associés à la santé mentale et à la toxicomanie sont également examinés, de même que la stigmatisation. • Des ressources professionnelles supplémentaires en matière de santé mentale et de toxicomanie sont fournies au cours de la formation des JCBE.

7^e année
Attentes du curriculum

Attentes et habiletés

Correspondance avec le programme des JCBE

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. L'AIIAO fournit également une liste de ressources de soutien professionnel en matière de santé mentale et de consommation de substances.

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.

8^e année (Santé mentale en milieu scolaire Ontario, 2023)

Module (de SMSO)	Apprentissage clé	Correspondance avec le programme des JCBE
8.1 Santé mentale et stigmatisation	<ul style="list-style-type: none">• Notre société stigmatise encore la santé mentale et les maladies mentales.• Ces préjugés peuvent avoir des répercussions négatives sur la façon dont nous parlons de la santé mentale et de la maladie mentale, sur la façon dont nous traitons les personnes qui vivent une maladie mentale et sur la capacité des gens à chercher de l'aide.• Nos choix de mots peuvent contribuer à la stigmatisation et même causer du tort, ou ils peuvent autonomiser les autres, créer des ouvertures pour communiquer des expériences, et soutenir la recherche d'aide. Les mots que nous utilisons n'influencent pas seulement les sentiments que nous inspirons chez les autres, ils influencent comment nous nous sentons, aussi.• D'autres mesures peuvent aider à réduire la stigmatisation, comme faire preuve de gentillesse, de compassion et d'empathie envers les sentiments et les expériences des autres, respecter ce qui est différent et unique chez chacun de nous et sensibiliser les autres.	<ul style="list-style-type: none">• Grâce au programme des JCBE, les élèves apprennent à connaître la santé mentale et la stigmatisation qui existe dans la société.• Grâce au programme des JCBE, les élèves apprennent ce qu'est la stigmatisation, comment les attitudes, les croyances et les mots peuvent conduire à la stigmatisation et comment cela affecte le bien-être individuel.• En augmentant davantage leurs connaissances sur la santé mentale, la maladie mentale et la stigmatisation, les élèves améliorent leurs connaissances en matière de santé mentale.• La mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale, la poursuite d'un débat ouvert sur la santé mentale et le soutien entre pairs peuvent conduire à une réduction de la stigmatisation.

Module (de SMSO)	Apprentissage clé	Correspondance avec le programme des JCBE
8.2 Soutien de notre santé mentale – Gestion du stress	<ul style="list-style-type: none"> • Nous ressentons toutes et tous du stress parfois. • Ressentir un peu de stress est une bonne chose! Nous pouvons en profiter à bien des égards. • La gestion du stress est une compétence que nous pouvons pratiquer et améliorer. Certaines stratégies peuvent aider. • Différentes stratégies peuvent fonctionner à différents moments, il est donc important d'avoir différentes options et de les pratiquer régulièrement. • Lorsque le stress est constant – comme le stress lié à des expériences de racisme, d'intimidation ou de pauvreté – notre santé mentale et physique peut en subir les effets. À ce moment-là, il est temps de chercher plus de soutien. 	<ul style="list-style-type: none"> • Les jeunes apprennent, grâce au programme des JCBE, que la santé mentale est un facteur pour tout le monde. • Les informations concernant le stress et ses effets sur la santé mentale, ainsi que l'importance des stratégies d'adaptation positives sont passées en revue. • La mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale à l'échelle de l'école peut contribuer à l'amélioration de la santé mentale. • D'autres ressources professionnelles de soutien à la santé mentale sont également passées en revue et fournies.
8.3 Comment aider une ou un ami(e) – chercher du soutien pour les autres tout en prenant soin de soi	<ul style="list-style-type: none"> • Nous pouvons jouer un rôle important pour soutenir nos ami(e)s. • Parfois, nous avons besoin que d'autres personnes jouent également un rôle. Nous n'avons pas à gérer seuls notre préoccupation pour une amie ou un ami. • Même si notre ami(e) nous demande de ne pas le faire, nous devons demander de l'aide immédiatement à un adulte de confiance s'il y a un risque pour sa sécurité ou celle d'autrui. • Il est bon de prioriser notre propre santé mentale alors que nous aidons une ou un ami(e). Notre santé mentale compte aussi. 	<ul style="list-style-type: none"> • Le programme des JCBE est fondé sur un programme de soutien dirigé par des jeunes et facilité par des pairs : en améliorant leur compréhension de la santé mentale, les jeunes sont mieux équipés pour discuter de ces sujets et apporter un soutien à leurs pairs. • D'autres ressources professionnelles de soutien à la santé mentale sont également passées en revue et fournies.

8^e année
Attentes du curriculum

Attentes et habiletés	Correspondance avec le programme des JCBE
Littératie en santé mentale	
D2.4 Décrire des façons d'incorporer de saines habitudes et des stratégies d'adaptation dans sa routine quotidienne 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 donner la priorité au bien-être mental.
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 connaissance de la santé mentale afin de réduire la stigmatisation et d'améliorer les résultats en matière de santé mentale.

Référence

Santé mentale en milieu scolaire Ontario. (2023). Aperçu pour les professionnels de la santé mentale en milieu scolaire. Récupéré de : <https://smho-smso.ca/wp-content/uploads/2024/02/SM78-Apercu-pour-les-professionnels-de-la-sante-mentale-en-milieu-scolaire.pdf>