

Curriculum de l'Ontario et cartographie de la YWC

9^e à la 12^e année

Le curriculum de l'Ontario de la 9^e à 12^e année:

Éducation physique et à la santé (2015):

Le programme d'éducation à la santé au niveau secondaire est dispensé par le biais de quatre cours Vie active et santé dans chaque année, de la 9^e à la 12^e (Ontario, 2015). En outre, trois cours spécialisés sont dispensés en 11^e et en 12^e année (Ontario, 2015). Les élèves doivent obtenir un crédit obligatoire en éducation physique et à la santé pour obtenir leur diplôme d'études secondaires de l'Ontario (Ontario, 2015). Les cours sont définis comme des « cours ouverts », c'est-à-dire qu'ils sont conçus pour élargir les connaissances et les compétences des élèves dans des matières qui les intéressent, en fonction de leurs objectifs d'études secondaires (Ontario, 2015, p. 25).

Référence: Ontario. (2015). Le curriculum de l'Ontario de la 9^e à 12^e année : Éducation physique et santé. Récupéré de: <https://www.edu.gov.on.ca/fre/curriculum/secondary/health9to12Fr.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 JCBE est harmonisée avec les compétences 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 informations sont classées dans un tableau avec les « habiletés et exigences » et la « correspondance avec la boîte à outils des JCBE » dans la colonne de droite. Le classement de ces informations 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 leur correspondance 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.

Tableau récapitulatif des habiletés de vue (Ontario, 2015, p. 33):

Habiletés de vie (Ontario, 2015, p. 33).		Correspondance avec la boîte à outils des JCBE
Habiletés personnelles		
Connaissance de soi et capacité d'autoévaluation	<ul style="list-style-type: none"> Reconnaître le stress et sa source (p. 33) 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves participant au programme des JCBE comprendront mieux comment le stress peut avoir des répercussions sur la santé mentale et la consommation de substances. Les stratégies et ressources de remplacement pour faire face à la maladie sont passées en revue
Capacité d'adaptation et habiletés organisationnelles	<ul style="list-style-type: none"> Être résilient en recourant à des techniques de relaxation, en adoptant une attitude optimiste, en essayant de résoudre des problèmes de différentes façons, en exprimant ses émotions et en cherchant de l'aide lors de situations difficiles ou stressantes 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves participant au programme des JCBE apprennent l'importance des techniques d'adaptation positives et de la recherche d'aide lorsqu'ils sont confrontés à des situations et à des émotions stressantes ou difficiles Le comité des JCBE peut mettre en œuvre des initiatives à l'échelle de l'école pour encourager des stratégies d'adaptation saines et positives
Habiletés interpersonnelles		
Relations et habiletés sociales	<ul style="list-style-type: none"> Respecter les autres et l'environnement Respecter les différences chez les autres Travailler en équipe avec un partenaire ou un groupe de personnes vers un même but Résoudre des conflits Démontrer des qualités de leader 	<ul style="list-style-type: none"> Les élèves qui participent au comité des JCBE apprennent à collaborer sur des projets et à faire preuve de respect, de travail d'équipe et de compétences en matière de résolution de conflits tout au long du processus. Les élèves démontrent leurs qualités de leader en planifiant et en dirigeant des projets au sein de leur école.

Pensée critique et créative

	<ul style="list-style-type: none">▷ Prise de conscience<ul style="list-style-type: none">• Recueillir de l'information ou générer des idées en consultant diverses sources• Organiser l'information recueillie et les idées générées• Clarifier et organiser l'information recueillie et les idées générées▷ Analyse<ul style="list-style-type: none">• Interpréter l'information recueillie et les idées générées• En faire l'évaluation en pesant le pour et le contre• En faire une synthèse pour retenir l'essentiel▷ Décision<ul style="list-style-type: none">• Déterminer la solution ou la réponse appropriée au problème ou à l'enjeu• Mettre en œuvre un plan d'action et adopter des stratégies permettant d'atteindre le résultat ciblé• Partager la stratégie▷ Jugement<ul style="list-style-type: none">• Évaluer objectivement la décision prise ou la solution adoptée en examinant ce qui aurait pu être fait différemment• Mettre son apprentissage en pratique dans différents contextes ou situations• Planifier les étapes suivantes de son cheminement	<ul style="list-style-type: none">• En participant au programme des JCBE, les élèves planifient, mettent en œuvre et évaluent leurs activités et initiatives visant à promouvoir la santé mentale.• Les élèves comprennent mieux le processus de planification et de mise en œuvre d'un grand projet et peuvent utiliser leur esprit critique et leur créativité pour transformer leurs idées en actions.
--	---	--

9 ^e année Nom du cours: PPL10 (Ontario, 2015, p. 89-108)	
Habilité (extrait du curriculum de l'Ontario)	Correspondance avec le programme des JCBE
Habilités de vie (Ontario, 2015, p. 100-101)	
Habilités personnelles	
1.1 utiliser la conscience de soi et les compétences d'autosurveillance pour comprendre ses forces et ses besoins, reconnaître les sources de stress, assumer la responsabilité de ses actes et suivre ses propres progrès lorsqu'il participe à des activités physiques, développe sa compétence en matière de mouvement et acquiert des connaissances et des compétences liées à un mode de vie sain (Vie saine: décrire l'importance de comprendre ses forces et ses valeurs personnelles et d'utiliser cette compréhension pour prendre des décisions réfléchies concernant sa santé).	Les élèves acquièrent une meilleure compréhension du stress, de la santé mentale et des maladies mentales. Les élèves développeront une conscience de soi et des compétences d'autosurveillance liées à leur santé mentale, ainsi que des stratégies d'adaptation et la capacité de mettre en œuvre des initiatives scolaires visant à promouvoir la santé mentale.
1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., prendre conscience de ses habitudes alimentaires; connaître les services de santé offerts à l'école ainsi que la marche à suivre pour y avoir accès; identifier les professionnels de la santé disponibles dans sa communauté; connaître son dossier médical; s'informer des divers risques pour la santé en lisant des articles sur la santé imprimés ou sur le Web; développer un plan personnel d'entraînement) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine (p. ex., Vie active: gérer son temps pour planifier et organiser une vie active sur une base quotidienne; Compétence motrice: redéfinir ses mouvements en s'autoévaluant et en se basant sur la rétroaction des autres afin de corriger la position de son corps durant les différentes phases de développement d'une habileté;	Les élèves participant au programme des JCBE apprendront des stratégies d'adaptation saines et adaptatives qui les aideront à faire face à des situations ou à des émotions stressantes. D'autres ressources de santé mentale sont également passées en revue et fournies.

Vie saine: identifier le soutien à la disposition des individus qui se questionnent sur leur identité ou leur orientation sexuelle et qui pourraient être confrontés à des défis psychologiques et physiques ou à d'autres stress et défis uniques à ce genre de questionnement, et décrire des façons de gérer ce stress afin de favoriser le bien-être émotionnel, mental, spirituel et social).

Habiletés interpersonnelles

1.3 communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie active: communiquer l'information et les directives de manière claire et concise; Compétence motrice: communiquer avec un partenaire durant une partie de badminton, ou avec les membres d'une équipe de jeu de territoire pour assurer la cohésion dans le jeu; Vie saine: démontrer, à partir d'un jeu de rôle, l'impact d'un comportement de dépendance; répondre de façon appropriée à des commentaires qui pourraient déclencher un conflit; offrir de la compassion et du soutien à une amie ou un ami qui semble avoir un problème émotionnel).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs.

1.4 utiliser des habiletés interpersonnelles pour communiquer et interagir avec les autres de manière positive et constructive (p. ex., Vie active: utiliser un langage respectueux pour donner une rétroaction sur la performance de ses pairs; Compétence motrice: aider un autre élève lors de la pratique de la technique du smash au badminton; Vie saine: adhérer aux règles établies ayant trait à l'intimidation ou au harcèlement).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs. Les jeunes qui participent au comité JCBE auront l'occasion de collaborer positivement avec les membres de leur équipe à la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale.

Pensée critique et créative

1.5 utiliser les habiletés de la pensée critique et créative (prise de conscience, analyse, décision, jugement) pour développer la capacité d'analyse et de discernement nécessaire pour se fixer des objectifs, prendre des décisions éclairées et relever ses défis d'apprentissage en santé et bien-être, et en éducation physique (p. ex., Vie active: identifier des façons d'éviter la tendance à la sédentarité; Compétence motrice: appliquer à une nouvelle activité des tactiques apprises lors d'une activité précédente; Vie saine: décrire de bonnes habitudes à prendre telles que planifier à l'avance, considérer les conséquences de ses décisions qui affectent la vie quotidienne (abonnement à un club parascolaire, etc.) ou l'avenir (choix de cours appropriés à la carrière choisie, etc.), se protéger sur l'Internet, les réseaux sociaux et lors de l'envoi des textos, et s'affirmer face à la pression de ses pairs en refusant de fumer des cigarettes et de consommer de la drogue ou de l'alcool, même dans des situations sociales).

En participant au programme des JCBE, les élèves planifient, mettent en œuvre et évaluent leurs activités et initiatives visant à promouvoir la santé mentale. Les élèves comprennent mieux le processus de planification et de mise en œuvre d'un grand projet et peuvent utiliser leur esprit critique et leur créativité pour transformer leurs idées en actions.

Domaine c : vie saine (Ontario, 2015, p. 112-121)

C1. Comprendre les concepts de santé

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C1.3 analyser des facteurs de risque (p. ex., échec scolaire, pression des pairs, enfance malheureuse, difficultés d'inclusion, faible estime de soi, désintérêt général) qui peuvent mener à la consommation de substances nocives et/ou à l'adoption d'un comportement de dépendance, et des facteurs de protection (p. ex., bonne estime de soi, sentiment d'appartenance, soutien de son entourage, s'appropriation ses émotions) ainsi que des mécanismes de défense (p. ex., discipline personnelle, communication efficace, entraide, gestion du stress, activité physique, engagement scolaire ou communautaire, sens critique), qui améliorent sa résilience et permettent de faire face à ces défis. [HP, PC]

Les jeunes qui participent au programme des JCBE auront une meilleure compréhension des facteurs de protection et de risque associés à la consommation de substances et à la maladie mentale. Les ressources sont examinées, et les activités visant à promouvoir la résilience sont communiquées au cours du processus de formation.

C3. Rapprochements entre santé et bien-être

Sécurité

C3.2 décrire des signes et des symptômes pouvant être associés à des problèmes de santé mentale (p. ex., tristesse; anxiété; sentiment d'inutilité, d'impuissance ou de désespoir; troubles du sommeil; manque d'intérêt à l'égard d'activités; perte d'énergie; épuisement; évitement des autres, pensées suicidaires*) et des stratégies pour y faire face (p. ex., parler de son état d'âme; éviter l'isolement; connaître les ressources scolaires et communautaires; bien s'alimenter; faire de l'activité physique; consulter un professionnel de la santé mentale). [HP, HI]*

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. Les élèves participant au programme des JCBE apprendront des stratégies d'adaptation saines et adaptatives qui les aideront à faire face à des situations ou des émotions stressantes. D'autres ressources de santé mentale sont également passées en revue et fournies.

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C3.4. décrire comment des habiletés de prise de décision et de communication peuvent améliorer sa capacité à résister aux pressions relatives à la consommation de substances potentiellement néfastes pour la santé (p. ex., alcool, caféine, suppléments alimentaires pour la musculation, drogues améliorant les performances, tabac, médicament sur ordonnance) et aux activités et comportements pouvant mener à une dépendance (p. ex., sédentarité, jeux vidéo, trouble de l'alimentation, jeux sur ordinateur). [HI, PC]

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

10^e année

10 ^e année Nom du cours PPL20 (Ontario, 2015, p. 123–142)	
Habilitété (extrait du curriculum de l'Ontario)	Correspondance avec le programme des JCBE
Habilités de vie (Ontario, 2015, p. 110–111)	
Habilités personnelles	
1.1 utiliser des habiletés personnelles pour développer son autonomie et un concept de soi positif (p. ex., Vie active: reconnaître des éléments qui pourraient affecter sa performance tels qu'un manque de sommeil, un problème de santé ou une infection virale; Compétence motrice: explorer des stratégies pour augmenter la force ou améliorer la portée de son service; Vie saine: décrire des façons de reconnaître les sources de stress et d'en évaluer l'impact).	Les élèves acquièrent une meilleure compréhension du stress, de la santé mentale et des maladies mentales. Les élèves développeront une conscience de soi et des compétences d'autosurveillance liées à leur santé mentale, ainsi que des stratégies d'adaptation et la capacité de mettre en œuvre des initiatives scolaires visant à promouvoir la santé mentale.
1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., étudier ses habitudes de sommeil; identifier des facteurs qui influencent son niveau de stress; modifier sa séance d'entraînement pour y intégrer de nouveaux exercices) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et des tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine (p. ex., Vie active: ajuster son plan personnel d'entraînement en modifiant les cibles prédéterminées qui s'avèrent trop difficiles à atteindre; Compétence motrice: décrire comment une attitude positive, l'activité physique quotidienne et la rétroaction positive peuvent contribuer à développer de nouvelles compétences; Vie saine: décrire comment diverses stratégies peuvent être utilisées pour améliorer la santé mentale et le bien-être).	Les élèves participant au programme des JCBE apprendront des stratégies d'adaptation saines et adaptatives qui les aideront à faire face à des situations ou des émotions stressantes. D'autres ressources de santé mentale sont également passées en revue et fournies.

Habilités interpersonnelles

1.3 communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie active: communiquer de manière positive et respectueuse avec ses pairs; Compétence motrice: utiliser la communication orale dans l'exécution d'une chorégraphie sur la musique d'une chanson francophone, établir un contact visuel et faire un signe de la main pour faire un appel de balle; Vie saine: porter son attention sur des éléments tels que sa voix, le ton de sa voix, son élocution et son auditoire lors de la présentation des résultats d'une recherche sur l'usage de substances nocives, mimer des gestes qui manifestent son assurance et qui accompagnent des paroles pour affirmer efficacement son refus face à une situation potentiellement dangereuse).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la manière d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs.

1.4 utiliser des habiletés interpersonnelles pour communiquer et interagir avec les autres de manière positive et constructive (p. ex., Vie active: utiliser un langage respectueux pour donner une rétroaction sur la performance de ses pairs; Compétence motrice: aider un autre élève lors de la pratique de la technique du smash au badminton; Vie saine: adhérer aux règles établies ayant trait à l'intimidation ou au harcèlement).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la manière d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs. Les jeunes qui participent au comité JCBE auront l'occasion de collaborer positivement avec les membres de leur équipe à la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale.

Pensée critique et créative

1.5 utiliser les habiletés de la pensée critique et créative (prise de conscience, analyse, décision, jugement) pour développer la capacité d'analyse et de discernement nécessaire pour se fixer des objectifs, prendre des décisions éclairées et relever ses défis d'apprentissage en santé et bien-être, et en éducation physique (p. ex., Vie active: identifier des façons d'éviter la tendance à la sédentarité; Compétence motrice: appliquer à une nouvelle activité des tactiques apprises lors d'une activité précédente; Vie saine: décrire de bonnes habitudes à prendre telles que planifier à l'avance, considérer les conséquences de ses décisions qui affectent la vie quotidienne (abonnement à un club parascolaire, etc.) ou l'avenir (choix de cours appropriés à la carrière choisie, etc.), se protéger sur l'Internet, les réseaux sociaux et lors de l'envoi des textos, et s'affirmer face à la pression de ses pairs en refusant de fumer des cigarettes et de consommer de la drogue ou de l'alcool, même dans des situations sociales).

En participant au programme des JCBE, les élèves planifient, mettent en œuvre et évaluent leurs activités et initiatives visant à promouvoir la santé mentale. Les élèves comprennent mieux le processus de planification et de mise en œuvre d'un grand projet et peuvent utiliser leur esprit critique et leur créativité pour transformer leurs idées en actions.

C. Vie saine (Ontario, 2015, p. 135-142)

C1. Comprendre les concepts de santé

Sécurité

C1.1. expliquer des facteurs qui améliorent la santé mentale et le bien-être émotionnel et spirituel (p. ex., sécurité, appui de la famille et des amis, champs d'intérêt, espoir dans l'avenir, motivation, conviction morale, compétence sociale, concept de soi positif). [HP, HI]

Les jeunes qui participent au programme des JCBE auront une meilleure compréhension des facteurs de protection et de risque associés à la consommation de substances et à la maladie mentale. Les ressources sont examinées, et les activités visant à promouvoir la résilience et la santé mentale sont communiquées au cours du processus de formation.

C2. Choix sains

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C.2.4. décrire des stratégies (p. ex., refus, affirmation, persuasion, organisation, résolution de problème, gestion du stress, gestion du temps) permettant de résister à l'usage de substances nocives et à des comportements menant à une dépendance et d'éviter les situations difficiles et les dangers qui s'ensuivent. [HP, HI, PC]

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la manière d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs.

C3. Rapprochements entre santé et bien-être

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C.3.3. analyser des préoccupations sociales (p. ex., pauvreté, conflits familiaux, problèmes de santé mentale, criminalité, baisse de productivité) liées à l'usage de substances nocives pour la santé et à des comportements de dépendance (p. ex., alcool, drogues, jeux d'argent) dans divers contextes sociaux (p. ex., à l'école, dans la famille, dans la communauté, au Canada et dans divers pays). [PC]

Les jeunes qui participent au programme des JCBE acquièrent une meilleure compréhension de la santé mentale et de la consommation de substances et de la façon dont elles peuvent influencer l'humeur, le comportement et le fonctionnement d'une personne.

11^e année

11^e année

Nom du cours: PPL30 (Ontario, 2015, p. 128-144)

Habilitété

(extrait du curriculum de l'Ontario)

Correspondance avec le programme des JCBE

Habilités de vie (Ontario, 2015, p. 144-162)

Habilités personnelles

1.1 utiliser des habiletés personnelles pour développer son autonomie et un concept de soi positif (p. ex., Vie active: reconnaître des éléments qui pourraient affecter sa performance tels qu'un manque de sommeil, un problème de santé ou une infection virale; Compétence motrice: explorer des stratégies pour augmenter la force ou améliorer la portée de son service; Vie saine: décrire des façons de reconnaître les sources de stress et d'en évaluer l'impact).

Les élèves acquièrent une meilleure compréhension du stress, de la santé mentale et des maladies mentales. Les élèves développeront une conscience de soi et des compétences d'autosurveillance liées à leur santé mentale, ainsi que des stratégies d'adaptation et la capacité de mettre en œuvre des initiatives scolaires visant à promouvoir la santé mentale.

1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., étudier ses habitudes de sommeil; identifier des facteurs qui influencent son niveau de stress; modifier sa séance d'entraînement pour y intégrer de nouveaux exercices) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et des tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine (p. ex., Vie active: ajuster son plan personnel d'entraînement en modifiant les cibles prédéterminées qui s'avèrent trop difficiles à atteindre; Compétence motrice: décrire comment une attitude positive, l'activité physique quotidienne et la rétroaction positive peuvent contribuer à développer de nouvelles compétences; Vie saine: décrire comment diverses stratégies peuvent être utilisées pour améliorer la santé mentale et le bien-être).

Les élèves participant au programme des JCBE apprendront des stratégies d'adaptation saines et adaptatives qui les aideront à faire face à des situations ou des émotions stressantes. D'autres ressources de santé mentale sont également passées en revue et fournies.

Habiletés interpersonnelles

1.3 communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie active: communiquer de manière positive et respectueuse avec ses pairs; Compétence motrice: utiliser la communication orale dans l'exécution d'une chorégraphie sur la musique d'une chanson francophone, établir un contact visuel et faire un signe de la main pour faire un appel de balle; Vie saine: porter son attention sur des éléments tels que sa voix, le ton de sa voix, son élocution et son auditoire lors de la présentation des résultats d'une recherche sur l'usage de substances nocives, mimer des gestes qui manifestent son assurance et qui accompagnent des paroles pour affirmer efficacement son refus face à une situation potentiellement dangereuse).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs.

1.4 utiliser des habiletés interpersonnelles pour communiquer et interagir avec les autres de manière positive et constructive (p. ex., Vie active: utiliser un langage respectueux pour donner une rétroaction sur la performance de ses pairs; Compétence motrice: aider un autre élève lors de la pratique de la technique du smash au badminton; Vie saine: adhérer aux règles établies ayant trait à l'intimidation ou au harcèlement).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs. Les jeunes qui participent au comité JCBE auront l'occasion de collaborer positivement avec les membres de leur équipe à la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale.

Pensée critique et créative

1.5 utiliser les habiletés de la pensée critique et créative (prise de conscience, analyse, décision, jugement) pour développer la capacité d'analyse et de discernement nécessaire pour se fixer des objectifs, prendre des décisions éclairées et relever ses défis d'apprentissage en santé et bien-être, et en éducation physique (p. ex., Vie active: identifier des façons d'éviter la tendance à la sédentarité; Compétence motrice: appliquer à une nouvelle activité des tactiques apprises lors d'une activité précédente; Vie saine: décrire de bonnes habitudes à prendre telles que planifier à l'avance, considérer les conséquences de ses décisions qui affectent la vie quotidienne (abonnement à un club parascolaire, etc.) ou l'avenir (choix de cours appropriés à la carrière choisie, etc.), se protéger sur l'Internet, les réseaux sociaux et lors de l'envoi des textos, et s'affirmer face à la pression de ses pairs en refusant de fumer des cigarettes et de consommer de la drogue ou de l'alcool, même dans des situations sociales).

En participant au programme des JCBE, les élèves planifient, mettent en œuvre et évaluent leurs activités et initiatives visant à promouvoir la santé mentale. Les élèves comprennent mieux le processus de planification et de mise en œuvre d'un grand projet et peuvent utiliser leur esprit critique et leur créativité pour transformer leurs idées en actions.

C. Vie saine (Ontario, 2015, p. 156-162)

C1. Comprendre les concepts de santé

Sécurité

C.1.3. décrire des comportements pouvant être des signes précurseurs de suicide* (p. ex., toute mention de suicide, tristesse perpétuelle, isolement social, dessins ou graffitis morbides, renoncement à l'engagement) et des stratégies de prévention (p. ex., écouter avec compassion et aviser les personnes en position d'autorité; obtenir de l'aide professionnelle). [HI]

Le programme des JCBE passe en revue les signes et les symptômes de la maladie mentale ainsi que le risque de suicide. Des ressources professionnelles en matière de santé mentale sont mises à disposition pour référence et aiguillage.

C2. Choix sains

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C2.2. établir des liens entre la santé physique et la santé mentale, et les comportements de dépendance et d'abus de substances, y compris la consommation excessive de médicaments ou la consommation de drogues (p. ex., surconsommation de caféine pour combattre la fatigue; automédication ou abus de substances intoxicantes pour atténuer une douleur physique; recours à l'alcool suite à une dépression; dépendance aux somnifères pour combattre l'insomnie; consommation excessive de créatine pour augmenter sa masse musculaire; jeu compulsif pour fuir des problèmes émotionnels) afin d'éviter de se livrer à de tels comportements qui nuisent à sa santé. [HP, PC]

Le programme des JCBE fournit un examen complet de l'association entre la santé mentale, la maladie mentale, la consommation de substances et d'autres facteurs tels que le stress et les mauvaises stratégies d'adaptation. Les jeunes améliorent leurs connaissances en matière de santé mentale, ce qui peut les aider à mieux aborder les questions liées à la consommation de substances.

C3. Rapprochements entre santé et bien-être

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C3.3. examiner des facteurs de risque (p. ex., piètres résultats à l'école ou au travail; difficultés d'intégration sociale; fait d'être victime de harcèlement ou d'abus; inaptitude à réagir correctement au stress; absence d'un réseau social important; amis qui consomment de l'alcool, des médicaments non prescrits ou des drogues)

Le programme des JCBE fournit une vue d'ensemble des facteurs de risque associés à une mauvaise santé mentale et à la consommation de substances, y compris les stratégies d'adaptation négatives, le manque de réseau de soutien social et d'autres déterminants sociaux de la santé.

<p>pouvant mener à des dépendances et à des comportements compulsifs (p. ex., consommation abusive d'alcool, de drogues, de médicaments non prescrits; pratique compulsive de jeux en ligne et jeux d'argent) en y associant des ressources de prévention et de guérison (p. ex., personne-ressource à l'école, ligne d'assistance téléphonique, amie ou ami fidèle connaissant un adulte de confiance, membre de la famille, leader religieux ou spirituel, médecin de famille, infirmière ou infirmier praticien, centre de santé publique ou communautaire, cercle d'amitiés). [HP, PC]</p>	
<p>C3.5. décrire des facteurs qui contribuent à la stigmatisation des troubles mentaux (p. .x., préjugés au sujet des maladies mentales; usage de langage inapproprié et blessant; crainte de la violence, de comportements imprévisibles ou gênants) ainsi que des stratégies visant à éliminer la stigmatisation associée à ce genre de maladie (p. ex., mettre en place des initiatives étudiantes pour protéger les personnes souffrant de problèmes de santé mentale; mener des campagnes de sensibilisation auprès de l'école ou de la communauté; placer sur le site Web de l'école des ressources gratuites sur la santé mentale). [HP, HI, PC]</p>	<p>Le programme des JCBE fournit une vue d'ensemble de la santé mentale, de la maladie mentale et de la consommation de substances, ainsi que de la stigmatisation qui y est associée. Les participants améliorent leurs connaissances en matière de santé mentale et apprennent des stratégies pour lutter contre la stigmatisation. Le comité des JCBE peut déterminer les activités et les initiatives à mettre en œuvre au sein de l'école pour promouvoir la santé mentale et réduire la stigmatisation.</p>

12^e année

12 ^e année Nom du cours: PPL40 (Ontario, 2015, p. 145-160)	
Habilitété (extrait du curriculum de l'Ontario)	Correspondance avec le programme des JCBE
Habilités de vie (Ontario, 2015, p. 146-147)	
Habilités personnelles	
1.1 utiliser des habiletés personnelles pour développer son autonomie et un concept de soi positif (p. ex., Vie active: reconnaître des éléments qui pourraient affecter sa performance tels qu'un manque de sommeil, un problème de santé ou une infection virale; Compétence motrice: explorer des stratégies pour augmenter la force ou améliorer la portée de son service; Vie saine: décrire des façons de reconnaître les sources de stress et d'en évaluer l'impact).	Les élèves acquièrent une meilleure compréhension du stress, de la santé mentale et des maladies mentales. Les élèves développeront une conscience de soi et des compétences d'autosurveillance liées à leur santé mentale, ainsi que des stratégies d'adaptation et la capacité de mettre en œuvre des initiatives scolaires visant à promouvoir la santé mentale.
1.2 utiliser des habiletés d'autogestion, d'autosurveillance et d'autoévaluation (p. ex., étudier ses habitudes de sommeil; identifier des facteurs qui influencent son niveau de stress; modifier sa séance d'entraînement pour y intégrer de nouveaux exercices) afin de faire face à divers défis lors d'activités physiques et d'acquérir des connaissances ainsi que des habiletés motrices et des tactiques nécessaires au développement d'habitudes de vie active et saine (p. ex., Vie active: ajuster son plan personnel d'entraînement en modifiant les cibles prédéterminées qui s'avèrent trop difficiles à atteindre; Compétence motrice: décrire comment une attitude positive, l'activité physique quotidienne et la rétroaction positive peuvent contribuer à développer de nouvelles compétences; Vie saine: décrire comment diverses stratégies peuvent être utilisées pour améliorer la santé mentale et le bien-être).	Les élèves participant au programme des JCBE apprendront des stratégies d'adaptation saines et adaptatives qui les aideront à faire face à des situations ou des émotions stressantes. D'autres ressources de santé mentale sont également passées en revue et fournies.

Habilités interpersonnelles

1.3 communiquer verbalement en français ainsi que de façon non verbale dans le contexte de sa participation à des activités physiques, du développement de ses habiletés motrices et de l'acquisition de connaissances se rapportant à un mode de vie actif et sain (p. ex., Vie active: communiquer de manière positive et respectueuse avec ses pairs; Compétence motrice: utiliser la communication orale dans l'exécution d'une chorégraphie sur la musique d'une chanson francophone, établir un contact visuel et faire un signe de la main pour faire un appel de balle; Vie saine: porter son attention sur des éléments tels que sa voix, le ton de sa voix, son élocution et son auditoire lors de la présentation des résultats d'une recherche sur l'usage de substances nocives, mimer des gestes qui manifestent son assurance et qui accompagnent des paroles pour affirmer efficacement son refus face à une situation potentiellement dangereuse).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs.

1.4 utiliser des habiletés interpersonnelles pour communiquer et interagir avec les autres de manière positive et constructive (p. ex., Vie active: utiliser un langage respectueux pour donner une rétroaction sur la performance de ses pairs; Compétence motrice: aider un autre élève lors de la pratique de la technique du smash au badminton; Vie saine: adhérer aux règles établies ayant trait à l'intimidation ou au harcèlement).

Le programme des JCBE est animé par des pairs, dans le cadre duquel des jeunes soutiennent leurs pairs en matière de santé mentale. Les jeunes s'informent sur la stigmatisation et sur la façon d'aborder les conversations relatives à la santé mentale et à la consommation de substances afin de soutenir leurs pairs. Les jeunes qui participent au comité JCBE auront l'occasion de collaborer positivement avec les membres de leur équipe à la mise en œuvre d'activités de promotion de la santé mentale.

Pensée critique et créative

1.5 utiliser les habiletés de la pensée critique et créative (prise de conscience, analyse, décision, jugement) pour développer la capacité d'analyse et de discernement nécessaire pour se fixer des objectifs, prendre des décisions éclairées et relever ses défis d'apprentissage en santé et bien-être, et en éducation physique (p. ex., Vie active: identifier des façons d'éviter la tendance à la sédentarité; Compétence motrice: appliquer à une nouvelle activité des tactiques apprises lors d'une activité précédente; Vie saine: décrire de bonnes habitudes à prendre telles que planifier à l'avance, considérer les conséquences de ses décisions qui affectent la vie quotidienne (abonnement à un club parascolaire, etc.) ou l'avenir (choix de cours appropriés à la carrière choisie, etc.), se protéger sur l'Internet, les réseaux sociaux et lors de l'envoi des textos, et s'affirmer face à la pression de ses pairs en refusant de fumer des cigarettes et de consommer de la drogue ou de l'alcool, même dans des situations sociales).

En participant au programme des JCBE, les élèves planifient, mettent en œuvre et évaluent leurs activités et initiatives visant à promouvoir la santé mentale. Les élèves comprennent mieux le processus de planification et de mise en œuvre d'un grand projet et peuvent utiliser leur esprit critique et leur créativité pour transformer leurs idées en actions.

C. Vie saine (Ontario, 2015, p. 174-181)

C2. Choix sains

Consommation de substances, dépendance et comportements associés

C.2.3. examiner les aspects de la personnalité et de l'environnement (p. ex., caractéristiques de l'individu, convictions religieuses, réussite scolaire, sécurité financière, intérêts variés, famille, présence parentale, cercle d'amis, communauté, environnement physique) qui ont une influence sur sa résilience physique et psychologique en faisant ressortir des habiletés personnelles (p. ex., capacité à résoudre des problèmes, raisonnement créatif, réflexion critique, conscience de soi, empathie, capacité à faire face à ses émotions, capacité à maîtriser le stress, compétences en communication) qui permettent de faire des choix sains et de prévenir l'usage de substances nocives et les comportements menant à la dépendance. [HP, HI, PC]

Les jeunes participant au programme des JCBE amélioreront leur connaissance des facteurs de protection et de risque associés à la santé mentale, à la maladie mentale et à la consommation de substances. Les jeunes amélioreront leurs connaissances en matière de santé mentale et apprendront à développer des stratégies d'adaptation positives afin d'accroître leur résilience.

Recommandations pour la boîte à outils de la 1^{re} à la 12^e année et pour les modules obligatoires sur la littératie en santé mentale:

1. inclure les tableaux des attentes du curriculum de la 1^{re} à la 12^e année dans les ressources de la boîte à outils;
2. inclure les tableaux des modules obligatoires de maîtrise de la santé mentale dans la boîte à outils;
3. inclure les tableaux « À qui s'adresse cette ressource? » dans la boîte à outils.
4. dans l'introduction de la boîte à outils, envisager d'inclure la déclaration suivante ou une déclaration similaire:

« La Boîte à outils des JCBE est harmonisée avec les habiletés et les attentes du curriculum de l'Ontario, qui sont décrites pour chaque année scolaire, de la 1^{re} à la 12^e. Les élèves ont la possibilité de renforcer leur apprentissage du curriculum grâce à la mise en œuvre du programme des JCBE. En outre, le programme des JCBE correspond aux connaissances acquises par les élèves dans le cadre des modules obligatoires sur la connaissance de la santé mentale en 7^e et en 8^e année. La participation au programme des JCBE aide les élèves à améliorer leurs habiletés socio-émotionnelles, leur vie saine et leurs connaissances en matière de santé mentale. »