

ID : 2344

Catégorie : FLS

Nombre de mots : 793

Le Bien-Être Pour Tous

Un vent doux souffle à travers le champ, bruissant légèrement l'herbe fraîchement arrosée. Les étoiles brillent avec un lustre fort, chacune faisant briller une beauté incandescente. Une élève marche lentement à travers l'obscurité, ignorant toutes ces belles particularités, fatiguée et épuisée après sa leçon de danse, le poids de son projet de géographie, son test de maths et son exposé d'anglais pesant lourdement sur ses épaules. Elle réfléchit sombrement sur la perspective de travailler jusqu'à minuit quand elle atteint la maison. Quelle vie. Elle ne peut plus la gérer. Des larmes, grosses et nombreuses, commencent à tomber de ses yeux, de plus en plus rapidement, intenses et sans cesse. Quelle vie horrible!

Telle est la situation d'un grand nombre de lycéens de nos jours. Pour améliorer le bien-être des lycéens, il y a deux choses primaires qui peuvent être effectuées afin de soulager leur stress et améliorer leur santé mentale.

Premièrement, l'exercice est une chose qui est extrêmement importante pour préserver le bien-être, non seulement des adolescents, mais de tout le monde. À maintes reprises, l'exercice a été considéré comme un réducteur de stress mental et par conséquent un facteur qui contribue au bonheur et au bien-être. Il s'est également avéré relaxant au niveau cérébral, permettant aux gens d'échapper aux douleurs déchirantes du monde et de trouver du temps soit de s'enfermer dans une bulle précieuse de solitude soit de fréquenter des gens et établir des relations. Malgré le fait qu'un grand nombre d'adolescents vont déjà au gymnase ou prennent des classes d'éducation physique à l'école, il y a également un large nombre considérable qui ne fait aucune de ces choses, parfois par choix et parfois pour des raisons économiques. Avoir du temps dans la journée où l'activité physique est obligatoire, mais pas notée, avec une variété d'activités parmi lesquelles choisir servirait à améliorer la santé mentale et physique pour les lycéens.

Deuxièmement, le fait d'avoir quelques psychologues dans les écoles pour parler aux étudiants stressés à-propos de leurs problèmes les aidera énormément. De nos jours, il y a des conseillers d'orientation qui sont là pour cet objectif, et aussi pour aider les élèves à propos de leurs professions. Malheureusement, ils ne sont pas assez. Dans une étude de 2012 dirigée par Statistique Canada, approximativement 11% des personnes âgées de 15 à 24 ans ont dit qu'elles étaient, à un certain point dans leur vie, dépressives et 35% de ces gens ont dit que l'école était le facteur principal contribuant aux émotions de stress[1]. En outre, dans une autre étude de 2015 dirigée par le Centre de toxicomanie et de santé mentale (CAMH), un tiers des élèves Ontariens de la septième à la douzième année a déclaré des niveaux de stress psychologique élevés[2]. Dans mon expérience personnelle, il y a un grand nombre d'adolescents qui font face à des niveaux de stress et de dépression apparemment insurmontable. Beaucoup de ces élèves ont fortement besoin de l'aide psychologique, et n'ont souvent pas les moyens pour acheter les services des psychologues ou des psychiatres. Comme proposé avant, une solution pour ceci est d'avoir des psychologues sur place dans les écoles secondaires. Sauf que la solution n'est pas simplement d'avoir des psychologues sur place, mais d'avoir une quantité appropriée de psychologues, payés non par les élèves mais par le conseil scolaire.

Par ailleurs, les élèves seront en mesure de prendre eux-mêmes des rendez-vous, sans la permission ou la connaissance de leurs parents, pour qu'ils puissent se sentir à l'aise en parlant des problématiques qu'ils ne veulent peut-être pas que ceux-ci sachent. Les psychologues, dans ma vision du monde, seront dans les écoles pour pouvoir alléger les problèmes souvent uniques des adolescents nécessitant qui peuvent seulement être résolus convenablement par un professionnel. Cela va non-seulement promouvoir un dialogue psychologique sain entre les élèves et leurs relations, mais aussi les aider à équilibrer leurs divers engagements. Ayant accès à une ressource pour résoudre les nuances de leurs psychismes, leur propre bonheur et leur propre bien-être, mais aussi celui de tout ceux qui les entourent, serait très élevé.

Enfin, les lycéens plus riches ont plus d'accès à des opportunités et ainsi sont souvent plus accomplis par rapport aux étudiants venant des milieux plus modestes. L'accès égal à l'exercice physique et aux services psychologiques dans les écoles secondaires assurera à la diminution des inégalités entre les lycéens avec moins de moyens et les lycéens qui en ont en abondance.

Quand le bien-être physique et mental est assuré pour tous, nous faisons un pas de plus vers le rêve de l'égalité universelle.

[1] Findlay, L. (2017, January 18). Depression and suicidal ideation among Canadians aged 15 to 24. Retrieved November 27, 2018, from <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2017001/article/14697-eng.htm>

[2] Brait, E. (2018, May 16). One-third of Ontario adolescents report 'psychological distress', survey finds. Retrieved November 27, 2018, from <https://www.theglobeandmail.com/life/health-and-fitness/health/one-third-of-ontario-adolescents-report-psychological-distress-survey-finds/article3104421>