

ID : 2141

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 767

Vers un milieu où il fait bon vivre

Selon Statistique Canada, les Canadiens qui fréquentent l'école secondaire font partie de la tranche d'âge la plus affligée par le lourd fardeau qu'est la dépression. Les symptômes de cette maladie, qui affecte tant le corps que l'esprit, sont déclenchés ou amplifiés par l'environnement qui entoure un individu. Comme ces jeunes passent la majorité de leurs journées à l'école, optimiser cet environnement serait forcément bénéfique pour leur santé. Par conséquent, avec des ressources illimitées, j'améliorerais le bien-être des élèves du secondaire en modifiant plusieurs aspects de leurs écoles. Pour commencer, je réimaginerais l'apparence des établissements scolaires. Ensuite, j'offrirais et je valoriserais des séances de relaxation quotidiennes entre les cours. Finalement, je permettrais aux jeunes du secondaire de découvrir le monde du travail avant de recevoir leur diplôme et de se lancer dans l'inconnu.

En premier lieu, pour maximiser la santé mentale des jeunes, je changerais l'allure des écoles en y instaurant des espaces plus lumineux, plus colorés et plus ouverts. Puisque la lumière du soleil estompe la sécrétion de mélatonine, une hormone responsable du sommeil, installer de magnifiques fenêtres dans les classes ferait en sorte que les jeunes se sentiraient plus éveillés. Ainsi, leur belle humeur monterait en flèche, entraînant avec elle leur motivation et leur productivité. Quant aux couleurs, plusieurs études ont démontré qu'elles affermissent la jovialité et la performance. Se débarrasser du gris morose et terne qui accapare les murs des écoles ajouterait un peu de vie et d'entrain dans les va-et-vient de la population maussade des écoles. Enfin, inclure des espaces ouverts et spacieux dans les établissements scolaires changerait la perception des élèves par rapport à ces derniers. Plutôt que leur sembler être une prison étouffante, ils verraient leur école comme un milieu agréable où il fait bon vivre et apprendre.

De plus, pour que les élèves du secondaire se sentent mieux dans leur peau, j'introduirais des sessions de yoga et de relaxation dans les écoles. De nos jours, les jeunes arrivent à leur premier cours essoufflé, quittent l'école époumonés et se lèvent aussi fatigués que lorsqu'ils se sont glissés sous leurs couvertures. Plutôt que les inciter à s'arrêter pour reprendre leur souffle, on leur récite que la vie n'est pas un sprint, mais un marathon... comme si leur existence se devait d'être une course pénible et inéluctable ! Les jeunes mènent donc un rythme de vie effréné et insoutenable, où il est impensable de s'ancrer et de s'épanouir. En participant à des activités d'introspection et de décontraction, comme la méditation ou le yoga, les élèves auraient le sentiment de progresser avec la vie, au lieu de la regarder filer sous leurs yeux. Grâce à l'instauration de ces nouvelles pratiques, des millions d'adolescents, pour qui le concept du bien-être est flou, auraient la chance de découvrir la satisfaction concrète d'une vie saine et équilibrée.

De surcroît, je diminuerais le niveau de stress des élèves en leur permettant de découvrir plusieurs carrières lors de leurs études secondaires. Lorsque les jeunes arrivent en neuvième année, la pression de déterminer ce qu'ils feront au bout des quatre années à venir devient une source d'angoisse écrasante. Bien qu'aujourd'hui des milliers de possibilités s'offrent à eux, il leur est difficile de choisir vers quel cap s'orienter parce qu'ils ne connaissent qu'une direction ; celle où ils suivent quatre à six cours par jour, cinq jours par semaine, quarante semaines par année. Les rares présentations du service

d'orientation ne suffisent guère à informer la population étudiante de l'ensemble des destinations présentes sur leur carte de navigation. Quelque fois par an, remplacer les cours quotidiens par des journées d'exploration du marché du travail leur serait bénéfique. Ces journées au travail rendraient la perspective du monde adulte nettement moins intimidante et ces jeunes, quotidiennement désorientés et affolés, auraient désormais les points de repère nécessaires pour naviguer paisiblement dans un océan de possibilités.

En somme, comme les élèves du secondaire passent d'innombrables heures dans leur école, améliorer ce milieu serait une solution sûre et efficace pour accentuer leur bien-être. Avec des ressources illimitées, réaliser des changements physiques du milieu scolaire, fournir des séances de méditation ou de yoga dans les écoles et glisser des journées d'exploration du monde du travail dans le calendrier scolaire serait réalisable et permettrait aux jeunes de se sentir plus engagés, plus sereins et plus confiants dans leur vie de tous les jours. Par conséquent, leur santé globale serait ravivée et leur bien-être augmenterait. Avec ces changements, les élèves du secondaire, qui se sentent emprisonnés, étouffés, perdus ou déprimés, seraient outillés adéquatement pour sentir qu'il fait bon vivre dans leur école et qu'une vie équilibrée et agréable est atteignable pour chacun d'entre eux.