

ID : 2208

Catégorie : FLM

Nombre de mots : 791

### **Des efforts pour le bien-être**

Les maladies mentales, le stress et la dépression affectent plusieurs jeunes quotidiennement. Quel est la cause de ces troubles que connaissent nos jeunes? Notre société en manque d'imagination et en quête de bonheur se doit de réfléchir à cette situation. Quoi faire? Je me suis posée la question: «Comment pourrais-je améliorer le bien-être chez les élèves du secondaire?». Je souhaite maintenant vous présenter le fruit de ma réflexion en abordant les points suivants: faire en sorte que les élèves aient plus de temps pour les sports, mettre en place plus de cours artistiques et modifier la plage horaire des élèves.

Tout d'abord, je crois que l'augmentation de temps disponible pour les sports, améliorerait le bien-être des jeunes. Plusieurs sports demandent que les élèves travaillent en équipe. Cela stimule deux aspects essentiels de la vie: l'esprit d'équipe et la santé. Je crois fortement que c'est essentiel que les élèves apprennent leurs leçons pour qu'ils puissent réussir. Les activités sportives gardent les jeunes actifs et procurent même de meilleure disposition pour le travail académique des jeunes. Plusieurs élèves ont besoin de temps pour se détendre et pour mettre entre parenthèse leurs cours plus académiques. Il y a plusieurs recherches scientifiques qui démontrent que l'exercice augmentent le bonheur. Voici un extrait d'un article écrit par Krista Striker : "La dopamine, une substance chimique qui joue un rôle dans le bonheur, est un neurotransmetteur dans le cerveau nécessaire aux sentiments de plaisir et de bonheur. [...] Le meilleur moyen d'augmenter la production de dopamine dans votre cerveau? Exercice. Alors, courez, soulevez, sautez, jouez - et soyez heureux." Cela démontre que l'exercice physique fait augmenter la dopamine et, par le fait même, favorise l'état de bonheur. Pour améliorer le bien-être chez les élèves, j'ajouterai plus de temps pour les sports parce que l'exercice dispose pour un meilleur apprentissage académique, améliore les conditions de vie et favorise l'état de bonheur et de bien-être.

Par la suite, je crois qu'il devrait y avoir plus de temps pour les cours qui visent le développement artistique et créatif comme les arts et la musique. La pratique d'activités artistiques aide les gens à relaxer et à développer leur imagination. Voici une citation d'un article du site web Daily Geek Show : "Dans une récente étude, il a été prouvé que 45 minutes de création artistique diminue le taux de cortisol, une hormone responsable du stress, présent dans la salive des participants." Cette citation démontre clairement que les activités artistiques diminuent le stress et procurent aux gens un état de relaxation et de détente. L'accès aux études postsecondaires dépend en bonne partie des performances académiques des élèves au cours des études secondaires. Cela peut devenir très stressant pour plusieurs jeunes. Il y a un manque d'imagination dans notre société. Aujourd'hui, plusieurs jeunes ne savent plus comment être créatif. Ils sont en manque d'inspiration. Je crois que des cours artistiques pourraient améliorer cette difficulté. Je crois fortement que la mise en place de cours artistiques donnerait la chance aux jeunes de diminuer leur stress tout en développant leur esprit créatif.

Ensuite, si je pouvais modifier quelque chose pour améliorer le bien-être chez les jeunes, je ferais en sorte que l'école commence plus tard dans la matinée. Couramment, l'école débute vers huit ou neuf heures du matin. Cela est très tôt pour des adolescents dont l'horloge biologique interne est retardée ou dérégulée durant la période de la puberté. Les jeunes ont de la difficulté à se réveiller avant huit heures du matin. Voici une citation d'un article tirée du Journal de Montréal : "Les adolescents en manque de

sommeil ont de moins bonnes, éprouvent plus de problèmes de santé et sont plus sujets à la dépression, à l'anxiété et aux troubles de comportement." Cette citation démontre l'importance que représente le sommeil dans la vie des adolescents. C'est très important que les jeunes aient assez de sommeil et, dans plusieurs cas, les élèves sont en manque de sommeil parce que l'école débute trop tôt. Si l'école commençait vers dix heures du matin, plusieurs jeunes dormiraient plus et pourraient mieux se concentrer. Lorsque les jeunes auront plus de sommeil, il y aura probablement une diminution des troubles mentaux comme la dépression, l'anxiété, etc. Je crois que faire en sorte que l'école débute plus tard pourrait améliorer le bien-être global des adolescents.

Pour conclure, je pense que pour améliorer le bien-être des élèves du secondaire j'insisterais vraiment sur les activités physiques, les activités artistiques et sur les heures de sommeil. Tout cela aiderait les jeunes à être en meilleure santé globale, plus détendus et prêts à affronter les défis de la vie. On peut maintenant se poser la question suivante : est-ce qu'un certain stress peut être bénéfique pour la vie des jeunes et pour leur préparation aux responsabilités de l'avenir?