

# LES BONS COUPS

## Programme (H)être

Kamouraska



### En bref...

(H)être est un programme visant à sensibiliser les élèves du secondaire aux bienfaits des activités de plein air favorisant une santé mentale positive. La nature est au centre de la démarche et utilisée comme un outil pour accompagner les jeunes à découvrir comment elle peut contribuer à leur bien-être.

Le volet 1 est réalisé en classe pendant une période de cours et aborde la théorie sous forme de discussions animées et de jeux en petits groupes.

Le volet 2 consiste en une expérimentation dans un milieu naturel à proximité de l'école et propose des outils concrets.

Le programme est adaptable aux différents milieux scolaires et demeure flexible selon les besoins des groupes.

**Enjeu  
COSMOSS :**  
Saines habitudes  
de vie  
(volet plein air)

**Objectif  
général**

**Pour en  
savoir plus**

### Personnes visées

Jeunes de 12 à 25 ans :

- Niveaux secondaire et collégial
- Éducation aux adultes
- Milieu communautaire

### Lien web

[faceauxvents.org/programme-hetre/](https://faceauxvents.org/programme-hetre/)

Promouvoir la pratique d'activités de plein air et leurs impacts positifs sur la santé mentale

**NOTE :** 94 élèves ont participé depuis avril 2023. De plus, via la formation (H)être, nous avons formé six personnes intervenant de près ou de loin avec les jeunes.

**Nicolas B. Désormeaux**

[hetre@faceauxvents.org](mailto:hetre@faceauxvents.org)

438 824-4706