

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/

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

438 824-4706