

## Initiative de santé mentale en vedette

### Forêt sauvage urbaine : zone ados

#### École Shambhala (Halifax, N.-É.)

##### Contexte

L'École Shambhala est une école indépendante unique en son genre. Cet établissement à but non-lucratif, vieux de 26 ans, dessert 150 élèves, du préscolaire jusqu'à la douzième année. Les étroites relations entre les élèves et les enseignants renforcent l'apprentissage, encouragent un sens d'appartenance, et permettent un mentorat suivi. Pour garantir une diversité culturelle et socioéconomique, l'école offre des bourses d'études à 40% de ses élèves, incluant des bourses complètes aux élèves afro-canadiens et autochtones. Mettant l'accent sur le développement de la résilience émotionnelle et misant sur la conscience réfléchie, l'éducation en plein air, la résolution de conflit en groupe, et les arts, l'école attire une population étudiante diversifiée, incluant des adolescents sous le coup de l'anxiété ou de la dépression, et qui n'ont pas trouvé le succès dans le système d'éducation publique.

##### Pratique prometteuse

Le personnel de l'École Shambhala est conscient du fait que le temps passé en pleine nature durant l'enfance et l'adolescence a un effet positif durable sur divers aspects du développement de la personne, dont estime de soi, créativité, indépendance, et habiletés de résolution de problèmes. Malheureusement, à cause de la pollution environnementale, l'accès



à la cour de récréation de l'école était interdit depuis plus d'une année : les quantités de plomb décelées dans le sol ont été supérieures aux normes de sécurité. Ces traces de plomb s'attribuent à [l'Explosion de Halifax en 1917](#), l'essence au plomb, et des résidus de peinture se rapportant à l'entretien du bâtiment depuis les années 1920. Le personnel scolaire compte remettre en état la cour de récréation et créer une nouvelle Forêt sauvage urbaine qui appuiera la santé et le bien-être de la population étudiante et de la communauté locale. Cet espace sera un endroit unique en son genre où on peut jouer, se ressourcer, se fréquenter et apprendre, dans une belle atmosphère naturelle. Ce sera un lieu de refuge et de paix en plein centre-ville, où tout le monde peut se détendre et prendre plaisir. À l'étape de consultation, les élèves du secondaire ont demandé un espace de rencontre calme, dans un milieu naturel, ainsi que des possibilités de jeu actif. Les élèves ont soulevé le sentiment de sérénité qu'ils éprouvent dans un milieu naturel, ainsi que le besoin d'avoir un espace pour réfléchir tranquillement ou tenir des conversations en petits groupes. En plus, ils voulaient tenir des cercles de conversation en plein air. Étant donné que l'espace extérieur s'était réduit à un petit coin en béton, les élèves du secondaire étaient peu enclins à passer du temps dehors. Ainsi, la première phase du projet Forêt sauvage urbaine vise à aménager un lieu de rencontre pour les élèves du secondaire, avec une zone de

places assises en cercle où les membres de la communauté scolaire ou de la communauté au sens large peuvent tenir des cercles de conversation dans un cadre naturel. Ce projet offre des bénéfices à beaucoup de membres de la communauté, incluant les élèves de l'école, mais également le voisinage de Halifax-Nord (incluant beaucoup de familles défavorisées qui peuvent utiliser l'espace en dehors des heures de classe), sans oublier les élèves de l'école publique en face.

## Impact

L'interaction avec la nature appuie la santé et le bien-être global. Ce terrain aménagé et zone de jeux sera un espace informel d'éducation environnementale où on peut se rapprocher de la nature et améliorer du coup la santé mentale globale. Le fait de passer du temps régulièrement à l'extérieur sert non seulement à améliorer la santé, mais également à encourager la bio-affinité, une appréciation de la nature, et ultimement un plus grand souci pour l'environnement. L'école croit que le fait d'aménager un tel espace dans un milieu urbain aura un impact positif sur chaque personne qui fréquente cet espace. Du fait d'engager la participation des élèves aux phases de planification et de conception de ce nouvel espace, on espère les amener à développer une motivation pour aider les membres de leur communauté, tout en leur donnant la possibilité de travailler en solidarité vers la réalisation d'un objectif commun. L'école compte mesurer les changements comportementaux et sociaux chez les élèves après qu'ils auront eu la possibilité et le temps de fréquenter cet espace. À ce titre, le personnel scolaire va effectuer des évaluations qualitatives des effets du nouvel espace extérieur sur le sens global de bien-être des étudiants, leur capacité à apprendre, et le sens d'appartenance sociale.

## Viabilité

L'entretien de l'espace sera pris en charge en permanence par le personnel scolaire et des bénévoles. Tous les matériaux utilisés seront naturels, produits d'une manière viable, ou bien recyclés et faits d'éléments durables. Le personnel va faire de son tout afin de protéger deux ormes centenaires sur la propriété, et les élèves vont planter des arbres pour les générations à venir. En faisant appel aux architectes, ouvriers et artistes locaux, le projet va appuyer les commerces locaux. Du fait de s'associer à d'autres organisations et partager l'espace avec la communauté au sens large, l'école espère que tous les gens du voisinage vont éprouver une fierté dans l'espace et contribuer à l'entretien et aux aménagements futurs.

### Modifications

Voici quelques suggestions de modifications qu'on pourrait apporter au programme pour l'adapter à d'autres environnements d'apprentissage.

- Pour les écoles de centre-ville qui n'ont pas accès aux espaces verts, pensez à aménager un espace intérieur de l'école, et le remplir de plantes, arbustes et lumière naturelle, pour créer un espace que les élèves peuvent fréquenter pour se rapprocher de la nature
- S'il n'est pas faisable de créer un espace extérieur d'apprentissage à votre école, amenez les élèves dans un sentier local ou une forêt dans le voisinage et encouragez-les à choisir un endroit pour créer une salle de classe extérieure temporaire
- Encouragez le partage intergénérationnel en invitant les personnes âgées dans votre espace extérieur. puis demandez aux élèves de niveau élémentaire de leur lire des histoires à voix haute

Une campagne d'EPS Canada



Présentée par

