Comment les jeunes peuvent s'épanouir
par Stella Hadzilacos

De nos jours, les jeunes ont beaucoup d'opportunités. Par exemple, ils ont le privilège d'avoir comme outils de communication les téléphones cellulaires et les médias sociaux. Mais ils ont aussi plusieurs options en ce qui concerne les activités parascolaires, récréatives et/ou sportives. Michaëlle Jean, l'ancienne gouverneure générale du Canada, a dit: « Le sport, la culture et les arts sont des nécessités qui unissent les communautés et donnent aux jeunes un moyen de s'exprimer. » Je suis d'accord avec cette citation, car d'après des personnes qui travaillent dans les domaines du sport, de la culture et des arts, et d'après mes expériences personnelles, ce sont des éléments extrêmement utiles dans la vie de tous les jours. Ils aident les jeunes à développer plusieurs compétences importantes, à améliorer leur estime de soi et à créer des liens amicaux avec d'autres jeunes qui pourraient rester avec eux pendant toute leur vie.

Quand on prend le temps d'y penser, pratiquement tout peut être considéré comme de l'art. Bien sûr, il y a les formes d'art que nous connaissons tous, comme la peinture, la danse, l'écriture, etc. Mais habituellement, quand on pense à l'art, ce ne sont pas des choses comme la cuisine, le chant et les langues qui nous viennent en tête. Une professeure de langue et de culture grecque à Toronto (qui a préféré rester anonyme) a dit: « D'après moi, les arts sont une partie extrêmement importante et influente de la vie des enfants. À travers le chant, par exemple, ou la peinture, ils peuvent s'exprimer et découvrir leurs talents. J'essaye d'incorporer beaucoup d'art dans mes leçons, car ça aide les élèves à mieux apprendre et à s'épanouir, et en plus, ils aiment ça. » (traduit). Mais en plus d'aider les jeunes à étendre leurs horizons artistiques, les arts peuvent unir les gens qui ont un intérêt commun ; par exemple, un concert unit des centaines de personnes qui sont venues pour écouter de la musique qu'elles aiment toutes.

D'après mes expériences dans les cours de grec offerts par la professeure susmentionnée, la culture est aussi très importante dans la vie des jeunes. Connaître ses origines culturelles et ethniques ajoute de la diversité à la vie de tous les jours et influence tout ce qu'on fait. Parmi mes souvenirs préférés sont des moments que j'ai passés en Grèce avec ma grand-mère, mes oncles, mes tantes et mes cousins. De plus, suivre des classes pour apprendre la langue grecque m'a beaucoup aidé. Maintenant je peux mieux communiquer avec ma famille. Mais aussi, l'apprentissage de cette langue a amélioré mon vocabulaire en anglais et en français, car beaucoup de mots dans ces langues sont dérivés du grec. Au sujet de l'importance de la culture dans la vie des jeunes, la professeure a dit : « La culture est créée par les arts. Sans langue, sans musique, sans nourriture, il n'y a pas de culture. Il est important que les enfants connaissent leur culture, mais pour faire cela, ils ont besoin des arts. » (traduit)

Quant au sport, il peut aider les enfants à développer des compétences importantes, comme la résolution de problèmes, le travail en équipe ainsi que l'autonomie, la discipline, l'autorégulation, la confiance en soi et la créativité. (1) Et aussi, bien sûr, les sports aident à améliorer la santé physique. Par exemple, suivre des cours de danse ou de yoga favorise la souplesse du corps ; et des sports comme le soccer ou l'athlétisme développent les muscles. De plus, les sports d'équipe aident les jeunes à développer des compétences sociales et à être moins timides avec leurs pairs comme avec les adultes.

Ils peuvent appliquer les compétences acquises dans leurs vies de tous les jours. (2) Pratiquer une multitude de sports est encore mieux, car il y a une variété encore plus grande d'avantages. Le fait de pratiquer plusieurs sports améliore la santé physique, favorise le développement des muscles et diminue le risque de blessure. (1) Aussi, les équipes de sport, par exemple celles qui sont offertes dans des centres communautaires, encouragent des jeunes de différentes ethnicités, religions et milieux socio-économiques à s'unir pour l'intérêt de leurs passions.

En conclusion, Michaëlle Jean avait raison : les arts, le sport et la culture présentent beaucoup d'avantages pour les jeunes comme pour les adultes. Si on travaille à éduquer les générations futures et à leur apprendre que ce sont des éléments essentiels dans leurs vies, ils seront encore plus innovateurs que leurs prédécesseurs.

NOTES EN FIN DE TEXTE

(1) Alicia Erz. "Les Avantages De Pratiquer Plusieurs Sports En étant Jeune", Actif Pour La Vie, 2014.

(2) Amanda Davis, "Why Should Children Play Sports?", Livestrong.com, 2013.

BIBLIOGRAPHIE

ACTIF POUR LA VIE. Les Avantages De Pratiquer Plusieurs Sports En étant Jeune, [En ligne], 2014, mis à jour le 16 janvier 2014. [http://activeforlife.com/fr/les-avantages-de-pratiquer-plusieurs-sports-en-etant-jeune/] (Consulté le 30 novembre 2014)

LIVESTRONG. "Why Should Children Play Sports?", [En ligne], 2013, mis à jour le 12 août 2013. [http://www.livestrong.com/article/160825-why-should-children-play-sports/] (Consulté le 30 novembre 2014)