

Programme de YES (Youth Empowerment Seminar) pour les écoles

Une société en paix commence par un individu en paix



International Association
for Human Values

International Association for Human Values Belgium A.S.B.L.

Num d'affiliation : BE 0667.891619

Contexte

Le milieu académique est crucial pour le développement des jeunes adolescents. De fait, leurs cœurs et esprits sont souvent sensibles aux influence de leur environnement. Les adolescents s'inscrivent dans une tranche d'âge (12-20 ans) où les divers questionnements, les doutes, l'idéalisme, la recherche de soi et du but de la vie, ont tendance à les fragiliser. Les jeunes sont entre l'enfant et l'adulte, il est donc important d'appréhender leurs humeurs particulières en renforçant la confiance en soi, la résilience personnelle, l'esprit critique et le bien-être général pour assurer un meilleur développement / un passage plus aisé vers l'âge adulte.

Le Programme

Le programme pour les étudiants est une formation de 12h à 16h, qui offre aux participants des outils et des compétences personnels afin qu'ils puissent se libérer du stress, gérer leurs émotions, résister à la pression des pairs, et résoudre les conflits par des actions non-violentes.

Le résultat du programme inclus une réduction importante de comportement agressif, un sens d'appartenance et de valeurs humaines ancrées, une estime de soi positive, une perception plus objective, une résilience renforcée et une capacité d'apprentissage améliorée.

Agissant au niveau à la fois personnel et interpersonnel, ce programme permet des résultats sur le plan physique, mental, émotionnel, spirituel et interpersonnel, transformant les jeunes aux comportements à risque en personnes responsables, confiantes et investies.

Un Impact Multidimensionnel

Sur le plan *émotionnel*, il aide à libérer les émotions négatives telles que la colère, la peur, la culpabilité, le chagrin, la frustration, la haine et permet de renforcer des émotions plus positives.

Au niveau *mental* et cognitif, il diminue les frustrations, calme l'esprit, favorise un mental plus ouvert et améliore la concentration et la capacité d'apprentissage.

Au niveau de *l'identité*, il favorise une estime de soi positive et renforcée, et élargie le sens d'identité personnelle .

Lorsque les jeunes sont capables de se libérer du stress et des émotions négatives, de calmer leurs inquiétudes et leurs tensions, ils sont alors plus ancrés en eux-mêmes ce qui se reflète à travers leurs comportements, leurs relations et leurs perceptions du monde. Ils éprouvent alors un sentiment fort de connexion avec les autres et une capacité élargie d'empathie, de tolérance et de compassion, entraînant des relations généralement plus positives et saines.

Sur le plan *comportemental*, les jeunes sont mieux équipés pour gérer les situations difficiles, avec entre autres des outils de communication et de résolution de problèmes; ils sont moins enclins à nuire à eux-mêmes ou à d'autres (cela peut se manifester par une réduction de la

fréquence et de la sévérité des incidents violents / des activités criminelles / des abus de substances / des agressions) et plus enclins à prendre des responsabilités.

Cette nouvelle prise de conscience et autogestion permettent aux jeunes de se sentir plus autonome que d'être victime d'une situation. En tant que tel, YES améliore le bien-être mental, physique et émotionnel de la jeunesse et renforce la résilience contre le stress, les comportements discriminatoires, l'intimidation, les pressions exercées par les pairs et les émotions envahissantes.

Méthodologie & Approche

Notre approche, basée sur des valeurs universelles et sur des techniques et des processus non-religieux, s'articule en des programmes flexibles qui s'adressent à tous types de personnalités, d'idéologies ou de contextes.

Le programme se composera d'éléments suivants :

- Une introduction à la dynamique du mental, nos 7 niveaux d'être et le pouvoir du souffle
- Des exercices de respiration profonde pour évacuer l'agitation et le stress intériorisé
- De la relaxation profonde pour canaliser l'énergie
- Des processus interactifs qui favorisent les comportements sociaux, la résolution des problèmes et la coopération
- Des exercices pratiques visant à raviver les valeurs humaines telles que la responsabilité, le respect, la gentillesse, l'appartenance, l'honnêteté, l'enthousiasme et le service
- Des exercices d'introspection, de prise de conscience, et de mindfulness (présence de soi)
- Des jeux ludiques qui améliorent la dynamique de groupe avec des messages clés sur les life skills
- Des connaissances appliquées, pour développer une attitude positive, prendre confiance en soi, et accroître sa force intérieure, afin de donner aux jeunes les moyens de gérer la pression des pairs et de faire des choix sains, lorsqu'ils sont confrontés aux défis de la vie
- Une technique 'home practice' pour maintenir les bienfaits du programme et intégrer une hygiène mentale au quotidien.

Quelques statistiques

Dans une post-évaluation de 18 écoles aux Etats-Unis, 76 à 85% des 7 333 étudiants interrogés ont connu une amélioration significative dans six domaines d'intérêt: l'humeur et les sentiments, l'état d'esprit calme, le focus et la concentration, la colère et la frustration, la capacité de dormir, le stress et l'inquiétude.

William C. Overfelt High School à San Jose, en Californie, a fourni des données montrant une réduction de 38% des incidents violents, une réduction de 28% du comportement perturbateur, une réduction de 45% de la consommation de drogue et d'alcool et une réduction des heures de suspension de 45% sur une période de deux ans.

Les étudiants de Bayview High School au Milwaukee ont signalé une diminution de 41% d'agression et de conflit, une diminution de 41% de comportement d'intimidation et une diminution statistiquement significative de la colère de 57 %.

Plus d'informations sur les résultats du programme ici :

<http://youthempowermentseminar.org/our-impact/>

Certification des formateurs et Professionnalisme

L'Association Internationale pour les Valeurs Humaines, en partenariat avec son organisation sœur, la Fondation Internationale Art of Living, certifie ses formateurs à travers trois centres situés : l'Allemagne, le Canada et l'Inde. Les formateurs d'IAHV possèdent une vaste expérience dans la gestion des programmes pour les détenus (Prison SMART), les survivants de traumatismes (IAHV Trauma Relief), les vétérans de guerre (Projet Welcome Home Troops), les gangs, les ex-combattants, les réfugiés, les institutions internationales, les fonctionnaires d'état, le personnel de sécurité, les cadres d'entreprises et les étudiants. Les enseignants participent à des formations continues obligatoires tous les deux ans, et suivent eux-mêmes rigoureusement un programme personnel équilibré, encadré par l'organisation, les aidant à entretenir résilience et capacité d'action. Afin de permettre cette constante mise à jour des compétences de ses formateurs, IAHV travaille en partenariat avec les principaux professionnels et institutions à travers le monde en matière de consolidation de la paix, encourageant le partage des connaissances pour assurer le maintien d'un haut niveau de professionnalisme.

Contact :

Nina Noorali
IAHV Belgium
nina.noorali@iahv.org
+32 489 33 17 62
www.iahv-belgium.org