

JUILLET 2025

Graines de Paix



Rapport d'avancée du projet AdoGoZen



AdoGoZen – Un projet ancré dans la réalité des jeunes

Dans un contexte de tensions sociales, de pression scolaire, de violence banalisée et de solitude croissante, les adolescent·e·s ont besoin de bien plus que des messages préventifs : ils ont besoin d'outils concrets, souples et adaptés pour apprendre à désamorcer les conflits, réguler leurs émotions et se construire dans la paix.

Le projet AdoGoZen, lancé par Graines de Paix en septembre 2023, propose une réponse concrète aux tensions que vivent les adolescent·e·s aujourd'hui. Il repose sur la transmission de 7 ateliers thématiques de 1h30, conçus par nos chargées pédagogiques et animés par les animateur·trice·s des centres socioculturels.

Ces ateliers abordent de manière concrète et interactive les multiples facettes de la violence : violence verbale, physique, symbolique, en ligne ou institutionnelle. Les jeunes sont invités à réfléchir à leurs réactions, à développer des réflexes de paix et à explorer leurs propres ressources pour agir autrement.

Chaque animateur·trice est formé·e par Graines de Paix. Il·elle co-anime avec un·e expert·e les premières sessions. Il·elle prend ensuite le relais en autonomie, tout en bénéficiant d'un appui ponctuel.



Objectif : outiller les jeunes là où ils sont, au cœur de leur quotidien, avec des approches qui s'ajustent à leur réalité.



Ce qui a été accompli depuis le lancement

Le projet AdoGoZen se déploie sur deux années scolaires. La première, en 2023–2024, a permis de poser les bases par la co-animation entre expert·e·s Graines de Paix et animateur·trice·s de terrain. La seconde, en 2024–2025, marque le passage à l'autonomie et à l'appropriation du dispositif par les équipes locales.

Ce semestre a justement débuté par un atelier de bilan collectif, qui a permis d'identifier les ajustements nécessaires pour rendre le programme plus souple et mieux adapté aux réalités du terrain. Il a ouvert une nouvelle dynamique, centrée sur la responsabilisation des équipes et l'évolution des usages.

1

Janvier 2025 – Atelier de bilan et ajustements méthodologiques

Le 23 janvier 2025, un atelier de bilan a réuni huit animateur·trice·s représentant les centres de Genève, Vaud et Valais, ainsi que l'évaluateur externe. Les participant·e·s ont salué la qualité des outils AdoGoZen, tout en partageant les limites rencontrées sur le terrain : format trop rigide, manque de souplesse dans le déroulé, difficulté à mobiliser les jeunes dans des formats figés.

Ces échanges ont permis de dégager plusieurs pistes concrètes d'ajustement, validées collectivement :

- Rendre les ateliers modulables, en autorisant leur fractionnement ou combinaison
- Encourager un usage plus spontané, en fonction des dynamiques du groupe ou d'événements vécus
- Renforcer la capacité d'adaptation des animateur·trice·s, avec plus de liberté dans la manière d'introduire les contenus
- Positionner AdoGoZen comme une boîte à outils évolutive, adaptée aux réalités spécifiques de chaque centre

2

Février–Juin 2025 – Mise en œuvre de l'approche ajustée

Ces ajustements ont été déployés à partir de février par les animateur·trice·s dans leurs centres respectifs. Selon les contextes, les animateur·trice·s ont choisi de proposer des cycles d'ateliers planifiés, des interventions ponctuelles ou des activités intégrées aux dynamiques quotidiennes de leur centre. Cette diversité d'usages a permis une intégration plus naturelle et pertinente du programme.



En chiffres :

- 28 sessions ont été menées en autonomie dans 6 centres
- 60 activités éducatives réalisées,
- 123 jeunes touché·e·s.

Au-delà des chiffres, les retours du terrain confirment l'impact qualitatif du dispositif : les jeunes s'impliquent, partagent leurs vécus, et développent une réflexion critique sur les stéréotypes, la gestion des émotions et les mécanismes de violence.

3

Juin 2025 – Atelier de validation collective

Le 10 juin, un nouvel atelier a permis de consolider les apprentissages de cette période. Les animateur·trice·s ont unanimement salué la souplesse du dispositif et confirmé leur volonté de le pérenniser au sein de leurs structures. Ils ont également formulé un besoin partagé : disposer d'un espace collaboratif pour mutualiser les ressources, les adaptations pédagogiques et les bonnes pratiques issues du terrain.



Les défis actuels pour les jeunes

Les ateliers menés ces derniers mois confirment ce que beaucoup de professionnel·le·s observent au quotidien : les jeunes sont confrontés à des tensions multiples, sociales, émotionnelles, relationnelles, sans toujours disposer des repères ou des outils pour y faire face autrement que par le repli, l'agressivité ou la banalisation de la violence.

Plusieurs défis concrets émergent régulièrement dans les échanges :

- Réagir dans l'immédiateté : de nombreux jeunes reconnaissent réagir "trop vite", sans prendre le temps de mesurer l'impact de leurs mots ou de leurs actes.
- Pression du groupe et effet miroir : ils témoignent de la difficulté à résister à la dynamique du groupe ou à prendre du recul lorsqu'ils sont témoins d'une situation tendue.
- Manque d'alternatives concrètes : bien qu'ils sachent "en théorie" que la violence n'est pas une solution, ils peinent à identifier comment agir autrement, notamment en contexte scolaire ou sur les réseaux sociaux.
- Poids des stéréotypes : les ateliers ont révélé combien les normes genrées, sociales ou culturelles peuvent influencer leurs réactions et nourrir des formes de violence banalisées.
- Difficulté à exprimer ce qu'ils ressentent : pour beaucoup, parler de leurs émotions, de leurs peurs ou de leur vécu reste inhabituel, voire inconfortable, faute d'espaces sûrs pour le faire.



Ces défis, observés dans les retours des animateur·trice·s comme dans les paroles des jeunes eux-mêmes, confirment la nécessité de proposer des dispositifs qui allient contenus adaptés, posture d'écoute et cadre d'expérimentation active.

Témoignages – Ce que disent les jeunes et les animateur·trice·s

Les témoignages recueillis dans les différents centres socioculturels viennent confirmer les constats du terrain. Ils illustrent à la fois les difficultés rencontrées par les jeunes face aux situations de violence, et la manière dont les ateliers AdoGoZen leur permettent de prendre du recul, d'exprimer ce qu'ils vivent et d'envisager d'autres façons de réagir.

Du côté des animateur·trice·s, les retours soulignent l'engagement des jeunes, la richesse des échanges, et l'intérêt d'un dispositif souple, adaptable et en prise directe avec la réalité des groupes.



Animateur – La Source (Genève)

« Les jeunes, malgré le nombre, s'impliquent dans les échanges et montrent un réel engouement à parler de la violence et de ce qui nous y mène. »

« Je suis surpris par l'engouement que ces ateliers suscitent. Cette façon hybride et spontanée d'aborder les thèmes permet une adhésion particulière. »



Animatrice – Thônex (Genève)

« Cette méthode est vraiment adaptée pédagogiquement. Elle a permis d'avoir des échanges incroyables avec les jeunes dès la première séance. On explique souvent que la violence est à éviter, mais là, on leur donne enfin des outils concrets pour faire autrement. »





Animateur – Crissier (Vaud)

« Le fait de le prendre comme une boîte à outils permet d'avoir des discussions plus profondes avec les jeunes que lors d'un atelier figé. »



Animateur – Gland (Vaud)

« La discussion autour des stéréotypes a bien pris. Eux-mêmes concernés par cet engrenage à l'école, ils ont beaucoup alimenté l'échange et partagé leurs ressentis. »



Jeune – Crissier (Vaud)

« J'aime beaucoup ce que tu fais, ça nous fait gamberger. »



Jeune – La Source (Genève)

« Je suis en train de comprendre que je dois changer ma façon de faire jusqu'à maintenant. »



Pourquoi AdoGoZen constitue une réponse pertinente

Les retours du terrain et les témoignages montrent que les jeunes ne manquent ni de lucidité, ni d'envie de faire autrement mais qu'ils ont besoin d'espaces adaptés et de leviers concrets pour y parvenir.

AdoGoZen leur offre précisément cela : un cadre bienveillant, des outils modulables et des animateur-trice-s formé-e-s à accompagner des réflexions profondes à partir de situations du quotidien. Loin d'un programme rigide, il s'agit d'un dispositif vivant, pensé pour s'ajuster aux réalités de chaque groupe. Encore faut-il pouvoir en évaluer les effets de manière rigoureuse.

Une évaluation pour mesurer l'impact et guider l'avenir

Afin de consolider les apprentissages du projet AdoGoZen et d'en documenter les effets concrets, une évaluation externe indépendante a été mise en place. Son objectif est clair : mesurer l'impact réel du programme sur les adolescent-e-s, valoriser ce qui fonctionne et éclairer les prochaines étapes de déploiement.

Le dispositif d'évaluation repose sur une démarche participative, intégrant :

- des questionnaires administrés en amont et en aval des ateliers,
- une mesure de référence (baseline) déjà réalisée,
- et un engagement actif des équipes locales dans la collecte des données.

L'analyse porte sur trois axes majeurs :

1. Le renforcement de la confiance en soi et de l'affirmation personnelle dans des contextes de violence
2. Le développement de réflexes de prévention, de désescalade et de sortie de conflit
3. La capacité des jeunes à devenir acteurs de changement, en dépassant la banalisation de la violence pour construire des relations fondées sur la sécurité intérieure, l'harmonie et la sérénité

Les premiers retours indiquent une forte adhésion des équipes au processus. L'évaluation finale, attendue pour octobre 2025, viendra compléter les constats qualitatifs déjà identifiés et servira de socle stratégique pour la suite.

Elle permettra d'ajuster finement les orientations pédagogiques et de poser les bases d'un déploiement à plus grande échelle, déjà envisagé dans cinq cantons romands dès fin 2025.



Loin de s'arrêter à la fin du projet pilote, les centres partenaires expriment une volonté forte de continuer à utiliser AdoGoZen et d'enrichir collectivement les ressources. Plusieurs idées ont émergé :

- Création d'une plateforme partagée pour mutualiser les outils adaptés, fiches pratiques et témoignages
- Maintien d'une communauté d'échange de pratiques facilitée par Graines de Paix
- Intégration du programme dans la formation initiale de nouveaux animateur·trice·s

Par ailleurs, l'évaluation externe en cours vise à mesurer trois effets :

- Confiance et affirmation de soi
- Capacité à apaiser ou éviter une situation violente
- Aptitude à devenir acteur de changement

Le rapport final, prévu pour octobre 2025, fournira une base solide pour documenter l'impact et soutenir une réplique à plus grande échelle dès fin 2025 dans plusieurs cantons romands.



Vers une dynamique pérenne et partagée

Au terme de ce semestre, AdoGoZen confirme son potentiel : les outils sont appropriés par les professionnel·le·s, les jeunes s'impliquent activement, et les ajustements méthodologiques ont renforcé la pertinence et la souplesse du dispositif.

La dynamique enclenchée témoigne d'une forte adhésion du terrain et d'un réel besoin de poursuivre ce type d'accompagnement. Les structures partenaires expriment leur volonté de pérenniser les pratiques et de renforcer les échanges entre pairs.

AdoGoZen montre qu'un autre rapport à la violence est possible, plus conscient, plus réfléchi, plus apaisé et que les jeunes y répondent avec sérieux dès lors qu'on leur en donne les moyens.

