

Graines de Paix



Rapport d'avancée du projet AdoGoZen



AdoGoZen : Outiller les adolescents pour la paix et la résilience



Les adolescents d'aujourd'hui font face à des pressions sociales, scolaires et personnelles sans précédent. Dans ce contexte, leur fournir des outils concrets pour gérer leurs émotions, cultiver des réflexes de paix et naviguer sereinement dans des situations de conflit ou de stress n'a jamais été aussi essentiel. Les études révèlent une montée alarmante du stress, de l'anxiété et des troubles comportementaux, aggravée par un manque criant d'espaces sûrs où les jeunes peuvent s'exprimer, développer leur confiance et apprendre à interagir positivement avec les autres.

Avec le projet AdoGoZen, Graines de Paix apporte une réponse à ces enjeux. Ce programme novateur aide les adolescents à développer leurs compétences socio-émotionnelles, canaliser leurs émotions et adopter des stratégies concrètes pour gérer stress et conflits. Mêlant pleine conscience, pédagogie bienveillante et activités collaboratives, il leur offre les clés d'une résilience durable face aux défis quotidiens.

Mais l'impact d'AdoGoZen va bien au-delà du bien-être individuel. En préparant les jeunes à prévenir les violences scolaires et à renforcer leurs relations avec leurs pairs, leurs enseignants et leur entourage, le programme contribue à bâtir une génération d'adultes équilibrés et engagés. Une génération prête à créer une société plus pacifique et inclusive, où chacun peut s'épanouir pleinement.



Progression des cycles du projet AdoGoZen : de la co-animation à l'autonomie

Le projet AdoGoZen progresse conformément au calendrier établi, avec une structure articulée en deux cycles complémentaires.

Le Cycle 1, actuellement en cours, repose sur une co-animation des ateliers par les animateurs locaux et les experts formés par Graines de Paix. Cette phase inclut la formation continue des animateurs, comme celle organisée en septembre 2024 pour les nouveaux centres socioculturels de Plainpalais (Genève) et Gland (Vaud). Répartie sur trois jours (10, 17 et 18 septembre 2024), cette formation a accueilli quatre animateur-trice-s. Les ateliers ont mis l'accent sur l'approche AdoGoZen, mêlant pédagogie bienveillante et outils concrets de réduction de la violence, afin de renforcer leurs compétences et leur autonomie pour accompagner efficacement les jeunes.



Les centres ayant intégré le projet au printemps 2024 achèveront ce cycle en décembre 2024, tandis que ceux intégrés à l'automne 2024 le termineront au cours du premier trimestre 2025.



Le Cycle 2 est prévu pour le premier semestre 2025. Il marquera une phase d'autonomie pour les animateurs. À cette étape, ils conduiront les ateliers seuls, tout en bénéficiant d'un coaching régulier assuré par un-e expert-e dédié-e à leur centre. Cette progression renforce durablement les compétences des animateurs, tout en offrant aux jeunes des outils essentiels pour gérer leurs émotions, renforcer leur bien-être et prévenir les comportements violents. En soutenant cette prise d'autonomie, le projet s'inscrit dans une dynamique de pérennisation, garantissant un impact positif à long terme dans les maisons de quartier.



Liste des différents ateliers proposés aux jeunes



Les ateliers AdoGoZen abordent les multiples facettes de la violence et offrent aux jeunes des outils concrets pour mieux y faire face. Chaque session permet d'approfondir une thématique spécifique, en stimulant la réflexion et les échanges.

- Atelier 1 La violence en soi : être agresseur·euse / l'effet de groupe
- Atelier 2 Déjouer ou dénoncer la violence : les réflexes de paix / le rôle du témoin
- Atelier 3 Violence, langage et posture : derrière les mots, la question de la banalisation de la violence.
- Atelier 4 Violence, corps et identité : discriminations.
- Atelier 5 Violence sur les réseaux : sexting, intimidation, respect de l'intégrité.
- Atelier 6 Violence institutionnelle : scolaire, sociale, économique.
- Atelier 7 Ressources personnelles et collectives pour aller bien et faire face aux violences

Focus sur un atelier : AdoGoZen en pratique

Pour démontrer concrètement l'impact du projet AdoGoZen, voici un atelier qui illustre parfaitement notre approche interactive et transformative. En s'appuyant sur des situations concrètes de conflit, il permet aux jeunes de mieux comprendre les mécanismes de la violence et d'apprendre à adopter des réflexes de paix dans leur quotidien.

Cet atelier vise à sensibiliser et à former les jeunes aux mécanismes de gestion des conflits en explorant le rôle fondamental du témoin dans les situations de violence. Il s'inscrit dans la démarche unique de Graines de Paix, qui valorise l'apprentissage par l'action, la collaboration et la réflexion collective.

À travers des jeux de rôles interactifs, les participants explorent des scénarios réalistes où ils expérimentent différentes postures face à des situations de violence. Dans un premier temps, ils jouent des scènes où l'inaction ou une réaction inappropriée d'un témoin aggrave la situation. Ensuite, ils rejouent ces scènes en adoptant des réflexes de paix. Ce processus interactif leur permet de prendre conscience de l'impact direct de leurs actions, même lorsqu'ils ne sont pas directement impliqués dans le conflit. Ils apprennent ainsi à reconnaître les signes de violence, à comprendre l'importance de leur rôle de témoin et à explorer des stratégies concrètes pour désamorcer les tensions.



L'atelier se termine par un cercle de parole, une étape cruciale pour ancrer les apprentissages et favoriser une réflexion partagée. Ce moment de dialogue permet aux jeunes de partager leurs ressentis, de poser des questions et d'approfondir leur compréhension du rôle qu'ils peuvent jouer dans la création d'un environnement plus pacifique. En consolidant un espace collectif bienveillant, le cercle de parole renforce leur capacité à appliquer ces réflexes de paix dans leur quotidien et contribue à la résolution des conflits.

Pour conclure, en misant sur l'approche innovante et interactive d'AdoGoZen, nous aspirons à offrir aux jeunes des outils concrets pour renforcer leur bien-être et développer des réflexes de paix.

