

Chaque année, le « Cler amour et famille » organise une session estivale pour les jeunes âgés de 17 à 22 ans, afin de leur donner des outils de communication et de développement personnel.



CES SESSIONS sont conçues pour permettre aux jeunes de trouver le sens de leur vie et leur apprendre qu'ils sont eux-mêmes des merveilles.

Cinq jours pour oser être soi en toute bienveillance

La première fois, j'y suis allé en traînant des pieds, avoue Augustin, 19 ans, en riant. Mais j'ai tellement aimé que je me suis inscrit à la suivante ! » Il venait d'avoir le bac et s'apprêtait à devenir étudiant en création numérique, à Caen. « Grâce à ce que j'ai découvert, j'ai commencé cette nouvelle vie plus sereinement. » Destinée aux 17-22 ans, la proposition « Oser être soi » s'organise en deux temps. La première année, les « bleus » cherchent à répondre à cette question : qui suis-je ? La seconde année, les « blancs » apprennent à s'ouvrir aux autres, à mieux communiquer et à définir leur projet de vie. « Cette session de développement personnel, instaurée par le prêtre Denis Sonet, cherche à favoriser la confiance en soi à l'heure des choix de vie qui orientent », résume Pascale Dutilleul, organisatrice, qui s'appuie sur une équipe d'une dizaine de bénévoles. « Nous sommes tous conseillers conjugaux et familiaux, formés à l'écoute, la gestion des conflits, des ruptures, l'amour durable. »

MIEUX SE CONNAÎTRE

Clara, elle aussi jeune bachelière, s'apprêtait à vivre une année de service civique à l'Arche. « J'ai découvert que j'avais très peur du regard des autres, se souvient cette

jeune fille de 20 ans. J'ai eu un score très bas au test. Par des jeux de rôle, j'ai vraiment pu faire un travail sur moi et avancer. » Elle suit des études d'éducatrice spécialisée à Toulouse et poursuit : « La deuxième session m'a beaucoup aidée à conforter mes aspirations, l'importance du don de soi, le sens que je donnais à mon travail. Je ne ferai sans doute pas ce métier toute ma vie. J'ai appris à mieux gérer mes émotions et à reconnaître mes limites. Par exemple, dans mes stages auprès d'adultes en situation de handicap, quand j'en sens le besoin, je n'hésite plus à passer la main à une collègue. »

ÉCOUTER ET ÉCHANGER

Répartis en petits groupes, les jeunes font l'expérience de l'écoute et des échanges. Tous apprécient de découvrir la méthode de la communication non violente (CNV). « Elle aide à être plus juste dans ses relations, estime Augustin, à avoir du recul par rapport à ses émotions et celles des autres. Elle permet de désamorcer des problèmes autrement que par la violence. Si quelqu'un s'énerve, je sais que c'est parce que ses limites ne sont pas respectées ; je ne le prends plus pour moi. De mon côté, j'ai appris à dire non, à exprimer quand j'étais blessé. » Même écho auprès

d'Antoine, 23 ans : « On a peu d'occasions de discuter en profondeur. J'ai appris à mieux me connaître. » Lui aussi a particulièrement apprécié l'écoute bienveillante des animateurs et la CNV. « Je l'ai réutilisée de nombreuses fois, notamment dans un cadre professionnel », précise ce professeur de physique-chimie au lycée.

Différents ateliers favorisent la connaissance de soi, l'expression, la créativité. Des temps de prière sont proposés aux volontaires, ainsi qu'une messe matinale et une journée « Intériorité », afin de favoriser l'introspection. Fondée sur l'anthropologie chrétienne, la proposition est ouverte aux non-croyants. Cette année, une nouveauté est proposée : une animatrice certifiée en Life Art Process contribuera à un chemin de transformation par la danse, l'écriture créative et le dessin. ♡

STÉPHANIE COMBE

À SAVOIR

« Oser être soi » pour les 17-22 ans : prochaine session du 18 au 23 juillet 2022, à Compiègne. **Internet** : www.cler.net (rubrique « Jeunes »).