



CONTACT-JEUNES

Chemin Rieu 3, 1208 Genève
tél: 022.700.48.20
IBAN CH58 0078 8000 0503 2978 2

www.contact-jeunes.org

Actualité climatique – un camp de neige sans neige

Notre semaine de vacances avec les jeunes, fin février, a eu lieu en plein milieu du redoux. Non seulement le ski était compromis, mais même la montée au chalet fut une aventure inattendue : au lieu de monter en télési, bagages sur le dos, nous avons dû monter un chemin forestier, une partie en 4x4 et une partie à pied. Les bagages ont transité entre le car 50 places, le minibus du club et un ratrack !

Le thème de la semaine, introduit par le film « Time out », que les jeunes ont visionné à Genève, a permis entre autres d'aborder les défis spécifiques de l'adolescence.



Voici quelques-unes de leurs réponses, à la question « ce qui te pèse » :

- Être incompris ; ne pas avoir un corps parfait ; trouver sa place
- Le stress des futures responsabilités d'adulte
- La peur de ne pas être à la hauteur des attentes des autres
- Devoir montrer qu'on est toujours heureux
- Se supporter soi-même
- Arriver à faire confiance aux gens qu'on rencontre
- Être impuissant de ne pas pouvoir changer tant de choses dans le monde
- Bien respecter les codes pour ne pas être exclu d'un groupe
- La pression scolaire

Lors des moments de partage, on en est venu tout naturellement à pouvoir leur parler d'un Dieu qui libère, un Dieu de justice, un Dieu qui donne espoir, tout en faisant des parallèles avec le héros du film.



Les jeunes, ayant envie de changer les choses, ont pu découvrir et exprimer ce que c'est que la solidarité, ciment qui maintient ensemble tant de choses dans notre société. En même temps, ils ont reconnu qu'il est souvent difficile d'être solidaire de « l'autre » en fonction de qui est cet autre, proche ou loin de nous ! Le vrai amour, qui agit et qui ne reste pas à l'état de sentiment, est « être solidaire de l'autre ». D'ailleurs, c'est une autre façon de comprendre l'action de Dieu incarné en Jésus : l'amour de Dieu solidaire avec nous !

Finances - notre actualité a une certaine urgence

- **Déficit 2023** (avant utilisation de la réserve de régulation) : 13'000 CHF 😞
- **Budget 2024** : en tenant compte du rythme régulier avec nos activités et nos donateurs, on s'attend à un déficit de ~10'000 CHF

c'est à dire qu'on doit trouver des dons extraordinaires pour une somme équivalente, en plus d'atteindre nos cibles pour les dons annoncés (les engagements) et ponctuels

- **Cibles à atteindre avant l'été :**

2024	Budget annuel	Réel 31 mai	Cible fin juin	Dons nécessaires en juin
Dons annoncés (engagements)	22'000 CHF	8'000 CHF	11'000 CHF	3'000 CHF
Dons ponctuels	30'000 CHF	7'585 CHF	15'000 CHF	7'415 CHF
Dons extraordinaires à chercher	10'400 CHF	0 CHF	5'200 CHF	5'200 CHF
			Total :	15'615 CHF



Merci à vous tous, donateurs actuels et futurs ! L'année passée vous étiez nombreux à nous soutenir – environ 25 donateurs réguliers et 100 donateurs ponctuels 😊 .

En moyenne nous recevons entre 30 et 40 dons lors de la lettre de nouvelles de juin et entre 50 et 60 en décembre.

Vous pouvez nous faire un don via le QR-code au dos de ce bulletin ou via le BVR.

Vous faites une vraie différence en soutenant notre travail avec les adolescents. Un grand merci pour votre solidarité qui, par vos contributions financières, marque votre attachement à la mission de l'Association et nous permet de perdurer.



Les groupes 17+ ... et la gestion du temps

Question toujours **très actuelle** pour chacun et chacune : comment gérer son agenda ! Surtout pour les jeunes qui veulent profiter de tout, éviter les contraintes et toujours se sentir libre. Tout en ayant le sentiment et le stress d'avoir trop à faire et pas assez de temps pour le faire, ils sont capables de procrastiner et de passer des heures à discuter avec les copains!

Pourquoi j'en parle ? C'est tout l'enjeu de continuer à réunir les jeunes de 17 ans et plus qui ne viennent plus les vendredis soir. L'année passée nous avons constaté avec eux que malgré la forte envie de participer au groupe, régulièrement des gens se désistaient, arrivaient en retard ou devaient partir en avance.



← 17+ 17+ 2023-2024 🔊 ⋮



Devant la difficulté évidente d'avoir beaucoup de monde en même temps pour un laps de temps assez long, cette année nous avons opté pour proposer trois types de rencontres :

- Le groupe de partage classique, mensuel
- Un groupe qui comporte un temps de recueillement et un temps de chants, à quinzaine
- Un groupe qui fait la transition pour celles et ceux qui souhaitent rejoindre l'équipe de responsables bénévoles pour les clubs

Les retours sont très très positifs. Les jeunes s'investissent et se font du bien les uns aux autres !



Les clubs - actualité en images



Actualité qui peut nous tromper ...

Parfois, en lisant la presse, on pourrait se dire « **comme c'est difficile d'être jeune aujourd'hui !** » « **Que de détresse !** ». En contraste, d'autres fois on entend parler de jeunes (18-30 ans ...) qui peuvent voyager pendant des mois, être en temps sabbatique et on se dit « **ils en ont de la chance** » !

Les actualités du jour mentionnent souvent le fait que la santé mentale devient problématique chez beaucoup d'adolescents et que les idées suicidaires sont trop souvent présentes. Non seulement les réseaux sociaux sont pleins de dangers (harcèlement, fausses informations, pièges en tout genre) mais maintenant ces mêmes réseaux accroissent l'angoisse climatique des jeunes. Il est également difficile de se former ou de s'investir dans un cursus lorsque l'avenir est incertain, que le futur s'annonce sombre.

Du côté des associations de parents d'élèves, le constat est souvent fait : « **mais que c'est compliqué d'être parent !** ». Au niveau de l'Etat on entend parler de dysfonctionnement des services de protection de la jeunesse. Comment alors protéger les jeunes les plus exposés ?

De très bonnes pistes existent. On connaît l'importance de déstigmatiser la souffrance psychique et de rendre accessibles des espaces de parole et des structures de soutien pour les jeunes. Mettre des mots sur les maux est salutaire pour comprendre, se comprendre, aller à la rencontre de soi pour ne plus laisser les émotions prendre le dessus et dicter son comportement. Dans un autre domaine, on dépiste de mieux en mieux les TSA, TDAH, DYS, HP ou hypersensibles. Un diagnostic est important pour proposer un accompagnement quotidien adéquat, mais attention à ce qu'un diagnostic ne devienne une étiquette qui peut enfermer dans une case ou faire baisser les bras car *on ne peut rien y faire, on est comme ça, acceptez-moi*.

Pourtant, il y a 20 ans déjà, avant le Covid et avant les réseaux sociaux, on avait des constats similaires : *les jeunes vivent dans un monde axé sur l'apparence et la critique ; un monde de désespoir (dépression, stress) contrasté par un monde antiseptique (on éloigne toute souffrance, toute chose désagréable)*. On identifia alors une force majeure qui tire vers le bas, le sentiment extrême de solitude. Cela peut engendrer l'anxiété sociale, une tendance à être pessimiste, désagréable et sceptique ; une difficulté à faire confiance ; un risque de dépression et une faible estime de soi. Parmi les causes de ce sentiment de solitude : peu d'amitiés fortes ; se sentir différent ; harcèlement ; déménagements ou changements d'école fréquents.

Dans ce contexte, **les lieux d'accueil et d'animation prennent toute leur importance**, que ce soit Contact-Jeunes



ou autre. Pouvoir créer des relations d'amitié avec ses pairs ou avec les jeunes adultes bénévoles, pouvoir être écouté, accueilli comme on est et encouragé, a un effet extraordinaire. Une atmosphère bienfaisante aide à combattre cette anxiété. Au milieu d'autres jeunes, certes on est différent, mais on cesse d'être « anormal ». Combien de fois n'a-t-on pas entendu, lorsqu'un nouveau jeune se présente, « je suis bizarre », comme s'il voulait déjà couper court aux remarques qu'on pourrait lui faire. Nul n'est bizarre, méchant, nul, anormal. **Allons simplement à leur découverte, sans préjugé.** Chaque jeune qu'on rencontre au club (nos rencontres du vendredi soir) est unique et entrer dans son monde est un privilège.

Les paroles positives peuvent elles aussi avoir beaucoup d'impact ! Une parole encourageante aide à trouver du courage, à se relever et à repartir. Le centre de la parole dans notre cerveau contrôle tout le système nerveux et les paroles ont un impact direct sur notre santé mentale et physique !

Les mots entendus et les expériences vécues se transforment en croyances. Il y a des expressions qui nous conditionnent : « tu n'y arriveras jamais ; t'es bon à rien ; t'es pas sympa ; tu ne penses jamais à moi ». A force de l'entendre répéter, on finit par y croire. Les croyances négatives, souvent refoulées dans l'inconscient, s'installent dès l'enfance et nous tirent en arrière, nous bloquent ou nous limitent dans nos choix. Les croyances positives nous apportent liberté, soutien et réconfort.

A Contact-Jeunes, nous restons attentifs à tous les besoins des adolescents (physiques, psychologiques, émotionnels et spirituels) et c'est pour cela que nous voulons offrir un espace de vie qui soit plus qu'un espace de loisirs. Dans les interactions et les discussions, on véhicule le message que chacun a de la valeur, a une place et peut réussir ses projets . **La dimension spirituelle** fait aussi partie du bien-être. **Accompagner les jeunes dans leurs questionnements**, leur quête de sens et leur cheminement spirituel est primordial pour nous.



Au club, nous ne catégorisons pas les participants entre ceux qui vont mal et ceux qui vont bien. Chacune, chacun a parfois le « mal de vivre », puis soudainement la joie de vivre. **Dans le jeu de la vie, comme dans les jeux vidéo, les difficultés permettent d'accéder au niveau suivant.**

D'ailleurs, en parlant jeu vidéo, et par extension, des écrans, allez jeter un coup d'œil au livre de Niels Weber, « Les écrans, je gère ». Il propose une approche avertie des jeux vidéo et réseaux sociaux, sans culpabilisation. Les écrans sont captivants, pour les adultes autant que pour les jeunes, mais pas forcément addictifs !

David HAVINGA



ANNONCES



Camp d'été dans les Gorges de l'Hérault

du **samedi 13 au dimanche 21 juillet** 2024

Retrouvailles de fin d'été

samedi 31 août 2024

Week-end d'automne à Arzier:

du **vendredi soir 18 au dimanche 20 octobre** 2024

Vente de rouleaux de printemps 2024

le **vendredi 15 novembre** à Malagnou et Onex

le **samedi 16 novembre** à Malagnou

CONTACT-JEUNES

vit essentiellement de dons. Si vous estimez que l'Association a sa raison d'être, vous pouvez aussi la soutenir afin de lui permettre de continuer à être présente auprès des jeunes.

Pour tout renseignement concernant nos activités, n'hésitez pas à vous adresser au bureau de Contact-Jeunes au 022.700.48.20 ou directement à David HAVINGA au 076.558.81.13



info@contact-jeunes.org

Banque Cantonale de Genève, compte 5032.97.82

IBAN CH58 0078 8000 0503 2978 2

