

## Témoignages programme ados « YES I AM, YES I CAN »

### Ce qu'en disent les ados ...

#### **LOLA, 15 ans :**

« J'ai été ravie de ces semaines d'ateliers et même impatiente de retrouver, chaque mercredi, tout le monde !! C'est un moment vraiment sympa qui nous est dédié, au cours duquel on se découvre un peu plus, on apprend à s'aimer et s'accepter, avec nos défauts et nos qualités qui sont en fait nos forces. Avant de débiter chaque séance, une petite méditation met en jambe, et nous recentre. Chaque semaine, un compte différent nous est raconté, en lien avec le sujet du jour, c'est une des choses que j'ai préférées ! Enfin cet esprit de partage des émotions et des sensations, entre nous, fait beaucoup de bien. On peut parler librement et sans jugement. Je recommande fortement cet atelier. Mention spéciale à Nathalie et Stéphanie qui travaillent sur chaque séance, toujours dans la joie, la bonne humeur, et avec un fort dynamisme. »

#### **MANON, 15 ans :**

« J'ai bcp aimé ce programme car ce n'était pas un cours ou une présentation toute préparée qui nous a été faite mais vraiment un cours dans lequel nous nous sommes sentis impliqués, que nous enrichissions ensemble, auquel nous participions ensemble et même que nous construisions ensemble. Nous formons des liens lors de ces séances avec des personnes merveilleuses que nous connaissions pas du tout il y a quelques heures et avec qui pourtant, en quelques minutes, nous partageons tellement de choses et qui nous apporte tellement en échange. J'ai bcp aimé également le côté créatif qui nous a réellement permis de lâcher prise et de laisser cours à notre imagination, nos goûts, nos envies et non ceux des autres. C'est ce qui m'a vraiment permis de mettre à plat et de voir en grand qui est-ce que j'étais et ce que je voulais. Alors pour ça merci beaucoup à Stéphanie et Nathalie !!»

#### **AMELIA, 17 ans :**

« Étant en classe de terminale et en plein questionnement sur mon orientation, j'étais très angoissée par rapport à la voie que j'allais choisir et je doutais de mes capacités à faire le bon choix. J'ai appris grâce à cet atelier qu'il n'y avait que de bons choix s'ils étaient ceux du cœur, que tout est possible si l'on veut bien croire en nos chances de réussir. J'ai appris à mieux me connaître, à mieux comprendre comment je fonctionne pour mettre en place de nouvelles habitudes qui au fur et à mesure du temps, me permettront d'avoir davantage confiance en moi. Grâce à Stéphanie et Nathalie, j'ai maintenant tous les outils pour appréhender la vie en étant ma meilleure amie et non pas mon ennemie. Je les en remercie infiniment :) »

#### **THEOTIME, 14 ans :**

« J'ai vraiment aimé ces quatre séances de ce programme. Moi qui a été forcé par mes parents, cela m'a vraiment aidé et ouvert les yeux. C'est super de pouvoir s'exprimer sans peur d'être jugé par les autres et librement. Ces séances m'ont vraiment aidé à accepter mes défauts et surtout à ne pas dire du mal de moi. C'est vraiment important de s'aimer et s'accepter soi-même. Merci à Stéphanie et Nathalie pour tous. »

## Ce qu'en disent les parents ...

---

### **STEPHANIE B, maman de June 15 ans :**

« Les filles ont vraiment beaucoup apprécié leur atelier. Cela leur a permis de bien remettre tout à plat, d'aller à la rencontre d'elles-mêmes de manière plus profonde que d'habitude, d'identifier leur fonctionnement, de s'ancrer encore plus dans leur être, remplies de confiance et avec une plus grande conscience de leurs ressources intérieures, permettant ainsi de bien faire circuler le flux de l'amour de soi et de l'augmenter. Exactement ce que nous, parents, attendions du stage, objectif atteint ! Donc Bravo et un grand MERCI !!! L'atelier est un franc succès de notre côté ! »

### **MELANIE D, maman d'Ambre 13 ans :**

« Retour dithyrambique. Elle a compris qu'elle avait des talents, qu'elle aussi pouvait être créative, qu'elle doit croire en ses rêves tout en vivant l'instant présent, qu'il faut profiter de chaque instant... En quelques mots, heureuse et ravie !!! Un immense merci à toutes les deux. Vous lundi avez fait un bien fou. »

### **ANNE-GAELLE C, maman de Florian 15 ans :**

« Je souhaitais vivement vous remercier pour ces 2 jours "yes I am, Yes I can". Florian en est ressorti reboosté et je pense "bien dans sa tête" par rapport à ce qu'il est et ce qu'il veut. Cet apport extérieur via votre expertise est très précieuse et devrait être mise en place dans tout le système scolaire à mon sens. »