inspiR

— PROJET RÉSILIENCE —

(c) Freepik

LE CONSTAT

Depuis 2018, **la santé mentale des adolescents s'est fortement dégradée :** troubles somatiques ou psychologiques récurrents, dépression, pensées suicidaires, troubles psychiques. Le constat est alarmant.
Les causes : crises politiques, sanitaires, environnementales, conflits armés, pression scolaire, sociale et omniprésence du numérique.

NOTRE RÉPONSE

L'association Projet Résilience propose un programme innovant, **inspiR**, sous la supervision d'un conseil scientifique et basé sur les sciences du développement de l'adolescent, la psychologie positive et les neurosciences.
Son objectif : aider les jeunes de 14 à 16 ans à développer leur bien-être, leur confiance en soi et leur résilience.

REJOIGNEZ-NOUS !

Décideurs, mécènes, partenaires, rejoignez-nous et **contribuez à faire du bien-être et de la résilience un droit pour tous les jeunes !**

Ils nous soutiennent déjà :

Un programme pour le bien-être et la confiance en soi des adolescents

- **Durée :** un parcours de **5 jours**
- **Cible :** implémentation possible en milieu scolaire ou extrascolaire.
- **Méthodes :** pédagogie ludique, ateliers interactifs, réflexion, débat, théâtre, rencontres inspirantes.
- **Objectifs** :
  - Développer les **compétences psychosociales** (connaissance de soi, esprit critique, gestion des émotions et du stress, communication, entraide).
  - Promouvoir une **hygiène de vie saine** (sommeil, alimentation, activité physique).
  - Favoriser un **usage éclairé du numérique**.
- **Parents inclus :** ateliers dédiés pour renforcer leur posture éducative et soutenir leur enfant au quotidien.
- **Déploiement :**
  - Expérimentation en milieu extra-scolaire en août 2025 à Nanterre.
  - Expérimentation en 2026 dans des lycées et structures associatives.
  - Évaluation scientifique prévue.
  - Formation de coaches "inspiRants" pour l'essaimage du programme.

Notre mission :

1. **Accompagner les adolescents** pour qu'ils croient en eux, apprennent à traverser les épreuves, et développent leur plein potentiel.
2. **Soutenir les parents**, premiers alliés de leurs enfants, dans leur rôle d'accompagnement au quotidien.
3. **Favoriser la solidarité entre pairs**, en renforçant la cohésion, l'entraide et le lien social entre les jeunes.

Pour en savoir plus : www.projetresilience.fr ; contact@projetresilience.fr
David Gontharet (Président), Vicky Adalbert (Coordinatrice)