

Stage de Coaching pour Jeunes

Rapport et Résultats

Août 2021

Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel
Dr Sonja Graf
Dr Eric Graf



Du 27 mars au 19 juin 2021 pour (re)prendre le contrôle de son état psychique, de ses émotions, augmenter sa confiance en soi et vivre motivé, heureux et mieux !

JE PRENDS LE CONTRÔLE!

Samedi 27 mars

Journée complète
de formation 9h00-18h00
au Dojo de NE



**10 semaines
de cours en ligne**
via Dojo virtuel
+ 5 coachings de groupe
via Zoom

Samedi 19 juin

Journée complète
de formation 9h00-18h00
au Dojo de NE
+ *petite fête de clôture*

2 journées complète de formation

10 semaines de cours en ligne

5 soirées de coaching live ou en ligne via Zoom

Un suivi personnalisé

Table des matières

1	Résumé du concept du stage de coaching.....	5
2	Avant le stage, critères de sélection des jeunes	7
3	Premier samedi, le 27 mars 2021	8
4	Activités pendant les 11 semaines de stage entre les deux journées complètes	9
4.1	Défis quotidiens et cours en ligne.....	9
4.2	Groupes WhatsApp et axes principaux traités lors des conversations téléphoniques individuelles	10
4.3	Contenu du coaching de groupe les vendredis soir (au Dojo ou via Zoom).....	10
4.3.1	Zoom No #1 (vendredi 9 avril 2021)	10
4.3.2	Zoom No #2 (vendredi 23 avril 2021)	12
4.4	Problèmes rencontrés et traités pendant le stage de coaching.....	13
5	Samedi No #2 - Journée complète de clôture du stage.....	14
5.1	Thèmes abordés et exercices.....	14
5.2	Rituel de casse de la planche : la grande finale du stage	14
5.3	Nuit au dojo.....	15
5.4	Résultats du questionnaire de satisfaction après le samedi de clôture.....	16
6	Questionnaire d'évaluation passé avant et après le stage	17
	Questions démographiques	17
	A) Questions sur le stress	17
	B) Questions sur la motivation et les perspectives de développement	17
	C) Questions sur la confiance et la perception de soi.....	18
	D) Questions sur les habitudes nocives.....	18
	E) Questions sur l'état physique	18
7	Résultats	19
7.1	Par thèmes	19
	Total (29)	19
	Filles (10)	19
	Garçons (19).....	19
	Ecoliers/ères (17).....	19
	Post-obligatoire (12)	19
7.2	Par questions et thèmes	19
	Total (29)	19
	Filles (10)	19
	Garçons (19).....	19

Ecoliers/ères (17).....	19
Post-obligatoire (12)	19
7.3 Commentaires sur les résultats	21
7.4 Conclusions.....	21
8 Budget & Sponsors	23
8.1 Coûts et valeur du projet pilote	23
8.2 Financement et sponsors	23
Annexe 1 Exemple de certificat de fin de stage.....	24
Annexe 2 Revue de presse.....	25
Annexe 3 Exemple de fiche-challenge hebdomadaire	26
Annexe 4 A propos des coaches Dr Sonja GRAF & Dr Eric Graf	28

Rapport et résultats du Stage de coaching pour 30 jeunes de 13 à 20 ans

1 Résumé du concept du stage de coaching

Participants : 30 jeunes.

Âges : de 12½ à 20 ans.

Organisation du stage

- Deux samedis complets de formation en présentiel
- + Un cours en ligne via notre site de membres avec des exercices à faire quotidiennement
- + Chaque deuxième vendredi soir, la participation au Dojo (ou via Zoom) à une séance de 1h30 à 2h00
- + Un coaching-suivi personnalisé par téléphone chaque deuxième semaine.



Durée du stage : 12 semaines

Début de stage : Samedi 27 mars, journée complète

Fin du stage : Samedi 19 juin, journée complète

Lieu : Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel pour les parties en présentiel et online (Zoom) pour le reste.

Intervenants : Dr Sonja Graf et Dr Eric Graf (responsables du coaching)

Invités :

- Cindy Guyot, apnéiste, a parlé de ses techniques de gestion des émotions lorsqu'on est sous l'eau dans le noir et le froid et qu'on ne respire plus !
- Michiel Karels, physiothérapeute, a insisté sur l'importance de la posture et de la musculature profonde pour ne pas laisser les heures d'écrans détruire le corps et l'avenir,
- Olivier Platel, coach de fitness professionnel et nutritionniste, a relevé l'importance de la nutrition et d'un entraînement adapté à sa physiologie,
- Giulia Hänni, Conseiller en image, a aidé les jeunes à s'habiller de manière à se mettre en valeur,
- Valentin Lefèvre, inspecteur à la Police Judiciaire Neuchâteloise, a parlé de la gestion des émotions et du stress en temps de crise, avant et après la crise.
- Karyl Pais, danseur professionnel à The Move Dancing School, a insisté sur l'utilisation de la gestuelle pour exprimer son originalité et extérioriser son énergie.

Assistants adultes bénévoles Chadi Sawaya, Carlos Lopez,
Cyril Babando et Sylvain Gacond

Buts du stage :

- Réveiller son potentiel et se (re)créer une vision d'avenir positive
- Se connaître mieux soi-même et augmenter la confiance en soi-même
- Apprendre des outils pour gérer, voir éliminer, le stress
- Découvrir des techniques pour mieux comprendre et interagir avec les autres
- Utiliser des méditations et des exercices de respiration pour booster son état et sa forme
- Socialiser
- Identifier ses points forts et ses valeurs de base
- Clarifier une direction d'évolution pour son futur et se débarrasser de croyances limitantes

Grande finale : Casser une planche en bois de ses mains et du même coup éliminer ses croyances limitantes pour repartir libre et motivé.

Résultats obtenus : Attestés via un questionnaire passé avant et après le stage de coaching

- Une diminution du stress,
- Une augmentation de la motivation et de la confiance en une direction de développement,
- Une plus grande confiance en soi et une meilleure perception de soi,
- Une diminution des habitudes nocives,
- Un meilleur état physique.

Contrôle de la satisfaction de participation : via des questionnaires passés à chaud lors des sessions importantes.



2 Avant le stage, critères de sélection des jeunes

Les conditions pour participer au stage de coaching ont été évaluées via la complétion d'un questionnaire sur le stress et l'état psycho-physique (voir section 6) via notre site web <https://dojo-ne.ch/coaching40jeunes/>.

Nos critères de sélections des jeunes entre 13 et 20 ans pour ce projet pilote étaient les suivants :

- **Critère 1** – Se sentir concerné en pouvant sincèrement répondre par oui à minimum 2 des affirmations suivantes :
 1. J'en ai marre du COVID et de ses conséquences sur ma vie.
 2. Je ressens un besoin non satisfait de voir des gens et de socialiser, de partager.
 3. Je manque d'inspiration, je m'ennuie. J'ai de la peine à me motiver.
 4. Je me sens pris dans un cercle vicieux (de négativité).
 5. Je me sens stressé.
 6. J'ai de la peine à garder le moral / Je me sens déprimé.
 7. Je sais que j'ai besoin de bouger mais je n'en ai plus envie.
 8. Je manque de confiance en moi dans certains domaines de ma vie.
 9. Je ne me sens pas très en forme, j'ai des douleurs qui reviennent (tête, ventre, articulations, dos, ...).
 10. Je n'ai pas ou plus de perspectives claires sur mon avenir.Donc critère 1 (auto-évaluation subjective) : minimum deux oui sur les 10 affirmations ci-dessus.
- **Critère 2** – Si le premier critère est satisfait, le jeune postule en remplissant le questionnaire de pré-inscription (voir section 6) visant à déterminer plus précisément les 10 points ci-dessus quantitativement et qualitativement. Le jeune entre alors sur la liste d'attente (nous sélectionnons en fonction de la gravité, i.e. celles et ceux qui en ont le plus besoin et de l'ordre d'arrivée).
- **Critère 3** – Pour les mineurs, accord des parents.
- **Critère 4** – Nous (Dojo) avons le droit à l'image pour faire des photos, rapports, reportages, articles. De plus les jeunes font un petit témoignage vidéo en fin de formation (env. 90 secondes). Ceci est en échange du prix réduit du programme.
- **Critère 5** – participation obligatoire à la formation complète (samedi 27 mars, coachings via Zoom vendredis 16.04, 30.04, 14.05, 28.05, 11.06, 19h00-20h30, samedi 19 juin + cours en ligne de 10 semaines), régler sa finance d'inscription de 79 CHF avant le 27 mars.
- **Critère 6** – résider en Suisse et parler couramment le français.
- **Critère 7** – avoir accès à un ordinateur avec Internet et Zoom.
- **Critère 8** – envie de prendre sa vie en main et de se libérer de souffrances inutiles.

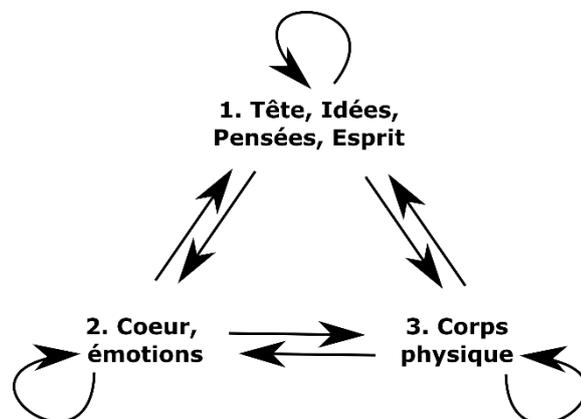


Les résultats sont détaillés dans le chapitre du même nom en fin de document.

3 Premier samedi, le 27 mars 2021

Résumé du contenu de la présentation et exercices lors de la première rencontre du samedi 27 mars (un support de cours imprimé de 47 pages a été distribué à chaque participant) :

- Faire connaissance entre participants et coaches,
- Le système reptilien (Zèbres), son fonctionnement et son influence sur nos réactions,
- Trois différentes manières de répondre dans des situations stressantes,
- L'importance du langage non-verbal,
- Exercice du miroir, avec et sans parler,
- Introduction à des techniques de méditation, expérimentation de leurs effets
- Mini sessions de fitness à intervalles réguliers (Energy Boosts) pour faire circuler l'énergie et rester éveillé et réceptif,
- Gestion du stress par des exercices physique influents le système neuronal (modifier sa posture, croiser les mains et les pieds),
- Coach invité (Cindy Guyot, apnéiste)
- Les trois portes de la communication (tête, cœur, corps),
- La critique de soi-même, apprendre à s'aimer et s'accepter,
- Identification des valeurs de base,
- La « bucket »-liste, brainstorming de tout ce qu'on aimerait faire et atteindre.
- Nous avons abordé l'importance de la santé et insisté sur le besoin d'hydratation et d'exercice.



Résultats du questionnaire de satisfaction après le premier samedi

Les participants ont donné une note de 1 à 5 (1=pas top, 5=super) sur l'utilité des exercices et combien "cool" ils étaient. On peut se féliciter des bons résultats.

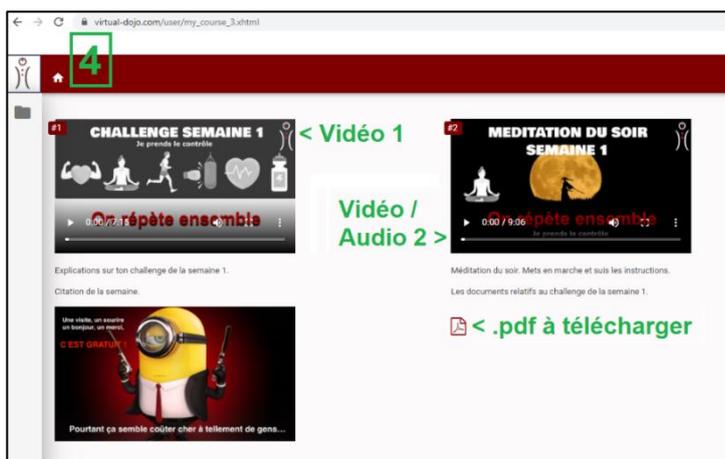
	Exercice	Utile	Cool
1	Zèbres (et lion) explication (système reptilien)	3.80	4.13
2	Exercice du miroir sans et avec parler (communication)	3.84	4.26
3	Méditation (abaissement des ondes cérébrales)	3.90	3.77
4	Exercice (dé)croiser les mains et les pieds (stress)	3.77	3.65
5	Exercice 3 papiers, ressources/situations	2.32	2.52
6	Présentation de Cindy Guyot	4.45	4.71
7	Explication des 3 portes (pensés, émotions, actions)	3.61	3.26
8	Exercice des 2 smileys (ce que j'aime / n'aime pas chez moi)	3.26	3.81
9	Carlos échauffement & Energy Boost	4.16	4.39
10	Exercice par deux d'identification des valeurs de base	4.45	4.45
11	« Bucket »-liste	4.10	4.30
12	Challenge pour le semaine prochaine	4.37	3.30

4 Activités pendant les 11 semaines de stage entre les deux journées complètes

4.1 Défis quotidiens et cours en ligne

Les participants ont dû s'affranchir de défi quotidiens le matin et le soir. Ils devaient pratiquer au moins cinq jours sur sept. Le challenge était détaillé dans le cours en ligne qui contenait hebdomadairement trois parties :

1. Une vidéo (ré)expliquant les exercices de la semaine du matin et du soir,
2. Un audio de méditation à télécharger.
3. Un PDF à télécharger résumant le défi de la semaine et son contenu accompagné d'une fiche pour inscrire ses buts et sa gratitude (ci-dessous la fiche but-gratitude de la semaine 11 en exemple).



Les hommes se laissent gouverner plutôt par les apparences que par les réalités.

Philip Dormer Stanhope

Semaine 11

Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

BONUS

Bonnes idées pour demain...

1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.

Je suis reconnaissant pour...

1.	1.	1.	1.	1.	1.
2.	2.	2.	2.	2.	2.
3.	3.	3.	3.	3.	3.

© 2021 Dojos de Neuchâtel et Bienn

Voici un aperçu du contenu des semaines 2, 3 et 4 du cours en ligne du dojo virtuel.

Semaine 2

- Challenge des matins (minimum 5 jours sur 7)
 - Exercice d'oxygénation du corps, 30 répétitions,
 - Exercice de respiration-visualisation circulaire Ciel-Terre,
 - Méditer 20 sec. sur chacun de ses trois buts principaux, visualiser les buts à l'arrière de la tête.
- Challenge du soir (minimum 5 jours sur 7)
 - Méditation le soir : abaissement des ondes cérébrales jusqu'à 5 Hz.
 - Gratitude : chaque jour trouver trois choses ou événements pour lesquels on peut ressentir de la gratitude.

Semaine 3

- Challenge des matins (minimum 5 jours sur 7)
 - Exercice de purification des poumons.
 - Exercice de l'Orbite Macrocosmique (énergiser le corps).
 - Méditer 20 sec sur chacun des trois buts, le premier but étant le soi idéal, visualiser les buts à l'arrière de la tête.
- Challenge du soir (minimum 5 jours sur 7)
 - Entrer au moins trois fois dans l'énergie de son soi futur comme expliqué pendant le coaching zoom.
 - Elimination du stress en utilisant des positions de mains (mudras) : main droite devant le front, main gauche devant le nombril, pouce et index réunis.
 - Gratitude : chaque jour trouver trois choses ou événements pour lesquels on peut ressentir de la gratitude.

Semaine 4

- Challenge des matins (minimum 5 jours sur 7)
 - Respiration d'agrandissement de sa sphère vitale (30 respirations) dans toutes les directions.
 - Respiration Su No Kokyu avec visualisation du soi idéal : faire descendre la pensée dans son ventre. Répéter pour le 2e et 3e but avec 20 et 10 agrandissements de la sphère).
- Challenge du soir (minimum 5 jours sur 7)
 - Entrer au moins trois fois dans l'énergie de son soi futur.
 - Elimination des pensées négatives avec mudra *mukula* sur le front.
 - Gratitude : chaque jour trouver trois choses ou événements pour lesquels on peut ressentir de la gratitude.

4.2 Groupes WhatsApp et axes principaux traités lors des conversations téléphoniques individuelles

Afin de se tenir entre eux, les participants étaient répartis dans des groupes WhatsApp de cinq personnes. Un des coachs était inclus dans chaque groupe pour garder un regard sur l'accomplissement des missions. Chaque participant avait son jour et était responsable de relancer les quatre autres, respectivement de vérifier qu'ils avaient bien relevé leurs défis.

Toutes les deux semaines nous avons appelé chaque participant pour vérifier que tout va bien, voir s'il y a des problèmes (personnels), remotiver au besoin, etc.

Nous avons vérifié s'ils se sont bien écrit entre eux dans leur groupe de travail WhatsApp, s'ils ont fait leurs challenges du matin et soir et donné des mini-coachings privés lorsqu'un obstacle personnel majeur entravait la progression dans le programme.

4.3 Contenu du coaching de groupe les vendredis soir (au Dojo ou via Zoom)

4.3.1 Zoom No #1 (vendredi 9 avril 2021)

- Débriefing des premières deux semaines après le lancement en groupes de 3-4 personnes
- Energy boost (fitness) avec Carlos Lopez,
- Identification et description de la version idéal du soi du futur en se basant sur différentes personnes-exemples que l'on respecte profondément ou prend comme idole. Un avatar pour chacun des caractéristiques suivantes :
 - 1) L'aspect santé-sportif,
 - 2) Le contrôle de ses émotions,
 - 3) La maîtrise du stress et du self-contrôle,
 - 4) La communication sociale, le contact aux autres facile, parle bien,

- 5) Le look, l'habillement, le style, la classe,
- 6) Le job, la réussite professionnelle, le revenu,
- 7) Le bonheur, une personne-exemple heureuse

Le soi idéal est un amalgame des sept personnages-exemple.



Fort et motivé
comme Tristan



Joyeux et confiant comme Sinbad



M'intégrer vite comme
Philippe ("Des trains pas comme les autres")



Classe, drôle et génial
comme Kev Adams

Ci-dessus et en bas à droite, exemples de tableau de visualisation.

Les jeunes ont été répartis en groupes pour échanger des idées et de l'inspiration.

Devoirs à la suite du 1^{er} zoom :

- Créer une image (un *tableau de visualisation*) de soi-même sur la base des personnages inspirants choisis dans l'exercice précédent (par exemple, ma tête avec le corps de Bruce Lee). Les sept différentes dimensions peuvent être représentées par une ou plusieurs personnes, réelles ou imaginées, ou par des symboles. Une fois créé, il faut le tableau devant être placé sur le côté droit du bureau (ou du lit). Une photo de ce tableau de visualisation devait être envoyée à Sonja ou Eric jusqu'au lundi matin (délai allongé pour les jeunes en camp de ski).
- Exercices énergétiques : se tenir debout et imaginer la future version de soi en face, faire un pas en avant et entrer dans cette structure énergétique visualisée (respirer trois fois profondément). Cet exercice devait être fait trois fois par jour.
- Exercice de méditation de la mémoire en avant : visite de son futur soi (marcher 5 pas en arrière, en direction positive (contre la montre) et aller à la rencontre de son futur



soi. Poser certaines questions à la future version de soi pour découvrir des indices sur comment y arriver.

4.3.2 Zoom No #2 (vendredi 23 avril 2021)

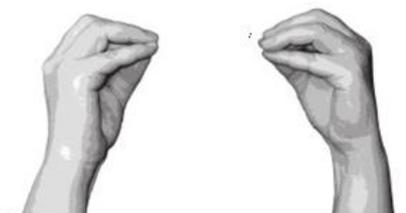
- Explications par rapport à la méditation de la semaine suivante qui traitait de l'élimination des pensées négatives (avec le mudra *mukula* sur le front), respectivement des émotions destructives (*mukula* sur des amygdales). Travail seul et avec partenaire (via Zoom également, à distance).



« Je demande que les émotions destructives soient éliminées de mes amygdales »

Visualisation : les amygdales

Mudra : joindre tous les doigts de la main droite ainsi que ceux de la main gauche et les poser sur les tempes.



« Je demande que mes concepts destructifs soient éliminés. »

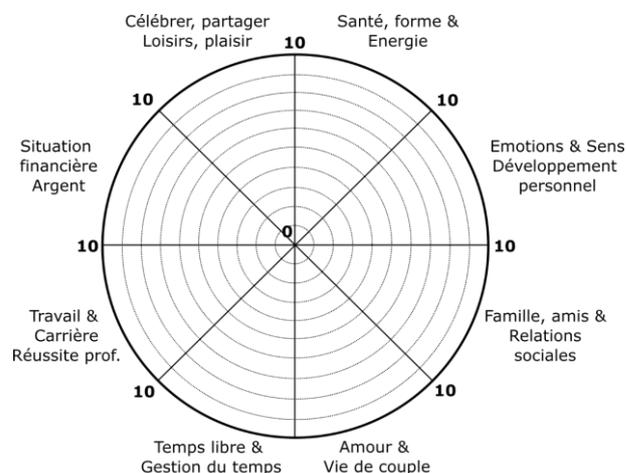
Visualisation : troisième œil

Mudra : tous les doigts sont joints (*mukula*) et posés sur troisième œil



Ces méditations font partie du programme antistress et de la recherche internationale menée par l'Université de Greenwich à Londres. Le programme a été créé par Zoran et Milica Gruicic. Notre Dojo a participé à cette recherche avec 50 élèves (groupe contrôle inclus). Les résultats ont démontré qu'après 8 semaines de méditation, de manière significative, le niveau de stress a diminué, la satisfaction au travail a augmenté, tout comme le niveau des émotions positives.

- Explications et exercice de la roue de la Vie par Tony Robbins : chacun a dessiné sa propre roue.
En se donnant une note (ressenti subjectif) pour les 8 domaines ci-contre de la vie, une note générale, une moyenne.
0 = Catastrophique/horrible, 1= Génial, parfait, 5 = Moyen, comme-ci comme-ça
- Chacun a décidé sur quelle partie de la roue il/elle désirait travailler. Ensuite, avec un cerceau (ou un bout de papier) nous avons générés des idées pour entamer le travail (exercice de PNL).



4.4 Problèmes rencontrés et traités pendant le stage de coaching

Le défi de stimuler l'engagement à distance

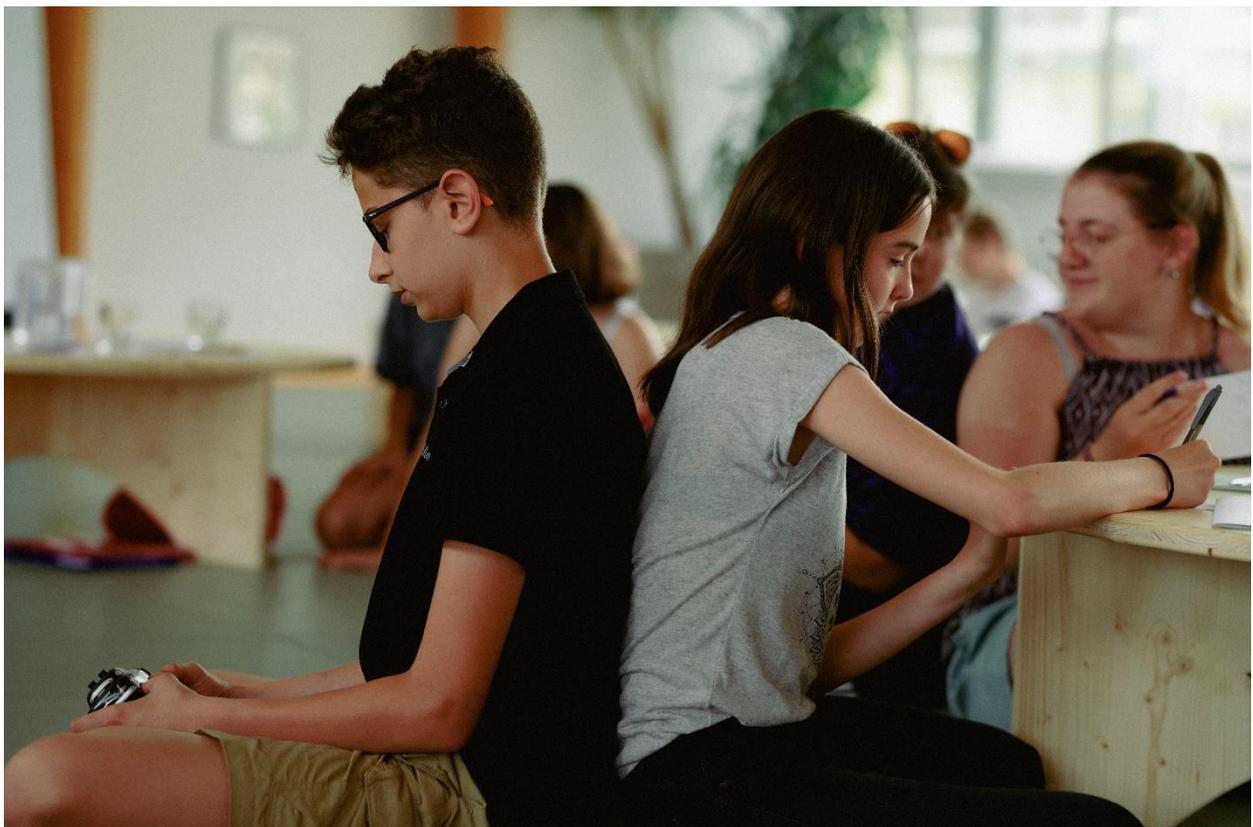
Bien que les séances Zoom soient très pratiques, limitent les pertes de temps et les coûts en déplacements, il est beaucoup plus difficile de toucher et remuer les jeunes via ce biais. Leur engagement est moins intense et plus distant que lorsqu'ils sont en présentiel. C'est pourquoi ils ont à chaque fois été encouragés à venir suivre les sessions Zoom en live au Dojo, ce que les 2/3 ont fait.

Nous avons vite été confrontés à nous demander quelles actions peuvent-elles être mises en place pour augmenter l'engagement des jeunes au cours des 11 semaines sans qu'il y ait trop d'influence de la part des coaches ?

Mesures prises

Comme expliqué sous 4.2, afin de se tenir entre eux, les participants ont été répartis dans des groupes WhatsApp de cinq personnes. Un des coaches était inclus dans chaque groupe pour garder un regard sur l'accomplissement des missions. Chaque participant avait son jour et était responsable de relancer les quatre autres, respectivement de vérifier qu'ils avaient bien relevé leurs défis. Les jeunes sont groupes par 3 ou 4 (4 c'est l'exception). Chaque semaine qu'ils s'écrivent.

Le taux de réussite a été de 80% : dans certains groupes les coaches ont dû rappeler qu'il faut relancer les camarades, spécialement après les périodes de vacances (Ascension, Pentecôte). Le résultat positif additionnel a été que les jeunes ont créé des connections plus fortes entre eux.



5 Samedi No #2 - Journée complète de clôture du stage

Le stage de coaching s'est clôturé par une deuxième journée complète intense le samedi 19 juin 2021.

5.1 Thèmes abordés et exercices.

- Exercices de communication :
 - Marcher dans l'espace en étant guidé par un partenaire,
 - Dessiner un objet sans le voir, uniquement sur la base d'instructions.
- Condition physique – Energy Boost,
- Coach invité : Valentin Lefèvre, inspecteur à la Police Judiciaire Neuchâteloise, membre du team de débriefing,
- Préparation et entraînement à la frappe, apprendre à sortir son énergie, apprendre à crier (kiai), apprendre à unir le corps et l'esprit dans une seule action,
- Exercices pour identifier les croyances négatives et/ou limitantes,
- Rituel de casse de la planche,
- Questionnaires de satisfaction et d'évaluation du stage,
- Coach invité : Introduction à la Danse comme moyen d'expression par Karyl Pais,
- Fête de clôture (souper canadien),
- Nuitée optionnelle au dojo.



5.2 Rituel de casse de la planche : la grande finale du stage

Après les avoir identifiés au cours de divers exercices, chacun a inscrit ses croyances limitante et négatives sur sa planche.

Le rituel de casse de la planche a eu lieu à l'extérieur dans la plus grande intensité et concentration. Les jeunes se sont tenus en cercle avec au milieu la place préparée pour la casse.

Ils ont défilé les uns après les autres pour casser leur planche du tranchant de leur main. Tout le groupe respirant autour de manière synchrone envoyait son énergie à la personne qui devait accomplir son exploit personnel et transformateur.

Au moment de frapper, tous les jeunes encerclant la personne au centre pour l'aider criaient avec elle (*kiai*) afin de donner un support d'énergie au moment extrême de l'action. La personne au milieu, avec pleine concentration devait par son geste casser physiquement la planche mais symboliquement avec elle tout ce qu'elle n'aime pas de chez elle et ses croyances limitantes et négatives.

L'exercice a été très difficile pour certains et intense au niveau émotionnel (peur de ne pas réussir, tout le monde autour regarde, lourdeur des symboles, des phrases écrites sur la planche).

Niveau de succès : 100%, tous les enfants ont réussi sans exception.

Nous avons ensuite dû donner du soutien pour ceux qui ont commencé à pleurer juste après leur performance. Les jeunes se sont aussi soutenus entre eux d'une manière remarquable.

Un grand feu a brûlé toutes les planches et avec, toutes les croyances limitantes et négatives inscrites dessus. Le groupe a observé les flammes en méditant solennellement et en faisant la transition vers une nouvelle version de soi plus libre et plus motivée.



5.3 Nuit au dojo

Les jeunes qui le désiraient ont pu dormir au dojo après la fête de clôture du stage. Cela a permis de les souder encore plus entre eux. Les 2/3 ont choisi de le faire. Le matin suivant tout le monde a participé aux nettoyages du Dojo.

5.4 Résultats du questionnaire de satisfaction après le samedi de clôture

Les participants ont donné une note de 1 à 5 (1=pas top, 5=super) sur l'utilité des exercices et combien "cool" ils étaient. On peut se féliciter des bons résultats.

	Utile	Cool
1. Fitness Olivier	3,4	3,5
2. Physio Michiel	3,6	3,6
3. Policier Valentin	4,2	4,2
4. Look Giulia	4,0	3,9
5. Exercice de communication	3,4	4,5
6. Casser la planche	4,3	4,8
7. Groupes WhatsApp	2,8	2,9
8. Exercices de la semaine	3,8	3,3
9. Méditation soir	4,0	3,5
10. Coaching en global	4,5	4,6
11. Gratitude	3,0	2,6

Dans l'ensemble les résultats reflètent une satisfaction élevée. La moins bonne note est donnée aux groupes WhatsApp qui étaient notre processus de contrôle de devoirs. Le travail sur la gratitude n'était pas facile à faire et demandait beaucoup de discipline personnelle. Son utilité n'a probablement pas été suffisamment comprise. Pour tout reste, les notes sont clairement encourageantes. Les jeunes sont extrêmement satisfaits et heureux du programme de coaching qu'ils ont suivi.

6 Questionnaire d'évaluation passé avant et après le stage

Le questionnaire suivant a été rempli avant le stage, à l'inscription, online. Il a à nouveau été complété en fin de journée, le dernier samedi du stage. La deuxième fois le questionnaire a été rempli directement au dojo sur papier.

Le questionnaire est composé de six parties. La première (question démographiques) n'a évidemment été demandée que la première fois.

Les cinq autres parties ont été les suivantes :

- A. Questions pour sur le stress
- B. Questions sur la motivation et les perspectives de développement
- C. Questions sur la confiance et la perception de soi
- D. Questions sur les habitudes nocives
- E. Questions sur l'état physique

Voici les questions par bloc. En application les questions ont été mélangées pour un maximum de précision dans les relevés.

Questions démographiques

- 1) Es-tu une fille ou garçon ?
- 2) Quel âge as-tu ? 13-14 ans / 15-16 ans / 17-18 ans / 19-21 ans
- 3) Quelle est ton activité actuelle ? Je suis...
Écolier(ère) / Apprenti(e) / étudiant(e) / Stagiaire / Dans la vie active / Sans emploi / Autre

A) Questions sur le stress

- 1. Quand j'ai un problème, j'ai une drôle de sensation dans l'estomac.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 2. Je me sens effrayé(e) quand je dois faire un test/examen/interview.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 3. Je m'inquiète de mal faire mon travail (à l'école, au boulot, ...).
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 4. Je ne peux pas penser clairement.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 5. Je m'inquiète de faire des erreurs.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours

B) Questions sur la motivation et les perspectives de développement

- 1. Je suis dans un état où rien n'est plus très amusant.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 2. Je n'ai aucune énergie pour les choses.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 3. Je n'ai plus envie de bouger.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 4. Je me sens triste, vide et/ou déprimé(e).
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 5. Je n'ai plus envie de rien.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
- 6. Je ne suis pas très enthousiaste par rapport à mon futur
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai

7. Je pense que c'est possible de réaliser mes rêves dans le futur
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
8. J'ai confiance en mon avenir
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
9. Pour moi, cet Univers est endroit amical
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai

C) Questions sur la confiance et la perception de soi

1. Je me sens sans valeur.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
2. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
3. Je doute de moi et de mes capacités.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
4. Je pense que j'ai beaucoup de défauts
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
5. Je m'intègre facilement dans un nouveau groupe de personnes
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai

D) Questions sur les habitudes nocives

1. J'opte pour une consommation ciblée de boissons énergisantes.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
2. Je prends des médicaments afin de pouvoir me détendre ou stimuler ma concentration.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
3. J'ai de mauvaises habitudes que je n'arrive pas à éliminer (ex. pas me brosser les dents, me ronger les ongles, pas me doucher, fumer, grignoter, etc.)
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
4. Je pense que je passe trop de mon temps libre devant un écran (ex. réseaux sociaux, TV, jeux vidéo, etc.)
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
5. Je fais régulièrement quelque chose de bien pour mon corps et mon esprit (ex. sport, méditation, yoga, relaxation, massages, etc.)
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai
6. J'ai tendance à attendre le dernier moment pour remplir mes obligations
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours

E) Questions sur l'état physique

1. J'ai des problèmes d'appétit (je mange trop ou pas assez)
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
2. Je me sens très fatigué(e)
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
3. J'ai du mal à dormir.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
4. J'ai des maux de tête/dos/nuque/épaules/articulations ou autres douleurs récurrentes.
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
5. Je me sens lourd(e).
Jamais / Quelques fois / Souvent / Toujours
6. Je me sens physiquement fit (en forme)
Totalement faux / Plutôt faux / Plutôt vrai/ Totalement vrai

7 Résultats

7.1 Par thèmes

	Total (29)			Filles (10)			Garçons (19)			Ecoliers/ères (17)			Post-obligatoire (12)		
	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.
Questions sur le stress (100% = stress max)	31%	24%	-7%	36%	30%	-5%	29%	21%	-7%	31%	23%	-8%	32%	27%	-5%
Questions sur la motivation et les perspectives de développement (100% = motivation max)	54%	61%	7%	50%	64%	14%	56%	60%	4%	56%	61%	5%	51%	62%	11%
Questions sur la confiance en soi et la perception de soi (100% = confiance max)	46%	51%	5%	36%	47%	10%	52%	53%	1%	49%	51%	2%	42%	51%	8%
Question sur les habitudes nocives (100% = mauvaises habitudes)	30%	22%	-8%	30%	19%	-11%	30%	24%	-6%	30%	21%	-9%	30%	24%	-7%
Question sur l'état physique (100% = top forme)	48%	54%	5%	43%	53%	10%	51%	54%	2%	48%	52%	4%	49%	56%	7%

7.2 Par questions et thèmes

	Total (29)			Filles (10)			Garçons (19)			Ecoliers/ères (17)			Post-obligatoire (12)		
	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.
Questions sur le stress (100% = stress max)	31%	24%	-7%	36%	30%	-5%	29%	21%	-7%	31%	23%	-8%	32%	27%	-5%
4. Quand j'ai un problème, j'ai une drôle de sensation dans l'estomac	27%	28%	1%	33%	42%	9%	24%	21%	-3%	25%	25%	0%	30%	31%	2%
9. Je me sens effrayé(e) quand je dois faire un test/examen/interview	40%	33%	-7%	50%	38%	-13%	34%	30%	-4%	38%	31%	-7%	42%	35%	-6%
14. Je m'inquiète de mal faire mon travail (à l'école, au boulot, ...)	37%	27%	-10%	43%	35%	-8%	34%	22%	-12%	37%	25%	-12%	38%	29%	-8%
19. Je ne peux pas penser clairement	16%	8%	-8%	15%	8%	-8%	17%	8%	-8%	19%	7%	-11%	13%	9%	-3%
22. Je m'inquiète de faire des erreurs	36%	27%	-9%	39%	30%	-9%	35%	25%	-10%	36%	25%	-11%	36%	29%	-7%

Questions sur la motivation et les perspectives de développement (100% = motivation max)	54%	61%	7%	50%	64%	14%	56%	60%	4%	56%	61%	5%	51%	62%	11%
5. Je suis dans un état où plus rien n'est très amusant	20%	13%	-7%	25%	10%	-15%	17%	14%	-3%	21%	15%	-6%	19%	10%	-8%
10. Je n'ai aucune énergie pour entreprendre des choses	26%	18%	-8%	23%	8%	-15%	28%	24%	-4%	23%	18%	-6%	29%	19%	-10%
15. Je n'ai plus envie de bouger	24%	12%	-12%	20%	10%	-10%	26%	13%	-13%	18%	13%	-4%	33%	10%	-23%
20. Je me sens triste, vide et/ou déprimé/e	22%	16%	-6%	28%	18%	-10%	19%	16%	-4%	20%	19%	-1%	25%	13%	-13%
23. Je n'ai plus envie de rien	9%	3%	-6%	18%	5%	-13%	4%	1%	-3%	7%	3%	-4%	10%	2%	-8%
25. Je ne suis pas très enthousiaste par rapport à mon futur	18%	15%	-3%	19%	10%	-9%	18%	18%	1%	12%	17%	6%	27%	11%	-16%
29. Je pense que c'est possible de réaliser mes rêves dans le futur	56%	62%	7%	56%	63%	6%	55%	62%	7%	56%	66%	10%	55%	56%	1%
32. J'ai confiance en mon avenir	52%	65%	14%	39%	64%	25%	58%	66%	8%	52%	65%	13%	52%	67%	14%
34. Pour moi, cet Univers est endroit amical	46%	51%	5%	36%	58%	22%	50%	47%	-3%	46%	50%	4%	45%	52%	7%

	Total (29)			Filles (10)			Garçons (19)			Ecoliers/ères (17)			Post-obligatoire (12)		
	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.	Avant	Après	Diff.
Questions sur la confiance en soi et perception de soi (100%= confiance max)	46%	51%	5%	36%	47%	10%	52%	53%	1%	49%	51%	2%	42%	51%	8%
6. Je me sens sans valeur	19%	15%	-4%	30%	20%	-10%	12%	12%	0%	17%	15%	-2%	20%	15%	-6%
11. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi	34%	30%	-4%	48%	40%	-8%	26%	25%	-1%	29%	31%	1%	41%	29%	-12%
16. Je doute de moi et de mes capacités	29%	24%	-5%	43%	33%	-10%	22%	20%	-3%	25%	24%	-1%	35%	25%	-10%
26. Je pense que j'ai beaucoup de défauts	33%	29%	-5%	47%	33%	-15%	26%	26%	0%	33%	31%	-2%	34%	25%	-9%
30. Je m'intègre facilement dans un nouveau groupe de personnes	46%	52%	6%	48%	58%	10%	46%	49%	3%	48%	55%	7%	43%	48%	5%

Question sur les habitudes nocives (100%= mauvaises habit)	30%	22%	-8%	30%	19%	-11%	30%	24%	-6%	30%	21%	-9%	30%	24%	-7%
7. J'opte pour une consommation ciblée de boissons énergisantes	3%	3%	-1%	0%	0%	0%	5%	4%	-1%	0%	0%	0%	8%	6%	-2%
12. Je prends des médicaments afin de pouvoir me détendre ou stimuler ma concentration	4%	5%	1%	8%	8%	0%	3%	4%	1%	7%	9%	1%	0%	0%	0%
17. J'ai tendance à attendre le dernier moment pour remplir mes obligations	48%	31%	-17%	43%	25%	-18%	51%	34%	-17%	47%	28%	-19%	50%	35%	-15%
27. J'ai de mauvaises habitudes que je n'arrive pas à éliminer (ex. pas me brosser les dents, me ronger les ongles, pas me doucher, fumer, grignoter, etc.)	47%	34%	-13%	53%	33%	-20%	45%	36%	-9%	45%	34%	-11%	50%	35%	-15%
31. Je pense que je passe trop de mon temps libre devant un écran (ex. réseaux sociaux, TV, jeux vidéo, etc.)	50%	47%	-3%	44%	40%	-4%	53%	51%	-1%	48%	44%	-4%	52%	52%	0%
33. Je fais régulièrement quelque chose de bien pour mon corps et mon esprit (ex. sport, méditation, yoga, relaxation, massages, etc.)	47%	62%	15%	43%	65%	23%	49%	60%	11%	41%	61%	20%	54%	63%	8%

Question sur l'état physique (100%=top forme)	48%	54%	5%	43%	53%	10%	51%	54%	2%	48%	52%	4%	49%	56%	7%
8. J'ai des problèmes d'appétit (je mange trop ou pas assez)	23%	22%	-1%	22%	23%	1%	24%	22%	-1%	23%	25%	2%	23%	19%	-4%
13. Je me sens très fatigué/e	37%	26%	-11%	45%	25%	-20%	32%	26%	-6%	39%	29%	-10%	33%	21%	-13%
18. J'ai du mal à dormir	22%	15%	-8%	30%	15%	-15%	18%	14%	-4%	25%	18%	-7%	19%	10%	-8%
21. J'ai des maux de tête/dos/nuque/épaules/articulations ou autres douleurs récurrentes	33%	34%	1%	53%	40%	-13%	22%	30%	8%	34%	34%	0%	32%	33%	2%
24. Je me sens lourd/e	13%	8%	-5%	15%	5%	-10%	12%	9%	-3%	12%	7%	-4%	15%	8%	-7%
28. Je me sens physiquement fit (en forme)	44%	51%	7%	47%	53%	5%	42%	50%	8%	47%	50%	3%	40%	52%	13%

7.3 Commentaires sur les résultats

Ces résultats sont basés sur les réponses de la cohorte des 29 jeunes ayant fait tout le stage de coaching. Il n'y a pas de calculs de déviations standard ou autres mesures de significativité statistique car il ne s'agit pas d'un échantillon représentant une quelconque population. C'est simplement le reflet de l'effet sur ces 29 jeunes de nos techniques de coaching.

Le stage a commencé avec 31 jeunes. Un a arrêté après le premier samedi, une deuxième juste avant le dernier samedi.

Les pourcentages relatés pour chaque question sont le résultat de moyennes normalisées. Les cinq indicateurs sont des moyennes normalisées des données du bloc de questions qui les composent.

7.4 Conclusions

Les résultats sont très bons et encourageant. En effet, comme on peut le voir dans le tableau sous 7.1 :

- **Globalement le sentiment de stress est descendu de 7%** sans grosse différences par rapport au genre ou au fait d'être encore à l'école obligatoire ou pas. Les questions plus détaillées sur cet indicateur de stress montrent, qu'à part la drôle de sensation dans l'estomac lorsqu'il y a un problème,
 - Les jeunes se sentent moins effrayés en situation de test (-7% globalement, -13% pour les filles, -4% pour les garçons).
 - Le fait de mal effectuer son travail inquiète moins (-10% globalement, -12% pour les garçons, -12% pour celles et ceux en école obligatoire).
 - La capacité à penser clairement est globalement meilleure de 8% (de 11% chez les écoliers/ères).
 - On s'inquiète moins de commettre des erreurs : -9% globalement.
- **La motivation et les perspectives de développement ont augmentés de 7%, même de 14% chez les filles et de 11% chez les jeunes en post-obligatoire.** Les questions plus détaillées sur cet indicateur de motivation révèlent :
 - Le fait d'être dans un état ou rien n'est très amusant a diminué globalement de 7%, de 15% chez les filles.
 - L'énergie pour entreprendre les choses a augmenté de 8% (de 15% chez les filles, de 10% pour les ados en post-obligatoire).
 - L'envie de bouger a augmenté de 12% (de 23% chez les ados en post-obligatoire).
 - Le fait de se sentir triste ou déprimé a diminué de 6% (de 10% chez les filles, de 13% chez les ados en post-obligatoire).
 - Plus envie de rien : -6%, -13% pour les filles.
 - L'enthousiasme par rapport au futur a pris 3% globalement, 9% chez les filles et 16% chez les ados en post-obligatoire.
 - La confiance dans la possibilité de réaliser ses rêves dans le futur a augmenté de 7% globalement.
 - La confiance en l'avenir a augmenté de 14% globalement, de 25% chez les filles.
 - La perception de l'Univers comme un endroit amical a augmenté globalement de 5%, de 22% chez les filles.
- **Globalement la confiance en soi et la perception de soi se sont fortifiés de 5%, de 10% chez les filles et de 8% chez les ados en post-obligatoire.** Les questions plus détaillées sur cet indicateur de motivation révèlent :
 - Le sentiment de valeur a augmenté de 4%, de 10% chez les filles.
 - L'inquiétude de ce que les autres pensent de soi a diminué de 4%, de 8% chez les filles, de 12% chez les ados en post-obligatoire.

- Le fait de douter de ses capacités a diminué de 5%, de 10% chez les filles et chez les ados en post-obligatoire.
- On se trouve moins de défauts : -5%, -15% chez les filles, -9% chez les ados en post-obligatoire.
- La capacité à s'intégrer dans un nouveau groupe a pris 6%, 10% chez les filles.
- **Globalement les habitudes nocives ont diminué de 8%, de 11% chez les filles, de 9% chez les écoliers/ères.** Les questions plus détaillées sur cet indicateur de motivation révèlent :
 - Presque personne du groupe ne consommait de boissons énergisantes ni ne prenait de médicaments pour se détendre ou augmenter sa concentration.
 - La procrastination a diminué de 17%, ce résultat est quasi homogène sur les sous-groupes fille/garçon, écolier/post-obligatoire.
 - Les mauvaises habitudes qu'on n'arrivait pas à éliminer comme ne pas se brosser les dents, se ronger les ongles, ne pas se doucher, fumer, grignoter, etc. ont diminué globalement de 13%, de 20% chez les filles, de 15% chez les ados en post-obligatoire.
 - Le temps devant les écrans n'a pas vraiment changé. On leur demandait quand-même aussi de suivre un cours en ligne !
 - L'habitude de faire régulièrement qqch de bien pour le corps et l'esprit (sport, méditation, yoga, etc.) a augmenté de 15%, de 23% chez les filles, de 20% chez les écoliers/ères.
- **Globalement la forme physique est de 5% meilleure, de 10% chez les filles, de 7% chez les ados en post-obligatoire.** Les questions plus détaillées sur cet indicateur de motivation révèlent :
 - Les problèmes d'appétit n'ont pas vraiment changé, mais nous n'avons que très peu abordé le thème de la nutrition dans nos interventions.
 - Le fait de sentir fatigué a diminué de 11%, de 20% chez les filles, de 13% chez les ados en post-obligatoire.
 - Les difficultés à dormir ont diminué de 8%, de 15% chez les filles.
 - Les douleurs physiques (tête, dos, nuque, épaules, etc.) ont diminué de 13% chez les filles.
 - Le fait de sentir lourd a diminué de 5%, de 10% chez les filles.
 - Les jeunes se sentent pour 7% plus en formes, les ados en post-obligatoire 13%.

Les résultats parlent d'eux-mêmes et attestent de l'efficacité de notre programme.

8 Budget & Sponsors

8.1 Coûts et valeur du projet pilote

1. Deux journées de formation de 9h à 18h	170 CHF/personne
2. 11 semaines de cours en ligne via la plateforme du dojo virtuel	170 CHF/personne
3. 5 séances de coaching de groupe de 1,5h via Zoom/au Dojo : 5*20 CHF	100 CHF/personne
4. Repas et goûters pour deux journées	50 CHF/personne
5. Support de cours	30CHF/personne
6. Infrastructure du Dojo (location de la salle pour deux jours et les 5 soirées)	400 CHF forfait
7. Infrastructure technique (systèmes informatiques)	400 CHF forfait
8. Suivis et mini-coachings personnalisés (non-prévu au départ mais avérés nécessaires) : 10 CHF par semaine par personne = 10*(31 jeunes)*(11 semaines)	3410 CHF
Coûts totaux pour 31 jeunes	20'330 CHF
Par personne	656 CHF / personne

Le projet était prévu pour 40 jeunes ce qui aurait représenté des coûts totaux de 21600 CHF sans le poste n°8 qui n'était pas prévu au départ. Dû au temps de recrutement très court (3 semaines), nous avons commencé avec 31 jeunes.

8.2 Financement et sponsors

Le projet pilote a été financé comme suit :

Sponsor Kiwanis Club de l'entre-deux.lacs	1000 CHF
	
Participation des parents : 79 CHF par enfant x31	2449 CHF
Sponsor anonyme I (fondation)	10000 CHF
Sponsor anonyme II (entreprise)	1000 CHF
Dojo de Neuchâtel – Espace Culturel	5881 CHF
TOTAL	20330 CHF

Nous remercions chaleureusement nos sponsors qui ont cru en nous et ont rendu cette expérience inoubliable possible. Grâce à ces efforts, 29 jeunes ont conclu le stage en allant physiquement et psychiquement mieux, en étant plus motivés et plus confiants en leur avenir.

Annexe 1 Exemple de certificat de fin de stage

Chaque enfant a reçu un certificat de participation personnalisé par rapport à ses propres efforts et changements atteint.


Dojos de Neuchâtel & Bienne
Espaces Culturels et Centre d'Aïkido

CERTIFICAT

De Participation

Stage de Coaching pour Jeunes
27 mars - 19 juin 2021

Nous attestons et félicitons

Fanny Boyes

*pour avoir accompli deux journées complètes de formation,
11 semaines de cours en ligne et cinq soirées de coaching en groupe*

Nous avons eu l'honneur d'avoir Fanny Boyes comme étudiante. Intelligente, curieuse et attentive, Fanny montre une grande capacité d'analyse de situation et possède les outils nécessaires pour résoudre des problèmes. Elle a toujours fini un travail de qualité au travers des exercices tant individuels que collectifs en faisant attention aux autres. Positive et amicale, elle contribue bien dans le développement d'un groupe en termes d'harmonisation et de collaboration. Un proverbe qui correspond à sa personnalité est :

*« Le désir de bien faire est un puissant moteur.
Celui de faire du bien est plus puissant encore. »*


Dr Eric Graf

Coach et
coresponsable de la formation


Dr Sonja Graf

Coach et
coresponsable de la formation

Annexe 2 Revue de presse

1. Article publié le 17 mars 2021 dans le Bulletin de la Ville de Neuchâtel.



L'aïkido pour aider les jeunes à retrouver des repères

Un stage de dix semaines, destiné aux 13 à 21 ans déboussolés par la crise du coronavirus. C'est ce que propose le Dojo de Neuchâtel d'aïkido



Eric Graf était l'invité de La Matinale RTN ce jeudi.

2. Présentation du stage à RTN : La Matinale, le 18 mars 2021.

3. Reportage et présentation des résultats du stage de 12 semaines à Canal Alpha



Annexe 3 Exemple de fiche-challenge hebdomadaire



Matin (max 5 min.)

Idéalement avant le petit-déjeuner :

- Oxygénation 30x
- Respirations *circulaire* Ciel-Terre
- Méditer 20 sec sur chacun des trois buts, Visualiser les buts à l'arrière de la tête.

Soir (max 7 min.)

Méditation en suivant l'audio.

Tu dois tenir ce programme au minimum 5 jours sur les 7. Autrement dit tu peux te permettre de manquer 2 jours maximum.

Coche les jours où tu l'as fait :

LU	MA	ME	JE	VE	SA	DI
<input type="checkbox"/> PGM fait						
<input type="checkbox"/> bu 1,5l d'eau min						



Semaine 2

La gratitude est l'attitude qui vous relie à votre source de ressources. Et plus vous êtes reconnaissant, plus vous vous rapprochez de votre créateur, de l'architecte de l'univers, du noyau spirituel de votre être. C'est une leçon phénoménale.

Bob Proctor

Lundi

1.	
2.	
3.	27

Mardi

1.	
2.	
3.	

Mercredi

1.	
2.	
3.	

Jeudi

1.	
2.	
3.	

Vendredi

1.	
2.	
3.	

BONUS

Bonnes idées pour demain....

1.	
2.	
3.	

Je suis reconnaissant pour....

1.	
2.	
3.	

1.	
2.	
3.	

1.	
2.	
3.	

1.	
2.	
3.	

1.	
2.	
3.	

1.	
2.	
3.	

Annexe 4 A propos des coaches Dr Sonja GRAF & Dr Eric Graf



Eric Graf

Depuis mon plus jeune âge, je me suis consacré à acquérir des connaissances et à approfondir tout ce que j'apprends pour atteindre l'excellence. Aujourd'hui, ma passion est de partager avec nos membres nos connaissances en Aïkido, yoga japonais et méditation, en leur enseignant la force et la sagesse pour une vie meilleure.

Dès l'âge de 11 ans, je suis devenu passionné d'astronomie. J'ai passé mon temps libre à lire des livres de vulgarisation à ce sujet pendant la journée et à scruter le ciel la nuit. À l'âge de 13 ans, j'ai écrit un livre sur le système solaire qui était une revue et une synthèse des connaissances de l'époque. Encouragé par un de mes professeurs d'école secondaire, j'ai participé au concours « La science appelle les jeunes ». À l'âge de 14 ans, j'ai reçu le prix d'excellence au niveau suisse. J'ai pu m'acheter un télescope ! J'étais passionné par la compréhension du fonctionnement de cet univers mystérieux et immense composé principalement de vide.

Quand j'ai commencé mes études, je voulais naturellement tout savoir sur l'astronomie. Cependant, l'astronomie telle qu'elle est enseignée à l'université ne se soucie pas beaucoup du fonctionnement de l'Univers dans son ensemble. Il s'agit davantage de calculer les trajectoires des planètes et des comètes volant dans une immensité infinie. Alors, avec une certaine déception, j'ai opté pour l'électronique physique, puis les mathématiques à Neuchâtel, plus concrètes et utiles comme c'était mon avis à l'époque. Parallèlement j'ai commencé la pratique de

Sonja Graf

La motivation intérieure de Sonja est qu'au-delà du travail avec les gens, il est extrêmement important que le résultat de son travail contribue à faire de la société un meilleur endroit, même modestement.

Dès la petite enfance, Sonja a toujours voulu trouver la réponse à la question pourquoi. Pourquoi tout autour de nous existe, pourquoi nous sommes ici et quel est l'intérêt d'être ici sur Terre ? Cette voix intérieure curieuse, toujours à la recherche de réponses aux questions, grandes ou petites, et pour l'aider à mieux comprendre le sens de la vie. Cet aspect de son caractère a continué de définir Sonja tout au long de ses études, de ses efforts professionnels et personnels.

Elle a obtenu son doctorat en économie en Suisse, et a travaillé plusieurs années dans le domaine de la gestion d'événements. En général, les événements qu'elle a organisés étaient passionnants et extrêmement motivants. L'échange culturel Suisse-Japon pour les enfants en 2014 a été profondément satisfaisant tant pour les enfants que pour Sonja, car l'objectif allait au-delà de l'exploration de la culture et de la nature, mais consistait finalement à sensibiliser les enfants et à les rendre plus ouverts aux différences qu'offre le monde qui nous entoure.

l'Aïkido, j'avais 19 ans. L'Aïkido m'a vraiment enthousiasmé. La combinaison de l'utilisation de son corps et des grandes considérations philosophiques m'a beaucoup plu. Après trois ans, j'ai décidé de me rapprocher de Maître Ikeda (maître international d'Aïkido) pour en apprendre beaucoup plus et approfondir mes connaissances. J'ai poursuivi mes études en tant qu'ingénieur et mathématicien à L'Ecole Polytechnique Fédérale de Zurich afin d'être proche de l'Aïkido Ikeda-Dojo Zurich pour suivre des entraînements intensifs.

Les mathématiques peuvent expliquer un grand nombre de phénomènes et ont un lien intime avec la philosophie. Avec l'expérience de l'observation, je trouve que la structure et la systématique des mathématiques me sont d'une grande aide dans l'enseignement du yoga japonais et de l'aïkido. Encouragé par mes maîtres, alors que je vivais, étudiais et m'entraînais à Zurich, j'ai repris la direction de l'Aïkido Ikeda-Dojo La Chaux-de-Fonds en 2000, à l'âge de 22 ans. Mes efforts et mon dévouement m'ont récompensé avec la possibilité d'aligner ma vie sur mes passions !

Je suis retourné dans la région de Neuchâtel en 2003 pour travailler dans les statistiques, un domaine des mathématiques encore plus dirigé vers la description des phénomènes de la nature et de la vie humaine. En 2005, avec mon épouse Sonja, nous avons repris la direction de l'école d'Aïkido de Neuchâtel pour créer le Dojo Neuchâtel – Espace culturel et centre d'Aïkido en 2006. J'ai progressivement diminué mon activité en statistique pour augmenter mon investissement en Aïkido, yoga japonais et méditation.

L'aspect administratif de mon travail me pesant, j'ai terminé ma carrière par un doctorat en statistique de 2011 à 2015. J'aime bien faire les choses ! J'ai alors pris la décision de me consacrer uniquement à l'étude, à la transmission et à la pratique des arts qui me fascinent et me construisent.

Un des enseignements taoïstes déclare que l'homme est un micro-univers, un reflet du macro-univers. Je vis donc ma passion d'enfance pour comprendre le fonctionnement du grand Univers en expérimentant, entraînant et étudiant toutes les dimensions possibles du micro-Univers, c'est-à-dire notre être physique, énergétique, émotionnel et spirituel.

À partir de ce moment, Sonja a réalisé que sa motivation profonde est qu'au-delà du travail avec les gens, il est extrêmement important que le résultat de son travail contribue à rendre la société meilleure, même modestement.

Après avoir été professeur d'aïkido et de méditation pendant plus de dix ans, elle a finalement décidé de consacrer toute son énergie au développement de ces activités.

L'aïkido, bien qu'étant un art martial, cherche à établir une harmonie avec tout ce qui nous entoure ; les gens, le monde, nous. Sa philosophie est que l'aide aux autres est nécessaire à son propre développement. Chaque enfant qui commence l'Aïkido avec Sonja apprend non seulement à se défendre, mais aussi l'empathie, le respect et le non-jugement. Il/elle apprend à transformer le monde en un endroit meilleur. Et chaque minute de l'entraînement est dédiée à cette mission !

Enfin, la véritable passion de Sonja est la méditation / l'état d'esprit. Elle croit qu'il faut rendre le monde meilleur et aider les gens à atteindre leur paix intérieure et leur bonheur ultime. Depuis plus de 15 ans, elle coache des adultes, en plus d'organiser des retraites au Japon et en Inde. Chaque personne a un potentiel en attente de réalisation, et Sonja sait où et comment l'activer pour que la lumière intérieure d'une personne commence à briller.

Elle a conclu un Master en Programmation neurolinguistique transformationnelle en 2020 afin d'acquérir encore plus d'outils pour aider les gens à dépasser leurs barrières intérieures.

Si elle peut résumer en une phrase ce qui la motive, c'est : Laissez cette planète être un meilleur endroit que la façon dont vous l'avez trouvée.