

## SANTÉ COACHER QUARANTE JEUNES FACE AU COVID-19

# Dix semaines pour se libérer des tensions

**Le Dojo de Neuchâtel lance un projet inédit de coaching destiné aux jeunes âgés de 13 à 21 ans. Durant dix semaines, quarante adolescent-e-s découvriront une série d'outils pour se recentrer et faire face à toutes les perturbations engendrées par la pandémie. Différents exercices mentaux et physiques sont au programme.**

La situation que nous traversons est synonyme de souffrances pour nombre de jeunes. Ils subissent du stress et leur motivation pour l'école peut s'en ressentir, de même que leur confiance en soi», estime Éric Graf, qui dirige le Dojo de Neuchâtel - Espace culturel avec sa femme Sonja Graf. Au bénéfice d'une expérience de 25 ans dans l'enseignement de l'aïkido pour tous âges confondus, le couple

souhaite mettre ses compétences de coaching à disposition de la jeunesse.

## GARDER LA FORME

Le programme comprend une première rencontre samedi 27 mars au dojo, suivi de dix semaines de cours en ligne pour travailler sur soi chaque semaine. Le contenu d'enseignement s'inspire entre autres du yoga japonais, d'exercices de respiration, d'un programme anti-stress et de méthodes de programmation neurolinguistique. «Nous proposerons des cours de coaching classique, pour permettre aux jeunes d'identifier leurs valeurs et les fausses croyances limitantes, ponctués d'exercices physiques et mentaux sous forme de challenge à relever chez soi pour garder la forme», détaille Éric Graf. Des séances live de coaching en groupe compléteront le programme toutes les deux semaines autour d'un thème commun. L'expérience se clora par un repas canadien au dojo, samedi 19 juin.

Les jeunes intéressés sont invités à postuler en ligne jusqu'au 26 mars en répondant à un questionnaire qui permettra de mesurer leur état émotionnel. «Nous souhaitons privilégier les jeunes qui vivent une situation de détresse face à la pandémie», précise Éric Graf. Pour l'homogénéité du groupe, le Dojo de Neuchâtel veillera à accueillir une proportion égale de filles et de garçons de 13 à 21 ans. L'occasion pour ces jeunes gens de faire de nouvelles connaissances tout en découvrant plusieurs outils pour se libérer des émotions négatives. Si l'expérience s'avère concluante, elle sera reconduite dans la deuxième partie de l'année et pourrait s'étendre à toute la Suisse. ● AK

## Appel aux sponsors

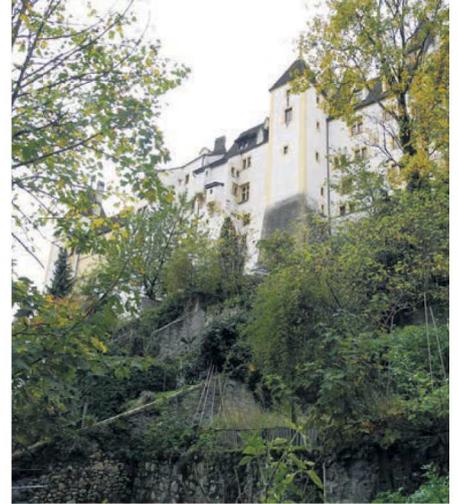
Le club neuchâtelois souhaite offrir ce programme, qui s'étend sur dix semaines, au prix symbolique de 79 francs par jeune. Le coût réel par participant se monte à 560 francs. Pour parvenir à baisser la facture, le Dojo de Neuchâtel prend à sa charge un peu plus de la moitié des frais. Pour l'autre moitié, il lance un appel aux sponsors et aux donateurs. «Nous recherchons encore 10'000 francs jusqu'au 26 mars. Nous avons déjà déposé plusieurs demandes de soutien auprès de différents organismes et institutions de la place», précise Éric Graf. ●

→ Infos et inscriptions:  
<https://dojo-ne.ch/coaching40jeunes/>



Éric et Sonja Graf, responsables du Dojo de Neuchâtel, encadreront 40 jeunes du 27 mars au 19 juin. PHOTO: YANNICK DURUPT

## URBANISME



A terme, une liaison pédestre reliera la rue de l'Ecluse au chemin de ronde du Château.

# Jardins en terrasses réhabilités

**Travaux de consolidation en vue pour une partie des jardins en terrasses qui surplombent la rue des Moulins. A partir du mois de mai et pour un an, la parcelle appartenant à la Ville sera assainie. Un chantier qui comprend la consolidation des murs et la dépollution du sol.**

Les anciens jardins en terrasses des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles entre le Château et la rue des Moulins constituent un patrimoine remarquable digne d'être préservé. C'est pourquoi la Ville va lancer des travaux de réhabilitation derrière la rue des Moulins 37. Le chantier, qui démarrera en mai, consistera d'abord à consolider les murs de soutènement, y compris l'ancien mur d'enceinte médiéval de la ville au nord-est du Château.

## MISE EN VALEUR PAYSAGÈRE

Il s'agira ensuite d'assainir le sol de cette parcelle, qui contient des résidus polluants remontant aux siècles derniers. Une époque où les habitant-e-s de Neuchâtel se chauffaient notamment au coke, un combustible à base de houille, et où les cendres de fourneaux étaient déposées dans les jardins.

Dans un deuxième temps viendra la mise en valeur paysagère et historique du site. Le Conseil général sera saisi, d'ici fin 2021, d'un avant-projet qui tendra à prendre en compte les souhaits des différents utilisateurs du lieu: piéton-ne-s, touristes, artistes, sans oublier la faune et la flore à travers la sauvegarde de la biodiversité. A noter qu'à terme, une liaison pédestre reliant la rue de l'Ecluse au chemin de ronde autour du Château sera réhabilitée. ●