



## NOS PROGRAMMES DE SOUTIEN À LA RÉUSSITE SCOLAIRE

CAMP LIFT est un organisme de bienfaisance enregistré dont la mission est de contribuer à la persévérance scolaire des jeunes fréquentant un établissement d'enseignement secondaire en offrant des activités de sensibilisation et d'éducation aux saines habitudes de vie.





## LE PROBLÈME

### « Les trois D » : Décrochage, Délinquance, Dépendance

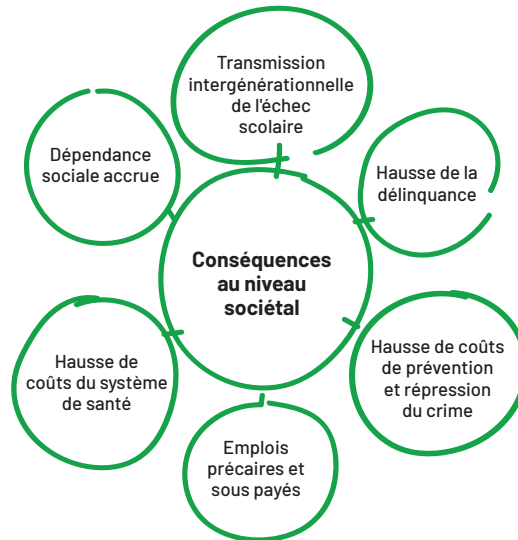
Le décrochage scolaire est une problématique complexe qui peut être à la fois une cause et une conséquence d'autres phénomènes tels la délinquance et la dépendance. Dans le contexte de la pandémie, il s'agit d'un enjeu plus que jamais d'actualité pour la société québécoise.

### Un potentiel gaspillé

Tel qu'illustré ci-dessous, au niveau personnel, les conséquences pour un jeune qui décroche du secondaire sont extrêmement graves. Il en résulte un bilan fort sombre pour les jeunes décrocheurs : perdre la possibilité de s'épanouir pleinement. Chez Camp LIFT nous croyons que cette situation est évitable et que sans offrir les outils nécessaires au plein épanouissement de ses jeunes, la société gaspille leur potentiel.

### Un enjeu de santé et de paix publiques

En effet, un jeune qui ne complète pas ses études secondaires est un échec pour la société dans son ensemble. Le manque à gagner pour la société québécoise totalise près de 1.9 milliard de dollars par cohorte de décrocheurs<sup>1</sup>. La question qui se pose est alors évidente : Et si cet argent avait été utilisé pour prévenir plutôt que guérir?<sup>2</sup>



en difficulté : contexte de pandémie, compressions budgétaires, classes surchargées, programmes et curriculum scolaires surannés, personnel scolaire épuisé.

Cet état de fait force les écoles à se limiter à offrir ce qu'elles font de mieux : le développement du savoir théorique et du savoir-faire. Or, plusieurs facteurs de risque associés au décrochage, à la délinquance et à la dépendance tirent leur source bien souvent de mauvaises habitudes de vie et de lacunes au niveau du savoir-être.

Camp LIFT classe ces facteurs de risque sous trois dimensions :

#### Physique

- Inactivité physique
- Mauvaise alimentation
- Comportements sexuels à risque

#### Relationnel

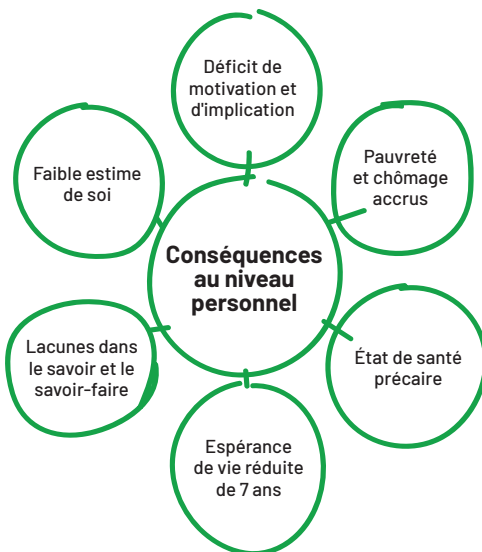
- Association à des pairs eux-mêmes à risque
- Relations familiales difficiles
- Intimidation

#### Mental

- Stress et anxiété, dépression
- Abus de drogues et d'alcool, dépendance aux écrans
- Troubles d'attention et de comportement

### Le système d'éducation a besoin d'aide pour faire mieux :

Camp LIFT croit que le premier pas vers la résolution d'un problème c'est de le reconnaître. Il faut se rendre à l'évidence : malgré toute la bonne volonté et le travail exceptionnel de ses parties prenantes, le système d'éducation québécois est



1 [www.reunirreussir.org/media/19221/Savoirpourpouvoir.pdf](http://www.reunirreussir.org/media/19221/Savoirpourpouvoir.pdf): Ce montant correspond notamment aux taxes et impôts perdus et aux services sociaux additionnels que les décrocheurs requièrent.  
 2 [soyonscompères.com/décrochage/des-conséquences-individuelles-et-sociétales](http://soyonscompères.com/décrochage/des-conséquences-individuelles-et-sociétales)  
 3 [www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/](http://www.msss.gouv.qc.ca/professionnels/statistiques-donnees-sante-bien-etre/)  
 4 Casey B. J.; Getz S.; Galvan A. (2008). «The adolescent brain». Developmental Review. 28 (1): 62-77.



# L'APPROCHE CAMP LIFT

L'équipe de Camp LIFT croit que le meilleur moyen de contrer les facteurs de risques menant au décrochage est de miser sur développement positif des dimensions physiques, mentales et relationnelles<sup>1</sup>. En effet, le meilleur moyen d'éradiquer une mauvaise habitude, c'est de la remplacer par une bonne!

Les adolescents traversent une phase très particulière de leur vie : changements cérébraux<sup>2</sup>, physiques, psychologiques et hormonaux importants, détachement/séparation de l'identité parentale, non-conformisme, questionnements, redéfinition identitaire. Plutôt que de voir cela

comme un problème à résoudre, nous y voyons une opportunité extraordinaire de reconnaître et d'honorer cette importante étape de la vie en cultivant une attitude d'acceptation face à ces bouleversements et en offrant un soutien inconditionnel aux jeunes.

Camp LIFT propose aux écoles une approche clé-en-main complémentaire qui vise à développer de saines habitudes de vie et le savoir-être des jeunes : des programmes scolaires interactifs de 8 semaines développés par des experts, basés sur les plus récentes recherches scientifiques et animés par nos mentors certifiés.



## MODÈLE LOGIQUE

### RESSOURCES

#### Ressources humaines

Animateurs qualifiés



#### Ressources matérielles

Matériel éducatif

Espace de classe



#### Ressources financières

Subventions gouvernementales,

Subventions philanthropiques, donations, écoles



### ACTIVITÉS

#### Ateliers

- La présence
- Développer son potentiel
- Le stress
- La procrastination
- Le mouvement, la nutrition et le sommeil
- La dépendance aux écrans
- La gestion des conflits
- Les valeurs

#### Chaque séance (75 min.)

- Présentation interactive
- Discussion du thème
- Méditation pleine conscience
- Yoga et mouvement



### OBJECTIFS DE PRODUCTION

Augmenter les connaissances sur les saines habitudes de vie.



Transmission d'outils: méditation, yoga, sport et alimentation



Augmenter la motivation au changement



Acquisition d'outils de communication empathique



### RÉSULTATS

Prendre conscience et se responsabiliser face à ses choix et son environnement.



Augmentation des réflexes pour des habitudes de vie plus saines.



### OBJECTIF À LONG TERME

Amélioration de la santé et du bien-être des adolescents.



# LA TRAJECTOIRE DU JEUNE COMMENCE *dès maintenant!*

Développer l'intelligence  
émotionnelle

Mieux communiquer

Formulation, planification  
et exécution d'objectifs

Prendre soin de soi

Développement de saines  
habitudes de vie

*\*Heartfulness*

## LE PROGRAMME **CŒURAGE\***

### Connecter le cœur et l'esprit

Dans un monde qui évolue très vite, nous devons apprendre à garder les pieds sur terre et à gérer nos émotions. L'esprit est accaparé par la performance et la productivité pour toutes les tâches quotidiennes et nous oublions de prendre le temps de restaurer notre sérénité et de nous concentrer sur nos besoins primordiaux.

A travers les perspectives de la science et de l'expérience personnelle, ce programme est construit pour donner aux participants des outils rapides, faciles et efficaces pour apprendre à développer leur intelligence émotionnelle et à mieux communiquer.

## LE PROGRAMME-PHARE **LIFT**

Il s'agit de notre programme introductif qui permet d'acquérir de solides bases dans le développement de saines habitudes de vie sur des thèmes essentiels à aborder à l'adolescence :

- La **présence** à soi et aux autres
- L'importance de développer **son potentiel**
- La gestion du **stress**
- Vaincre la **procrastination**
- **Nutrition, mouvement et sommeil**
- La **dépendance** aux écrans
- La communication empathique dans la **gestion des conflits**
- L'**exploration de nos valeurs** pour un futur qui nous ressemble

## LE PROGRAMME DE SUIVI **UPLIFT**

### Prendre soin de soi

Le programme UPLIFT est offert à des étudiants qui ont complété avec succès le programme introductif LIFT et qui veulent pousser plus loin l'intégration des saines habitudes de vie par l'acquisition de compétences de formulation, de planification et d'exécution d'objectifs en lien avec les saines habitudes de vie afin d'apprendre à prendre soin de soi.

Tous nos programmes sont **clé-en-main** et comportent les caractéristiques suivantes :

• 8 semaines

• 60-75 minutes/semaine

• 2 mentors certifiés

**Présentations interactives**

• Discussions de groupe

• Méditation et mouvement



*Se dépasser  
Découvrir ses forces  
et ses limites*

*Pleine conscience*

*Résilience*

INNER  
WARRIOR

## LE PROGRAMME GUERRIER PACIFIQUE

### Pleine conscience et résilience

Ce programme est axé sur le développement de la pleine conscience en tant qu'outil permettant de renforcer la résilience, l'empathie et l'autocompassion pour faire face aux dépendances. Grâce à des ateliers de groupe hebdomadaires, les participants apprendront à faire face à la vie telle qu'elle se présente et seront plus motivés pour choisir un mode de vie sain.

L'un des aspects les plus gratifiants de ce programme est le partage des connaissances, des expériences et des pratiques entre pairs. Cela crée des liens solides qui renforcent la motivation pour un changement positif. Ce programme invite les participants à développer le fait d'être dans le présent, de vivre avec intention et d'avoir une attitude de non-jugement qui leur servira dans tous les domaines de leur vie.

## NOS PROGRAMMES IMMERSIFS VERSION CAMP

**Les camps d'été et d'hiver sont des expériences immersives de plusieurs jours** où les jeunes ont l'opportunité de mettre en pratique et de vivre les principes de Camp LIFT.

L'horaire est spécialement conçu pour permettre aux jeunes de bouger davantage, de bien manger, de se dépasser et d'en apprendre sur leurs valeurs, leurs forces et leurs limites dans un environnement sécuritaire encadré par des animateurs qualifiés.

Le curriculum des Camp LIFT inclut des activités tel que :

- des pratiques de mouvements et conditionnement physique,
- de yoga et de méditation,
- des ateliers de pleine conscience et de réflexion critique,
- des ateliers de cuisine et de la saine alimentation.

Pour assurer l'efficacité de nos services et le bon développement des jeunes, seuls les jeunes issus des écoles participantes aux programmes scolaires sont admissibles.

# POUR RÉUSSIR À L'ÉCOLE, ET DANS LA VIE!

Lift



*UPLIFT m'a aidé à comprendre beaucoup de choses sur moi-même, à trouver du temps pour moi et à utiliser mes compétences pour accomplir ma vie quotidienne, petit à petit, en me fixant des objectifs. »*

*- Marissa*

*« J'ai appris comment gérer ma dépendance au téléphone intelligent et j'essaie de l'utiliser moins souvent »*

*- Frank*





LIFT

## Fondateurs et Co-directeurs



Elvis Grahovic

Enseignant de pleine conscience,  
médiateur et avocat



Jonathan Sbrollini

Intervenant en toxicomanie, entraîneur  
en conditionnement physique

N'hésitez pas à nous contacter,  
que ce soit pour intégrer des programmes LIFT  
dans votre école ou  
des opportunités de collaboration.



514 803-5364



info@camplift.com

camplift.com



Nos donateurs et partenaires

