

# Graine d'Avenir

Un programme de remobilisation pour  
les jeunes de 18 à 25 ans

## Besoin...

- de retrouver confiance en toi?
- de sortir de l'isolement?
- de redonner du sens à ton quotidien?

## Nous te proposons...

- des activités avec les chevaux et d'autres animaux
- de activités dans la nature
- un accompagnement bienveillant
- en petit groupe



# Ton chemin, à ton rythme dans un cadre qui t'aide à avancer

Un programme d'accompagnement unique pour te remettre en mouvement, te reconnecter à toi-même, aux autres, découvrir tes forces et imaginer un projet d'avenir qui te ressemble.



Avec le programme Graine d'avenir, tu avances par étapes, entre nature, chevaux et bienveillance.



## Une progression en 4 paliers

Tu n'as pas besoin d'être à 100% dès le début.  
Tu intègres le programme progressivement :



20%



40%



60%



80%

Ce rythme t'aide à garder une dynamique et  
à construire ta place sans pression.

Et surtout, tu n'es jamais seul :  
on t'accompagne à chaque étape.



# Les 4 étapes du programme

## Étape 1 - Remobilisation (20%)

Objectifs :

- Retrouver un rythme (venir, être accueilli, s'engager)
- Diminuer l'anxiété liée aux autres
- Créer des liens de confiance
- Retrouver le plaisir d'agir

Activités :

 Equicoaching -  Médiation animale

 Ateliers nature





## Étape 2 - Exploration (40%)

Objectifs :

- Mieux te connaître (forces, besoins, limites)
- Développer ton attention et ta concentration
- Renforcer ta confiance et t'exprimer
- Construire des relations positives dans le groupe

Activités :

 Equicoaching -  Médiation animale  
 Ateliers nature





## Étape 3 - Renforcement (60%)

Objectifs :

- Te sentir à l'aise dans les relations
- Prendre des responsabilités
- Réfléchir à tes envies et projets
- Retrouver une posture active dans ta vie

Activités :



Equicoaching -



Médiation animale



Ateliers nature -



Ateliers thématiques



## Étape 4 - Orientation (80%)

Objectifs :

- Construire un projet pro ou de formation
- Préparer les démarches (CV, visites, stages...)
- Renforcer ton autonomie
- Te projeter au-delà du cadre de l'association

Activités :

 Equicoaching -  Médiation animale

 Ateliers nature -  Ateliers thématiques-

 Accompagnement à l'insertion



# Rejoins-nous !

[contact@chevaldespossibles.ch](mailto:contact@chevaldespossibles.ch)

078 665 83 43

