

VIE ÉTUDIANTE

Empowerment, un club pour favoriser le développement personnel des étudiants

Ce club offre aux étudiants de l'USJ des outils et des ressources pour les aider à atteindre leurs objectifs personnels, académiques et professionnels.

Carole AWIT

Créer une communauté dans laquelle les jeunes s'entraident, bénéficient de conseils et développent leurs compétences pour avancer plus sereinement dans leur vie d'adultes, voilà l'objectif de ce club centré autour du développement de soi. Une initiative de Céline Arslane, en 3^e année de licence en psychologie à l'Université Saint-Joseph de Beyrouth (USJ), qui a pu, grâce au soutien du service de la vie étudiante de cette même université, permettre à ce club de voir le jour fin 2023. « Je suis convaincue que chaque étudiant est capable de réaliser de belles choses, cependant je remarque que, sur le plan local, la jeune génération ne possède pas vraiment le soutien et les outils nécessaires pour y parvenir », explique la jeune femme qui préside le club Empowerment. Cette étudiante altruiste, généreuse et à l'écoute des autres a souhaité apporter sa pierre à l'édifice afin d'aider les jeunes qui l'entourent à développer leur confiance en eux et à devenir autonomes, ce qui leur permettra, estime-t-elle, « de réaliser plus facilement des changements significatifs dans leur vie et dans la société dans laquelle ils évoluent ». Près de deux mois après sa création, le club rassemble une vingtaine de jeunes suivant, à l'USJ, des formations en médecine, sociologie, pharmacie, traduction, informatique et psychologie, heureux de pouvoir se retrouver pour échanger, avec respect et bienveillance, autour de leur évolution personnelle. En plus de sa présidente Céline Arslane, le club Empowerment compte une vice-présidente en 1^{re} année de médecine, Joy Feghali, une secrétaire, Hala Dalloul, une trésorière, Chloé Helou, et une chargée de communication, Reem Bilani, toutes les trois inscrites en 3^e année de psychologie à l'USJ.

Soutenir et inspirer la jeunesse

Le club Empowerment vise, comme son nom l'indique, à soutenir les étudiants pour qu'ils puissent réaliser leur plein potentiel, via des échanges inspirants, des séances de coachings et des rencontres gratuites avec des professionnels du développement personnel. « Nous essayons de mettre en place des activités qui ne nécessitent pas forcément de financement et dont le but est d'aider les jeunes qui le souhaitent à devenir une meilleure version d'eux-mêmes et à trouver leur chemin. Diffé-

rents aspects du développement personnel seront abordés au fil des mois grâce aux rencontres que nous prévoyons de mettre en place », indique Céline Arslane. À l'occasion de la Saint-Valentin, qui célèbre l'amour, le club a proposé aux étudiants un premier événement à succès : une rencontre avec le psychologue Grégoire Toranian qui a sensibilisé ces jeunes à l'importance de s'aimer soi-même pour entretenir, avec les autres, des relations harmonieuses. « Les étudiants présents à cet événement avaient besoin de s'attarder sur les dynamiques relationnelles et d'apprendre davantage sur eux-mêmes et sur les autres, ils ont donc pu profiter pleinement de cette première activité que nous leur avons proposée », détaille Céline Arslane. L'étudiante compte bien redoubler d'efforts pour mettre en place d'autres rencontres et offrir des outils et des ressources aux étudiants pour les aider à se former et à agir en faveur de leur propre développement. Tout récemment, le club Empowerment a contribué au succès de la journée TEDxUSJ, organisée par la faculté de gestion et de management (FGM) et le service de la vie étudiante de l'USJ, en aidant à mettre en place bénévolement cet événement qui s'est déroulé le 26 mars, à l'auditorium Abou Khater du campus des sciences humaines de l'USJ. « Nous avons pris part à toutes les étapes de l'organisation de cet événement qui inspire de nombreuses personnes et nous avons pu sélectionner les 8 participants qui se sont exprimés autour de la thématique "Renaître de ses cendres" », précise la présidente du club Empowerment. Encadrés par les membres du club, ces derniers ont pu s'entraîner pour réussir à mettre en mots et à partager des histoires authentiques qui auront un écho positif chez ceux qui les écoutent. « Oser grandir, se valoriser, assumer et comprendre ses émotions et s'ouvrir aux autres peut se révéler être compliqué mais chacun peut, avec un peu de soutien, prendre en main son avenir et cultiver ses compétences et sa confiance en soi », rappelle Céline Arslane. Pour suivre l'actualité du club sur Instagram : empowermentclub_usj