

LES BIENFAITS DE L'EXPÉRIENCE DE CAMP

En octobre 2011, le Dr Troy Glover et son équipe de recherche de l'Université de Waterloo ont publié les résultats d'une recherche menée pendant cinq ans et intitulée [Projet de recherche sur les camps d'été au Canada](#). Cette recherche, qui avait pour but d'évaluer les bienfaits associés à la fréquentation des camps, conclue que « la fréquentation d'un camp provincial accrédité favorise une évolution positive dans cinq composantes clés du développement de la personne : l'intégration sociale et la citoyenneté, la conscience environnementale, l'intérêt pour l'activité physique, l'intelligence émotionnelle et enfin la confiance en soi et le développement personnel. »

L'expérience de camp favorise les liens sociaux. Les amis que l'on se fait au camp deviennent des amis pour la vie. Les jeunes se lient d'amitié avec d'autres jeunes qu'ils savent toutefois fort différents d'eux. Ils apprennent à résoudre les conflits de manière positive. Les campeurs développent un sentiment d'appartenance et ils sont fiers d'être associés au camp.

Le camp offre aux enfants un contact avec la nature. La recherche actuelle démontre que le fait d'être en contact avec la nature est aussi essentiel au développement physique, mental, émotionnel et spirituel de l'enfant que la nourriture et le sommeil. Les campeurs apprennent à respecter et à apprécier le monde qui les entoure. Ils apprennent à protéger l'environnement et adoptent des comportements respectueux de l'environnement.

Le camp offre aux enfants un mode de vie simple. La routine de la vie dans un camp permet aux enfants d'avoir une vie organisée et d'apprécier chaque journée au camp. Sans téléphone cellulaire, sans télévision et sans ordinateur, les enfants peuvent alors découvrir les valeurs qui sont à la base d'une vie pleine et réussie.

Le camp offre un environnement sûr, protégé, sain et axé sur la collaboration. Après une journée entière d'activités en plein air et des repas hautement nutritifs, les campeurs sont en mesure de profiter d'une nuit de sommeil réparateur, qu'ils dorment sous la tente, dans des pavillons ou à la maison. La recherche menée à l'Université de Waterloo montre que « à la fin de leur séjour dans un camp, 61 % des campeurs ont une attitude plus positive face à l'activité physique ».

Le camp forme le caractère et développe l'estime de soi. Prenant les leaders du camp comme modèles, les enfants développent leur capacité à collaborer avec les autres, à s'intéresser et à être attentifs à eux. À mesure qu'ils vivent de nouvelles expériences, qu'ils acquièrent de nouvelles compétences et apprennent l'autonomie loin de la maison, ils sont plus compétents et plus confiants. À force de multiplier les expériences au camp, les campeurs développent leurs qualités de leader. Soixante-neuf pour cent des participants à

la recherche de l'Université de Waterloo affirment avoir développé, au niveau approprié à leur âge, leur intelligence émotionnelle, c'est-à-dire leur capacité à reconnaître et à composer avec leurs propres émotions et les émotions des autres.

Le camp développe les compétences. Le campeur développe des habiletés et des compétences qui seront siennes tout au long de sa vie, qu'il s'agisse d'habiletés techniques comme la pratique de la voile, du canoë et du soccer ou de compétences sociétales comme le partage, la considération pour autrui, la résolution de conflits et la confiance en soi.

Le camp est un lieu de plaisir, de rire, d'émerveillement et de joie. Le camp permet de fuir les obligations quotidiennes, de se soustraire aux pressions sociales, aux demandes incessantes, aux calendriers stricts et au stress, qui sont le lot quotidien des jeunes. Le rire et le plaisir sont des composantes de la santé au même titre que les médicaments ou les traitements des diverses maladies.

Les parents des campeurs reconnaissent les bienfaits que procure l'expérience de camp.

Je suis émerveillé de constater à quel point un séjour de deux semaines au camp peut changer la vie d'un jeune. Je crois que le fait d'avoir la possibilité à la fois de développer ses compétences et de tisser des liens d'amitié avec d'autres, loin de la maison, permet d'accroître la confiance en soi.

L'expérience de la vie au camp a constitué un élément important dans l'éducation de notre fille. Elle a beaucoup appris des activités du camp, des amitiés qu'elle y a développées et des contacts qu'elle a eus avec les moniteurs.

Nos deux enfants sont de meilleures personnes grâce à l'expérience qu'ils ont vécue au camp et tous deux y ont développé des habiletés qui leur serviront toute leur vie.

À son retour du camp, Chris était un peu plus autonome, fier de ce qu'il y avait accompli et il avait la tête pleine de souvenirs amusants qui l'accompagneront toute sa vie.

Mes filles sont allées au camp en juillet et en sont revenues avec une vision positive de la vie. Elles ont adoré leur séjour, ont appris à vaincre leurs peurs et ont fait de nouvelles activités.

Le camp a constitué pour mon fils la plus belle expérience de sa vie. Il y a développé sa confiance en soi... et il s'est senti membre d'une grande famille.

Depuis son retour du camp, mon fils a beaucoup plus confiance en lui et il est plus coopératif. Il est devenu un modèle pour ses jeunes frères et sœurs et ses cousins.