

Intitulé de l'action

Atelier Gestion du stress - Estime de soi

Lieu

- **Ville et Département** : Thouars - Deux Sèvres (79)
- **Etablissement** : LGT Jean Moulin

Public concerné

Tous les élèves du LGT, selon le nombre de places disponibles (30)

Descriptif

- **Thématique** : Gestion du stress / Estime de soi
- **Objectifs** : Gestion des émotions et notamment du stress face aux examens et aux enjeux des classes du LGT
- **Contenu/Programme** : Deux groupes de 15 élèves bénéficient chaque semaine d'une séance d'une heure d'atelier . Les séances se composent d'exercices de respiration et de relaxation. Les élèves sont sélectionnés après prospection auprès des personnes ressources et des enseignants du lycée.
- **Supports** : Les élèves reçoivent, suite aux séances, des fiches reprenant les exercices de la séance ainsi que le support audio des exercices de relaxation. (Un exemple d'exercice, réalisé par la sophrologue, page suivante) La diffusion est ensuite proposée à l'ensemble des élèves du LGT.

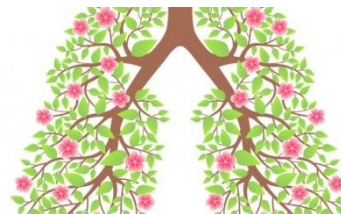
Résultats observés

- **Analyse des premiers effets** (attendus et inattendus) : les élèves se sont investis très vite, beaucoup sont intéressés pour y participer. Nous avons privilégié le niveau classe de terminale.
- **Indicateurs de réussite** : réussite aux examens des élèves, évolution du taux de participation aux séances.

Organisation

- **Personnes associées, internes à l'établissement** : CPE LGT et enseignante référente du pôle ressources
- **Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement** : sophrologue

La respiration en 4 temps



Retrouver du calme et de la concentration.

Aide pour trouver le sommeil.

Comment :

Je respire naturellement, je ne force pas ma respiration.

Si je suis à l'aise, je peux faire l'exercice en respirant de manière abdominale afin d'augmenter la sensation de calme.

1/ Je prends d'abord le temps de respirer calmement, et quand je suis prêt, je démarre en soufflant doucement puis j'inspire en comptant jusqu'à 4.

2/ Je fais une pause respiratoire sans forcer (apnée) en comptant jusqu'à 4.

3/ Je souffle en comptant jusqu'à 4

4/ Puis de nouveau, je fais une pause respiratoire en comptant jusqu'à 4.

Cette technique constitue un rythme respiratoire, vous pouvez la pratiquer pendant 2 minutes si besoin.

Sophrologue