



Présentation de l'atelier relaxation

publié le 15/01/2021 - mis à jour le 23/02/2021

L'objectif de cet atelier est d'aider les élèves à mieux gérer leur stress, leurs émotions, ainsi qu'à travailler sur la confiance en soi et l'estime de soi.

Sur la base du volontariat, les collégiens vont découvrir la sophrologie, une heure par semaine. Ils vont acquérir, au fil des semaines, différentes techniques de respiration pour se concentrer dans un état entre veille et sommeil. Ils vont (ré)apprendre à respirer par le ventre et à écouter leur corps et leurs sensations. Le principe consiste donc à leur faire découvrir les ressources qu'ils ont en eux pour les exploiter par et pour eux-mêmes.

C'est une porte ouverte, un espace de bien-être, de calme, de rire, de joie... Cela permet également aux élèves de faire une pause dans la journée, de récupérer, de faire redescendre la pression. Aucun résultat n'est attendu : juste qu'ils s'écoutent.

Témoignages d'élèves :

- ▶ Emilie (5e) : *"On apprend à gérer son stress, à être plus calme. C'est bien avant les cours car on est plus concentré."*
- ▶ Briac (5e) : *"On fait des techniques de respiration et de visualisation qui sont faciles à refaire chez soi. Ça marche vraiment et ça fait beaucoup de bien."*

L'atelier a lieu le mardi de 13h15 à 14h00 en salle A2 avec M. Piolet