



Déstresse, Progresse !

publié le 27/11/2020

projet de promotion de la santé

Descriptif :

un projet pour promouvoir le bien-être émotionnel et physique au collège.

Le projet "Déstresse, Progresse !" promeut le bien-être psychique et physique au collège. Différents constats montrent les difficultés des adolescents à gérer leurs émotions, les conflits. Beaucoup sont énervés au retour des pauses de la récréation et de la pause méridienne. Le retour à la concentration et aux apprentissages est difficile. Dans ce projet, nous proposons aux enseignants et aux élèves de 6ème, durant l'année scolaire 2020-2021, un outil : la respiration guidée.

Les professeurs qui ont souhaité participer à ce projet, ont été formés à l'utilisation de cet outil, qu'ils ont pu tester pour eux-mêmes auparavant.

Ensuite, les professeurs ont pu proposer à leurs classes de 6ème ce même outil.

Quel est cet outil ? La respiration guidée s'inspire de la cohérence cardiaque, développée par un médecin, le docteur David O'Hare.

Il s'agit d'une pratique respiratoire simple et naturelle.

Cette pratique est mise en place par le professeur en début d'heure de cours et permet une meilleure concentration et par conséquent une meilleure mémorisation. Les élèves se recentrent sur eux et leurs places au sein de la classe et du cours.

Cette pratique a déjà été utilisée dans des écoles de la Vienne avec succès.

Dans un deuxième temps, des ateliers collectifs de pratique de gestion du stress sont proposés aux élèves de 6ème.

Seuls les volontaires participent.

Ces ateliers sont réalisés par une professionnelle de gestion du stress auprès des adolescents, Mme Virginie Lember.

Ce projet est financé par l'ARS Nouvelle Aquitaine et le Département de la Charente-Maritime.

Les parents d'élèves ont été informés de ce projet par l'intermédiaire des représentants des parents d'élèves.

L'infirmière scolaire, Mme Dunyach et Mme Lember restent à la disposition des parents pour répondre à leurs interrogations sur ce projet.

L. Dunyach

Infirmière scolaire.



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.