



Bienvenue dans l'espace détente du FSE

publié le 20/06/2025 - mis à jour le 19/09/2025

Parce que le bien-être des élèves est une priorité, le FSE propose un espace détente chaleureux, apaisant et accessible à tous !

Cet espace est conçu pour permettre à chacun de faire une pause, souffler, se recentrer dans un cadre calme et bienveillant. Que ce soit pour lire, discuter tranquillement, écouter de la musique douce ou simplement se reposer un moment, cet endroit est fait pour toi.

Sur les murs, tu trouveras :

- La "météo intérieure" : pour exprimer comment tu te sens aujourd'hui.
- Des affiches bien-être : conseils, encouragements, astuces pour prendre soin de toi.
- des citations inspirantes : pour t'apporter motivation, réconfort et bonne humeur.

Objectif : apprendre à mieux se connaître, à écouter ses émotions et à respecter celles des autres.

" Prendre soin de soi, ce n'est pas un luxe. C'est une nécessité."

Documents joints



[le_bien_etre](#) (PDF de 1.4 Mo)



[citaion_bien_etre](#) (PDF de 59.7 ko)



[la_meteo_interieure](#) (PDF de 145.2 ko)



**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.