



Un nouvel atelier « Détente – gestion du stress » au collège La Fayette

publié le 05/02/2026 - mis à jour le 18/03/2026

Dans le cadre du plan santé mentale et bien-être, le collège La Fayette propose depuis ce mois-ci un atelier « Détente – gestion du stress », organisé tous les lundis sur la pause méridienne.



Cet atelier s'adresse à 14 élèves volontaires, désireux d'apprendre à mieux gérer leur stress, leurs émotions et les tensions du quotidien scolaire, dans un cadre calme, bienveillant et sécurisant.

Animé par M. Khouatmia, enseignant au collège et formateur PSC, cet atelier permet aux élèves de découvrir et de pratiquer :

- des exercices de respiration,
- des techniques de relaxation corporelle,
- des outils simples de gestion du stress et des émotions, facilement réutilisables en classe, à la maison ou avant des situations stressantes (évaluations, prises de parole, etc.).

L'objectif est double :

- favoriser le bien-être des élèves,
- développer des compétences psychosociales essentielles, contribuant à un climat scolaire apaisé et propice aux apprentissages.

Cet atelier s'inscrit pleinement dans la démarche globale du collège visant à prendre soin des élèves, à prévenir les situations de mal-être et à accompagner chacun dans sa réussite scolaire et personnelle.



**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.