



## Un temps de sieste pour favoriser le bien-être et la réussite

publié le 15/05/2026

Au collège Collège La Fayette, le bien-être des élèves fait partie intégrante des conditions de leur réussite scolaire. Dans le cadre des actions engagées autour de la santé mentale et du climat scolaire, un nouveau dispositif de temps de sieste est désormais proposé aux élèves volontaires sur la pause méridienne.

Trois fois par semaine, un groupe restreint d'élèves peut ainsi bénéficier d'un temps de repos encadré dans une salle spécialement aménagée. Lumière tamisée, ambiance calme et apaisante, tapis au sol, musique douce : tout est pensé pour offrir un véritable moment de récupération dans une journée parfois intense pour certains collégiens.

Ce temps de pause répond à plusieurs besoins observés au sein de l'établissement : fatigue importante, difficultés de concentration, surcharge émotionnelle, agitation sur le temps méridien ou simplement besoin ponctuel de se poser dans un cadre sécurisant. Certains élèves s'endorment profondément, d'autres se reposent simplement dans le calme. Tous bénéficient d'un espace de respiration favorisant l'apaisement et le retour en classe dans de meilleures conditions.

Le dispositif fonctionne grâce à l'engagement volontaire des adultes du collège qui se relaient pour accompagner les élèves durant cette demi-heure particulière.

Cette initiative s'inscrit pleinement dans la dynamique portée par le collège autour du bien-être, de la santé mentale et de l'amélioration des conditions d'apprentissage. Elle vient compléter d'autres actions déjà mises en place dans l'établissement : ateliers de gestion du stress, espaces de détente, développement des activités physiques sur les temps de pause ou encore réflexion sur la sobriété numérique.

Au-delà du simple repos, ce temps de sieste participe à une ambition plus large : faire du collège un lieu où chaque élève peut apprendre sereinement, se sentir en sécurité et trouver les conditions favorables à sa réussite.

# Temps de sieste

Mardi Jeudi et vendredi  
de 12h45 à 13h15  
en salle "ressources"

Apporte une serviette de bain  
pour t'allonger



**ouverte à tous les élèves**  
**14 places disponibles**

inscription obligatoire à la badgeuse  
au self chaque jour



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.