



## FICHE ACTION SOPHROLOGIE

<b>FINALITES DE L'ACTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Initiation aux techniques de relaxation</li> <li>• gestion du stress</li> <li>• gestion de la mémoire</li> </ul>
<b>OBJECTIFS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permettre aux élèves qui le souhaitent de mieux gérer leur stress scolaire : travail sur l'attention en cours, préparation aux examens, gestion de la mémoire.</li> <li>• Permettre à des élèves sanctionnés pour des faits de violence de canaliser leur énergie et gérer leurs émotions.</li> <li>• Donner la possibilité aux élèves d'accéder gratuitement à des techniques de bien-être généralement trop onéreuses pour eux ou leur famille.</li> </ul>
<b>ACTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Intervention de la sophrologue dans une classe de BTS technico-commercial à la demande de leur professeur de management dans le cadre d'un cours sur la gestion du stress pour de futurs commerciaux. : 3 séances d'une heure.</li> <li>• Séances de sophrologie pour les élèves demandeurs le mercredi après-midi de 13H30 à 14H30 : une dizaine d'élèves.</li> </ul>
<b>LIEN AVEC LE PROJET DE L'ETABLISSEMENT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Action en lien avec les axes : <ul style="list-style-type: none"> <li>- réussir sa scolarité et lutter contre les décrochages.</li> <li>- Inciter les élèves à devenir acteurs de leur formation, à se prendre en charge.</li> </ul> </li> </ul>
<b>PUBLIC VISE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une classe de BTS technico-commercial</li> <li>• Une dizaine d'élèves demandeurs ou invités à participer aux séances par un membre de l'équipe éducative ou médicosociale (infirmières, CPE, assistante sociale, enseignants)</li> </ul>

<b>PARTENAIRES</b>	<p align="center"><b>ASSOCIATION CHRYSALIDE ET HARMONIE</b>  <b>8 le clos du cèdre</b>  <b>76 110 Goderville</b></p>
<b>LIENS AVEC L'ENVIRONNEMENT INSTITUTIONNEL ET EDUCATIF</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Une enseignante de BTS TC, membre du CESC a proposé de rechercher un sophrologue pour inclure des séances de sophrologie à son cours de gestion du stress chez les futurs commerciaux.</li> <li>• Les premières séances qui se sont déroulées au cours de l'année scolaire 2007/2008 ayant rencontré l'adhésion des élèves, le CESC a décidé de l'étendre la même année aux élèves de terminale pour leur préparation au baccalauréat.</li> <li>• En 2008/2009, l'action a été reconduite pour les élèves de BTS TC et ouverte à tous les élèves de l'établissement le mercredi après-midi</li> </ul>
<b>CONTEXTE</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• La cité scolaire de Fécamp est située en zone semi rurale.</li> <li>• Dans cette cité vivent 1268 élèves et étudiants au lycée général et technologique, 495 élèves au lycée professionnel et 550 stagiaires de la formation continue.</li> <li>• On déplore peu d'actes de violence, mais des signes de mal-être.</li> <li>• 62, 7% des élèves du lycée professionnel et 49,6% des élèves du lycée général et technologique sont issus de catégories sociales défavorisées.</li> <li>• La grande majorité des élèves se sent bien au lycée et attend beaucoup de la communauté éducative.</li> <li>• La proximité éducateurs/élèves joue ici un rôle important.</li> </ul>
<b>CONSTATS</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les professeurs de BTS accueillent des étudiants de milieux peu favorisés, manquant pour certains, de confiance en eux et ne sachant pas gérer leur stress au moment des oraux.</li> <li>• Il leur semble également nécessaire de mettre en place des actions favorisant la cohésion du groupe classe.</li> </ul>
<b>DESRIPTIF DE L'ACTION</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lors des séances, la sophrologue transmet aux élèves des techniques de relaxation, de respiration et de visualisation.</li> </ul>
<b>RESSENTI</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les élèves volontaires sont venus régulièrement aux séances.</li> <li>• Une dizaine d'enseignants ont demandé l'organisation de séances au sein de l'établissement afin d'acquérir des techniques de gestion du stress leur permettant de mieux accompagner les élèves en difficulté.</li> </ul>

<b>CALENDRIER</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Les trois séances de BTS ont eu lieu en novembre et décembre 2008</li><li>• Les 10 séances du mercredi ont eu lieu entre janvier et avril 2009</li></ul>
<b>EVALUATION</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Un questionnaire a été remis aux élèves concernés.</li><li>• Parmi les 28 élèves ayant répondu pour le moment, 20 ont apprécié les séances. 3 élèves ont estimé qu'elles n'avaient aucun effet sur eux et 5 les ont trouvées inutiles.</li><li>• Les élèves ayant adhéré à cette méthode l'ont trouvé « efficace ».</li><li>• Elle leur a permis de se détendre dans un milieu scolaire « habituellement stressant ».</li><li>• Certains disent mieux dormir.</li><li>• L'élève sanctionné pour violence se trouve « plus calme et plus concentré en cours. ». La sophrologie lui a permis de canaliser ses sautes d'humeur.</li><li>• Tous ont apprécié « la compétence », « le calme » et « la douceur » de l'intervenante.</li></ul>