

FICHE DESCRIPTIVE D'ACTION

ETABLISSEMENT :	
Collège Lycée Cévenol 43400 LE CHAMBON-SUR-LIGNON	Tél : 04.71.59.72.52 Fax : 04.71.65.87.38 Mél : info@lecevenol.org

Fiche Action n° 5A.2.4	AXE DU PROJET D'ETABLISSEMENT :
CLUB SANTE	Internat, lieu de vie Apprendre à vivre ensemble

Intitulé de l'action :	Comment gérer son stress ?
Domaine(s) : Cocher les domaines	classe à PAC Culture TICE Echange international Dispositif pédagogique Action éducative X Autre préciser : Atelier

L'EQUIPE EDUCATIVE (souligner le nom du coordonnateur) : noms et fonctions Annie ROCHE, infirmière.

LES ELEVES (niveaux ou classes concernés, nombre) : Ouvert à tous les élèves : internes, externes ou DP, de la 4 ^e aux terminales.

LE(S) LIEU(X) : (renseigner si nécessaire) Salle de classe au Batisco. (18)

LES PARTENAIRES EXTERIEURS, INTERVENANTS, PRESTATAIRES (préciser)	
- M. LEPAGE, sophrologue. Participation au rythme d'1 séance sur 4. Interviendrait également comme psychologue, animateur de l'espace d'écoute et de conseil individuel. - Mme Morel, initiation au <i>Tuina</i> .	
Effets attendus	- Que les élèves arrivent à acquérir des moyens simples pour gérer leur stress au quotidien. - Qu'ils trouvent un lieu d'écoute et d'échanges où ils pourront se sentir en sécurité pour s'exprimer par rapport à leur mal-être. - Qu'ils reçoivent une information sur les différentes médecines parallèles qui existent - Faciliter la mise en œuvre d'appuis adaptés aux élèves. - Prise de conscience directe des conséquences du stress ou du « mal être », notamment sur les consommations de produits psychotropes. - Amener des élèves à profiter de l'espace d'écoute et de conseil individuel mis à leur disposition afin de leur permettre de s'exprimer de façon confidentielle par rapport à des problèmes rencontrés.
Indicateurs retenus :	- Les élèves arrivent à parler de leurs problèmes en toute sécurité. - Ils évoluent par rapport à leurs difficultés. - Ils profitent de l'espace d'écoute et de conseil individuel.
Contenus :	- Séances pratiques de relaxation/sophrologie avec l'infirmière. - Séances complémentaires de sophrologie avec le sophrologue. - Initiation au <i>tai chi chuan</i> et <i>chi qong</i> avec exercices pratiques réguliers. - Informations sur les différentes médecines parallèles existantes afin de trouver des outils simples et efficaces pour gérer son stress. - Initiation à la médecine chinoise et plus particulièrement au <i>tuina</i> avec intervenant extérieur. - Information sur le lien entre le stress et les consommations de produits psychotropes. - Proposition de clarification et de conseils des problèmes évoqués par les élèves, de façon individuelle dans l'espace d'écoute et de conseil individuel .

PROJET PEDAGOGIQUE

Déroulement prévu (calendrier, méthodologie, organisation pédagogique, participation des partenaires,...) :	<ul style="list-style-type: none">- Séances d'1 heure les vendredi soirs de 16H35 à 17H35.- Une fois par mois, co-intervention de M. LEPAGE, sophrologue (calendrier pré-établi).- Début de séance par exercices de <i>tai chi/chi qong</i>, séance de relaxation/sophrologie (différentes séances : courtes, longues, détente ou physique,...), apport d'informations sur un sujet donné, libres échanges soit sur le sujet donné, soit sur un autre sujet choisi par un ou plusieurs élèves, fin de séances par des exercices de <i>tai chi/chi qong</i>.- Espace de supervision : une heure par mois rencontre avec M. LEPAGE pour faire le point et préparer les séances.- Entretiens individuels à la demande des élèves : une demi heure les mercredi après midi avec M. LEPAGE dans l'espace d'écoute et de conseil individuel. Ceci, en fonction des demandes.
Réalisation ou restitution finale prévue :	<ul style="list-style-type: none">- Bilan en fin d'année
Modalités d'évaluation prévues :	<ul style="list-style-type: none">- Evaluation avec M. LEPAGE une fois par mois