

### Intitulé de l'action

Ateliers visant le mieux-être dans les apprentissages

### Lieu

- **Ville et Département** : GELOS (64110)
- **Etablissement** : LYCEE DES METIERS DE L'HABITAT ET DE L'INDUSTRIE

### Public concerné

**Public** : élèves âgés de 15 et plus, présentant des difficultés à se maintenir en scolarité ou en entreprise (absentéisme, désengagement, troubles somatiques...), liées au stress, au manque de confiance en soi et à des problèmes de concentration. Cela affecte leur réussite scolaire et tout au long du parcours de formation, d'autant plus que le public - par un environnement économique et culturel compliqué - est éloigné des structures de prise en charge du mal-être.

Bénéficiaires : une douzaine de jeunes en petits groupes de 4 élèves.  
Dont la part Fille/garçon.

### Descriptif

• **Thématique** : L'équipe du lycée professionnel de Gelos souhaite accompagner ses élèves dans la prévention du décrochage scolaire en axant son intervention sur un travail autour du mieux-être des élèves et de la santé mentale avec des ateliers de sophrologie.

• **Objectifs** :

- favoriser l'assiduité en visant le mieux-être des élèves;
- travailler sur la santé mentale et sociale;
- améliorer le bien-être psychocorporel du jeune;
- favoriser un climat scolaire plus serein;
- favoriser une meilleure réussite scolaire et professionnelle.

**Objectifs spécifiques:**

- développer la concentration et l'attention;
- apprendre à gérer le stress, les émotions et les tensions;
- renforcer l'estime et la confiance en soi;
- donner des outils concrets et réutilisables au quotidien, en toute autonomie.

• **Contenu/Programme :**

-Ateliers dans un but d'apporter de l'amélioration chez les élèves et apprendre à mieux prendre soin de soi : travail sur les CPS et le ressenti, apports théoriques sur les rythmes biologiques et l'alimentation (infirmière du lycée, compléments aux cours de PSE), temps d'activité physique douce, sorties nature, rencontres avec des partenaires de santé et du soin ;  
-Temps réguliers d'activité physique douce et accessible dans le parcours des élèves en risque de décrochage afin de favoriser le bien-être corporel, de réduire le stress scolaire mais aussi de renforcer la concentration et la régulation émotionnelle par un travail sur le mental ;  
-Participation en groupe à des ateliers de gestion du stress et des rencontres de professionnels où seront abordés des thèmes tels que le sommeil, l'alimentation, ... afin de développer des compétences psychosociales (écoute, empathie,...) et renforcer le sentiment d'appartenance à un groupe dans le but de travailler la santé mentale et la santé sociale.

• **Supports :**

- cycle de 8 séances d'une heure;  
- des ateliers à thèmes "santé et bien-être" pour mieux prendre soin de soi  
- Evaluation du besoin par questionnaire et entretiens  
- Bilan dressé par questionnaires

**Résultats observés**

• **Analyse des premiers effets** (attendus et inattendus) :

Gagner en confiance en soi et en autonomie pour réussir à mettre en œuvre une prise en charge  
Auto évaluation du besoin et auto gestion au quotidien (vie personnelle, vie professionnelle)

• **Indicateurs de réussite :**

Mieux-être de l'élève, climat de classe, taux de réussite scolaire, taux d'absentéisme, climat d'établissement.

**Organisation**

• **Personnes associées, internes à l'établissement :**

Mme CHAMBRAUD, enseignante de PSE, animatrice des ateliers

Mme MONGE-CADET, infirmière

Mme TURON-LAGOT, enseignante, coordinatrice d'actions pour la mission de lutte contre le décrochage scolaire

• **Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement :**

Région Nouvelle Aquitaine

Au besoin des bénéficiaires : Approche des structures de soin et de prise en charge du secteur (Maison de l'ado, CMP ado, épicéa, lignes d'écoute...)