

N° <b>20</b> Intitulé de l'action :	<b>Classe de 6<sup>ème</sup> « Bien-être »</b>
--	--

**Identification Etablissement**

Etablissement	<b>FREDERIC ET IRENE JOLIOT CURIE FONTENAY-SOUS-BOIS</b>
Téléphone / mel /site	0148775280 / Ce.0940516a@ac-creteil.fr / www.joliotcurie.net
Chef d'établissement	Mme FRÉZAL Martine

**Description du projet expérimental**

Contexte de l'établissement/ Diagnostic initial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Élèves ayant des difficultés d'attention et de concentration.</li> <li>• Difficultés relationnelles entre élèves, harcèlement, « boucs émissaires ».</li> <li>• Difficulté d'adaptation au collège, stress lors de la transition école / collège.</li> <li>• Classes globalement agitées, difficiles à gérer pour l'enseignant.</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Proposer des outils aux élèves pour les aider à se calmer, à mieux se concentrer et à être plus attentifs en classe et à la maison (devoirs, leçons...).</li> <li>• Développer l'empathie entre les élèves et les compétences sociales.</li> <li>• Proposer des outils aux enseignants pour gérer la classe différemment.</li> </ul>
Descriptif de l'action	<p><b>Formation de l'équipe éducative d'une classe de 6<sup>ème</sup> et des élèves à des techniques de gestion du stress basées sur la pleine conscience.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• L'apprentissage de la pleine conscience est centré sur la respiration et les ressentis corporels. Il permet aux élèves de devenir conscients des signes de stress, d'apprendre à les identifier et d'acquérir des réflexes pour maîtriser les émotions qui peuvent les submerger.</li> <li>• Les séances comprennent des exercices de concentration, des phases ludiques qui permettent de prendre conscience de ce qui se passe en soi et en dehors de soi, d'histoires à entendre et à ressentir, d'échanges d'expériences suscitant l'écoute de soi et de l'autre.</li> <li>• Des outils sont proposés comme la posture de l'attention, l'attention à la respiration, le « Stop », un scan corporel rapide, l'attention aux 5 sens, la météo intérieure...</li> <li>• Certains de ces outils sont réutilisés ensuite par les enseignants en classe pour générer un climat plus harmonieux, faire retomber les tensions en fonction des besoins.</li> <li>• Pratique de ces techniques tout au long de l'année pendant les cours : <ul style="list-style-type: none"> <li>- pratique du « Stop » : assise sur la chaise dans une posture aidant à l'attention, conscience de sa respiration, des sensations corporelles... pendant 1 minute à 1 minute 30 maximum ;</li> <li>- « Météo intérieure » proposé par les enseignants de temps en temps : même assise, les adolescents sont invités à se demander « comment je vais maintenant ? » pour les aider à conscientiser et accueillir leurs pensées, leurs éventuelles émotions et sensations.</li> </ul> </li> </ul>

Modalités de mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Juin 2014 : constitution de l'équipe (professeurs volontaires, CPE, infirmière, assistance sociale).</li> <li>• Octobre 2014 : formation des adultes sur une journée, découverte de la pleine conscience, professeurs libérés de leurs cours.</li> <li>• Octobre 2014 : information des familles, explication du projet.</li> <li>• Novembre 2014 à février 2015 : pendant 10h (heure de vie de classe), formation des élèves à ces techniques par la formatrice de l'association.</li> <li>• Un livret support permet de faire le lien avec la maison et favorise le suivi par les familles.</li> <li>• Novembre 2014 et toute l'année : plusieurs fois par jour, les élèves bénéficient d'un « Stop » (assise sur la chaise dans une posture aidant à l'attention, conscience de sa respiration, des sensations corporelles... pendant 1 minute à 1 minute 30 maximum).</li> <li>• Paiement de la formatrice Mme GAMBY-CERF et des livrets support : 917 euros en tout pour une classe pris sur les crédits pédagogiques du collège avec l'accord du conseil pédagogique en juin 2014.</li> </ul>
Caractère expérimental	Le programme « connecté 1 » proposé par la formatrice aux élèves a été expérimenté pour la première fois en France dans notre collège. Ce programme avait déjà fait ses preuves avec des adolescents au Royaume Uni depuis plusieurs années.
Mesure dérogatoire	
Critères d'évaluation (qualitatifs et quantitatifs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Meilleure concentration et attention en classe</li> <li>• Meilleures relations entre élèves et élèves / professeurs</li> <li>• Nombre de retards et d'absences.</li> <li>• Nombre d'exclusions de l'établissement et de cours, d'incidents constatés par la CPE.</li> </ul>
Classe(s) concernée(s)	2014-2015 : 1 classe de 6 <sup>ème</sup> . 27 élèves sans option. Niveau faible, difficultés scolaires. De nombreux élèves ont des troubles « dys », pris en charge ou non. 2015-2016 : 1 classe de 6 <sup>ème</sup> et 1 classe de 5 <sup>ème</sup> .
Disciplines / équipes concernées	Professeur de : SVT (Professeur principal), anglais, technologie, français, mathématiques, histoire-géographie, éducation musicale, EPS, arts plastiques, infirmière, CPE, assistante Sociale.
Partenaires et intervenants éventuels	Deux formatrices de l'association Etre & Accueillir pour la formation des professeurs et des élèves Voir <a href="http://www.etre-acc.com/#!/qui-sommes-nous/c1jzg">http://www.etre-acc.com/#!/qui-sommes-nous/c1jzg</a>

### **Informations CARDIE**

Personne contact	Mme LÉPOUCHARD, professeure de SVT et professeur principal de la classe,
Attente de la mission	Contribuer à diffuser ces informations et à faire connaître ce genre de projet ? Conseiller sur la meilleure façon d'œuvrer pour propager ces pratiques, afin qu'un maximum de personnes puissent en bénéficier ? Appui pour aide-négociée avec Mme GAMBY-CERF