

N° <b>28</b> Intitulé de l'action :	<b>De la sophrologie pour bien vivre</b>
--	--

**Identification Etablissement**

Etablissement	<b>LYCEE POLYVALENT MARX DORMOY CHAMPIGNY-SUR-MARNE</b>
Téléphone / mel /site	0145166900 CE.0941951k@ac-creteil.fr Lycee-marxdormoy-creteil.fr
Chef d'établissement	Rémy ROHRBACH

**Description du projet expérimental**

Contexte de l'établissement/ Diagnostic initial	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Augmentation des visites à l'infirmerie pour des manifestations psychosomatiques sévères liées au stress, aux troubles de l'équilibre général et aux pathologies associées.</li> <li>• Absentéisme précurseur au décrochage scolaire.</li> <li>• Incivilités, violence, dégradations engendrant une détérioration du climat scolaire.</li> <li>• Découragement récurrent de la communauté éducative.</li> </ul>
Objectifs	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sensibiliser les élèves à une méthode de développement personnel.</li> <li>• Proposer des « outils » spécifiques, adaptés et réutilisables en autonomie : <ul style="list-style-type: none"> <li>- pour mieux gérer ou se défaire de certaines manifestations physiques, comportementales ou psychologiques: troubles du sommeil, violence, stress ;</li> <li>- pour améliorer ses résultats : préparation aux examens, concentration et mémorisation, motivation et confiance en soi.</li> </ul> </li> </ul>
Descriptif de l'action	<p><b>Diffusion de techniques et d'exercices sophrologiques pour le bien-être des élèves et un climat scolaire serein au service des apprentissages</b></p> <p>Le projet s'inscrit dans la continuité des objectifs du socle commun et du parcours santé et citoyen des élèves de collège.</p> <p>Les règles de fonctionnement seront rappelées systématiquement pour faciliter leur intégration :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- la bienveillance envers soi-même en accueillant ses sensations et émotions sans interprétation ou jugement mais aussi envers les autres élèves du groupe ;</li> <li>- la liberté de faire ou de ne pas faire les pratiques proposées ou de les réaliser partiellement ;</li> <li>- la sécurité en recherchant avant tout le bien être et donc en pratiquant dans la limite de son confort.</li> </ul>
Modalités de mise en œuvre	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mise en place : <ul style="list-style-type: none"> <li>- expérimentation préalable d'un premier atelier de gestion des manifestations sévères du stress pour 12 terminales volontaires en présence de l'infirmière ;</li> <li>- présentation du projet à la communauté éducative et initiation à la relaxation sophrologique en collaboration avec le Groupe d'Etude et d'Echange des Pratiques (GEEP) ;</li> <li>- informations et explications du projet aux élèves et aux familles.</li> </ul> </li> <li>• Programmation : <ul style="list-style-type: none"> <li>- dans le cadre de l'AP: rotation annuelle de tous les groupes d'A.P qui bénéficieront tous de 2 à 5 séances de découverte de la sophrologie suivant l'adhésion du groupe, à raison d'une séance par semaine ;</li> <li>- dans le cadre des ateliers thématiques : nombre de séance adapté aux besoins, séances de 1h à 1h30 par semaine.</li> </ul> </li> <li>• Conditions matérielles : exercices adaptés à l'environnement du lycée et</li> </ul>

	aux contraintes matérielles pour favoriser les répétitions dans le cadre scolaire.
Caractère expérimental	Rentre cette méthode accessible à des adolescents qui spontanément n'ont pas forcément l'opportunité ou les moyens financiers de la découvrir et d'en profiter.
Mesure dérogatoire	
Critères d'évaluation (qualitatifs et quantitatifs)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evaluation chiffrée des questionnaires élèves (en début, milieu et fin d'atelier) et phénodescriptions</li> <li>• Nombre de retards et absences, nombre d'incidents, nombre de visites à l'infirmerie</li> <li>• Evaluation qualitatif des questionnaires élèves (en début, milieu et fin d'atelier) et phénodescriptions</li> <li>• Evaluation de la communauté éducative</li> <li>• Implication et participation des élèves</li> <li>• Communication, diffusion, valorisation du projet présenté au conseil d'administration –communication à la communauté éducative, Communication sur le site du lycée.</li> </ul>
Classe(s) concernée(s)	
Disciplines / équipes concernées	Psychologue de l'éducation nationale, Infirmière, Professeur d'EPS, PLP lettres histoire géographie, PLP G.I.T.C
Partenaires et intervenants éventuels	Mme Bonnemain, PLP Génie Industriel Textile et Cuir, sophrologue et membre du GPDS et du GEEP

### ***Informations CARDIE***

Personne contact	Mme BONNEMAIN Aliette, PLP Génie Industriel Textile et Cuir
Attente de la mission	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aide à la résolution de problématiques imprévues,</li> <li>• Expertise critique pour améliorer et/ou faire évoluer le projet,</li> <li>• Valorisation de notre action notamment en la diffusant afin de générer une émulation de projets similaires</li> </ul>