

<http://lyc-george-sand-la-chatre.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article206>



Découvrez les ateliers de gestion du stress :

- Archives du Blog - Année 2010-2011 - Lycée en santé -



Date de mise en ligne : samedi 22 janvier 2011

Copyright © Lycée George-Sand La Châtre - Tous droits réservés

relaxation, chant/musique, sortie nature, jonglage *qui est devenu* "Lâcher prise".

Ces ateliers ont été mis en place pour lutter contre le stress qui gêne la réussite scolaire des lycéens.

Ils permettent de repérer le bon et le mauvais stress, et aussi le processus qui contribue aux surcharges de stress.

Puis d'expérimenter des outils en vue soit de réguler ce stress, soit de l'éviter.

Les signes de la surcharge de stress sont :

l'agitation, la colère refoulée ou exprimée, la léthargie, des maux de têtes, des douleurs abdominales...

Les ateliers préviennent ainsi les arrêts pour maladie, ou le décrochage scolaire qui peut prendre plusieurs formes, le mal de dos qui devient prétexte à s'arrêter, la fuite au moyen de consommation de produits psychoactifs (alcool, cannabis) ...

Pour permettre l'accès d'un maximum d'élèves à l'apprentissage à la gestion du stress, différents ateliers sont proposés :

[-] **l'atelier de relaxation** : déjà 20 séances, les mardi et jeudi de 19h30 à 22h00, de septembre à décembre, avec autant de filles que de garçons, 12 fidèles et 18 autres qui ont participé à quelques séances.

[-] **l'atelier "Lâcher prise"** : les performances nécessitent le contrôle des émotions, la mise en avant, donc s'affirmer, dépasser le stress pour réaliser une action face à un public.

L'atelier rassemble 20 lycéens, en salle polyvalente, chaque jeudi de 18h00 à 19h00. Il est prévu 15 séances.