

# SEANCES DE RELAXATION POUR LES ELEVES INTERNES

## Auteurs:

- **Référent** : Mme MAGNEAU-BOURON, infirmière scolaire au « Lycée Nature » : Lycée d'Enseignement Général et technologique Agricole à la Roche-sur-Yon en Vendée (85)
- Mr JUS Maxime, étudiant en B.T.S. Gestion et Protection de la Nature
- Melle LEGENTILHOMME Léa, étudiante en B.T.S. Gestion et Protection de la Nature
- Melle DUPRE Solène, étudiante en B.T.S. Gestion et Protection de la Nature
- Mr LEPLEY Vincent, enseignant en Education Socio-Culturelle au Lycée Nature

## Résumé:

Le projet est de permettre aux adolescents internes de l'établissement de mieux gérer leur stress. L'accès à une technique de relaxation favoriserait leurs conditions d'apprentissage, leur redonnerait confiance en eux et permettrait de les accompagner au mieux vers leur vie d'adulte. Une initiation à deux techniques de relaxation leur sera proposée pour trouver celle qui conviendra au plus grand nombre. Et la finalité du projet serait de proposer des séances hebdomadaires de relaxation sur l'établissement.

Mots clés: adolescence, stress, relaxation, conditions d'apprentissage

## Description :

### ➤ Présentation du projet

Aider les jeunes à se sentir bien physiquement et psychologiquement est l'objectif du service de promotion de la santé en faveur des élèves et par conséquent de l'infirmière d'un établissement scolaire.

L'adolescence est une étape très importante dans le développement d'un individu et les modifications physiques, mentales, émotionnelles qu'elle génère peuvent être source d'angoisse, de stress, de troubles du sommeil etc...

Aucun adolescent ne vit de la même façon ce bouleversement et le futur adulte ne sait souvent pas exactement comment gérer les pics hormonaux, les modifications générées par ceux-ci, ainsi que son environnement extérieur. La particularité du lycée nature est d'accueillir des élèves originaires de toute la région Pays de Loire grâce à un internat, cependant l'éloignement familial même s'il est pleinement accepté par l'élève peut engendrer des difficultés comme par exemple l'impossibilité de se ressourcer en dehors de l'établissement.

Par conséquent, l'infirmière scolaire d'un lycée avec internat doit pouvoir développer des actions pour favoriser le bien être des élèves et ainsi optimiser leurs conditions d'apprentissage. Offrir l'accès à une technique de relaxation rentre donc pleinement dans ces missions.

De plus, le recours de plus en plus fréquent aux techniques de relaxation par les adultes n'est pas simplement un phénomène de mode mais bien une tentative de gérer un rythme de vie stressant et des problématiques de société qui peuvent être vécues comme très angoissantes. Les adolescents sont le reflet de notre société, et les futurs adultes de demain. Comment devenir un adulte serein et confiant dans son avenir si on est déjà stressé et angoissé en tant qu'adolescent. En proposant, à ceux qui en ont le plus besoin d'acquérir un savoir faire en terme de gestion du stress et des émotions, nous favorisons une entrée dans la vie active plus sereine et mieux maîtrisée.

Un groupe d'étudiant, particulièrement sensible aux bienfaits de la relaxation, a décidé de s'occuper de tout l'aspect communication autour de ce projet. Ce projet est un

P.I.C (Projet d'Initiative et de Communication) dont la mise en œuvre fait partie intégrante de leur cursus de formation.

Vincent Lepley, enseignant en E.S.C., les encadrent et les évaluent.

Nous avons choisis de proposer aux jeunes deux types de relaxation très différentes dans leur approche : La sophrologie d'une part et la thérapie par le rire d'autre part. La sophrologie pour être efficace nécessite de l'entraînement et un véritable investissement individuel, les techniques apprises peuvent être utilisées individuellement et en préventif. Ce n'est pas le cas de la thérapie par le rire qui ne fonctionne pas sans le groupe; cependant, c'est une approche plus ludique, moins technique.

#### ◆ La Sophrologie:

En travaillant sur la respiration et la relaxation, la sophrologie apaise les tensions physiques pour mieux apaiser les tensions psychiques, l'adolescent n'y est pas contraint d'exprimer son malaise avec des mots le fameux « qu'est-ce qui ne va pas » qui a le don de le faire fuir, et quand il sent l'angoisse ou la colère monter en lui, l'adolescent peut reprendre les techniques apprises pendant les séances pour retrouver son calme.

Véritable pédagogie de l'existence, la sophrologie aide le jeune :

- à préparer des examens écrits ou oraux , quand le jeune a l'impression de « perdre tous ces moyens »
- pour retisser la confiance en soi malmenée par le regard des copains, les remarques de professeurs ou des auto-critiques dévalorisantes
- pour réguler des problèmes de sommeil, qui se résument le plus souvent en difficultés d'endormissement logiquement suivies de réveil tardif et de fatigue le lendemain
- pour dénouer des tensions liées au stress du quotidien

#### ◆ La thérapie par le rire:

La thérapie par le rire permet de détendre les muscles, d'évacuer les tensions. Elle fonctionne grâce au phénomène de groupe et l'entraînement à rire.

➤ **Étapes du projet :**

1- Recherche de partenaires spécialistes en relaxation et compétents pour la prise en charge de *groupe d'adolescents*.

- Mme JARNY Stéphanie, sophrologue
- Mr Antoine Penisson : président et animateur du « club du rire » de la Roche-sur-Yon

2- Recherche des partenaires financiers

- L'Association des apprenants de l'établissement scolaire: l'A.L.E.S.A.
- Le lycée

3- Valorisation et diffusion du projet par les étudiants

- Exposition d'affiches dans le lycée
- Diffusion d'un diaporama sur l'écran vidéo présent dans la salle de restauration
- Présentation du projet aux élèves pendant les temps libres à l'internat ( semaine du 10 au 15 octobre 2011)
- inscription des jeunes pour la séance d'initiation auprès des étudiants et de l'infirmière

4- Initiation aux différentes méthodes (organisée par les étudiants et en présence de l'infirmière)

Les élèves vont pouvoir s'initier aux deux méthodes choisis afin de définir laquelle convient le mieux au plus grand nombre.

Une soirée d'initiation est organisée le mardi 18 Octobre 2011 dans l'amphithéâtre.

Un sondage sera réalisé en fin de séance.

## 5 - Mise en place de séances hebdomadaires de relaxation

10 séances entre janvier et mai 2011 pour un groupe d'une dizaine de jeunes qui s'engage à participer à toutes les séances.

## 6- Evaluation

A la fin de la dernière séance, les jeunes évalueront la pertinence du projet via un questionnaire anonyme.

### ➤ **Budget prévisionnel de l'action :**

Coût total du projet :1500

Financement sollicité :1000 euros

Financement des partenaires :100 euros par l'association des lycéens

400 euros par le Lycée

## **Coordonnées:**

- SOPHROLOGIE : JARNY Stéphanie / spécialité : sophrologie, yoga, énergétique  
téléphone : 02 51 37 41 35
- THERAPIE PAR LE RIRE : PENISSON Antoine : président et animateur du « club du rire » de la Roche-sur-Yon

## **BIBLIOGRAPHIE :**

<http://www.methode-de-relaxation.fr>

<http://espaceducalme.canalblog.com>

<http://sophrologie-info.com>

<http://psycho-ressources.com>

