

Nom de l'établissement scolaire ou de la structure :

COLLEGE DU VAL D'ARROS
1 RUE DE L'ARROS 65190 TOURNAY
Téléphone : 0531743245

Porteur(s) de projet, nom, prénom, adresse mail : Cédric Carasco Chef d'Etablissement
Cedric.carasco@ac-toulouse.fr
Valérie Lopes Infirmière Education Nationale
Valerie.lopes@ac-toulouse.fr

Date/période de réalisation du projet : depuis le 8 décembre 2023 à juin 2024

<p>Titre du projet</p>	<p>ATELIERS PREVENTION SANTE MENTALE DES COLLEGIENS « MIEUX SE CONNAITRE ET MIEUX VIVRE AVEC LES AUTRES »</p>
<p>Nombre de bénéficiaires du projets</p>	<p>3 classes de 5èmes ; Ateliers de découverte « Gestion des émotions » (Association Court'Echelle) Et une journée dédiée à la santé mentale des Jeunes (Dans le cadre du PTSM avec la collaboration de l'IREPS et de la Maison des Adolescents)</p> <p>3 classes de 4èmes ; Ateliers de découverte « Gestion des émotions » (Association Court'Echelle)</p> <p>1 groupe de 12 élèves de différents niveaux de classes</p>
<p>Bilan ou point d'étape du projet</p>	<p><i>Cette action s'inscrit dans notre projet en faveur de la prévention de la Santé mentale des jeunes au collège.</i></p> <p>Tous les élèves des classes de 5èmes et 4èmes ont pu bénéficier de l'intervention des formatrices de l'association « Court'Echelle » lors d'un temps dédié ;</p> <p>« Atelier découverte Gestion du stress, émotions et confiance en soi »</p> <p><i>Ces ateliers de deux heures par classe ont permis aux élèves d'aborder des techniques pour favoriser le mieux-être par la gestion de leurs émotions comme, par exemple, des exercices pour se détendre, s'apaiser et favoriser la concentration par la respiration et la posture, mais aussi par le biais du jeu de société qu'ils ont expérimenté en demi groupe classe. L'idée étant de permettre à chacun de favoriser la prise de parole dans le groupe, de s'intégrer et de participer à un échange collectif. Ce fût aussi un moyen pour les élèves, d'exprimer leurs ressentis, leurs besoins, de poser des mots ... et de fait, de mieux prendre conscience de leur état pour trouver des réponses adaptées.</i></p>

Ces ateliers découvertes ont été l'occasion pour les élèves volontaires de s'investir sur le plus long terme puisque différents temps (entre 13h et 14h) sont proposés à un groupe de douze élèves afin de poursuivre ce travail autour des émotions avec un atelier « relaxation, gestion des émotions » et un atelier médiation « jeux de sociétés ».

Ces ateliers débuteront dès le vendredi 12 janvier 2024 et jusqu'au mois de juin 2024 prochain.

Des temps de rencontre avec les parents seront organisés au sein du collège.

La première rencontre se déroulera le mardi 9 janvier à 17h30 au collège ;

Durant ce temps d'échange, les familles pourront également se saisir de quelques outils utiles à la gestion des émotions, stress mais aussi pratiquer avec leur enfant ces techniques s'ils le souhaitent.

Voici la planification élaborée :

PERIODE 1 : 5 séances « Gestion du stress et relaxation » Mme Bégaule Association
« Court'Echelle »

12 ,19,26, janvier 02,09 février 2024

PERIODE 2 : 6 séances « Emotion et confiance en soi » par le jeu de société

01, 08, 15, 22, 29 mars et 05 avril 2024

PERIODE 3 : « Construction finalité projet »

26 avril et 03, 17, 24, 31 mai et 07, 14, 21 juin 2024

TROIS SOIREES PARENTS

- le 9 janvier à 17h30 Présentation du projet et mise en situation

Deux autres dates restent à définir. (Dont une date pour la restitution finale du projet auprès des parents)