

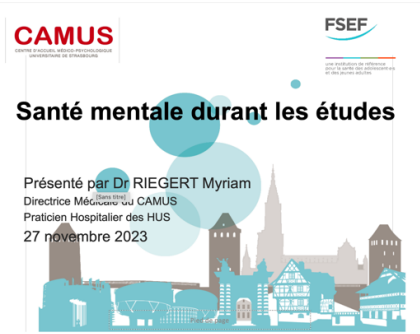
Nom de l'établissement scolaire ou de la structure : **Lycée Jean Rostand, 67000 STRASBOURG**

Porteur(s) de projet, nom, prénom, adresse mail : **Catherine DAHM-DUPUIS, enseignante**
catherine.dahm@ac-strasbourg.fr

Date/période de réalisation du projet : **Juin 2023 – Juin 2024 pour la phase de mise en place**

Durée du projet : **Mise en place/expérimentation pendant 1 année scolaire (2023-2024) puis valorisation et utilisation des fruits du projet à moyen et long terme**

Titre du projet	« Prendre soin de sa santé mentale »
Nombre de bénéficiaires du projets	- 2500 élèves et étudiants de la seconde au post-bac (Bac +3) – élèves de lycée professionnel, général et technologique et étudiants en post-bac (BTS, CPGE, DTS) + personnel de l'établissement
Bilan ou point d'étape du projet	<p>Rappel : ACTION N°1 : INFORMER tous les élèves et étudiants du lycée sur la thématique de la santé mentale</p> <p>L'action N°1 avait pour objectifs :</p> <ul style="list-style-type: none"> - De définir la santé mentale des adolescents et des jeunes adultes - De décrire les troubles psychiques associés à une mauvaise santé mentale / de savoir reconnaître les signes - De combattre les idées reçues sur la santé mentale - De savoir quoi faire pour trouver de l'aide pour soi ou un proche - D'indiquer vers quelles structures et qui se tourner au lycée et en dehors du lycée en cas de troubles quand on est élève ou étudiant (2 prises en charge différentes) - De diffuser les adresses et numéros de téléphone des structures de prise en charge des adolescents et des adultes <p>Bilan ACTION 1 au 22/12 :</p> <p>L'action N°1 s'est tenue le lundi 27 novembre 2023 devant les élèves délégués de classe pour diffusion auprès de l'ensemble des élèves et étudiants du lycée.</p>



Rappel : ACTION N°2 : SE RETROUVER, ECHANGER sur différentes thématiques en lien avec la santé mentale

Étape N°1 : Concevoir un programme de rencontres (une fois par mois) et choisir les intervenants spécialistes des sujets à traiter.

Les intervenants pourront également être les étudiants de différents BTS de l'établissement :

- BTS Esthétique – Cosmétique
- BTS Métiers de la Mode
- BTS Diététique

Un(e) psychologue sera également sollicité(e) une fois par mois pendant une journée.

Étape N°2 : Diffuser les informations récoltées aux élèves/étudiants et aux familles via une infolettre rédigée par les membres du GPDS.

Bilan ACTION 2 au 22/12 :

1. Consultations

Consultations avec une psychologue clinicienne

Cible : Tous les élèves et étudiants du lycée

CHARLOTTE JACQUES
PSYCHOLOGUE CLINICIENNE

POURQUOI J'IRAIS CHEZ LE PSY?

mal-être, phobie, angoisse, démotivation, estime de soi, traumatisme, tristesse, harcèlement, colère, stress....

VOILA PLEIN DE RAISONS DE VOIR UN PSY !

Tu peux venir sur rdv c'est **gratuit, confidentiel**, aucune obligation de revenir. Espace de non jugement.

Rdv à prendre auprès des infirmières. En fonction de tes difficultés, nous pouvons travailler, avec ton accord, avec l'assistante sociale, l'infirmière ou la psychologue de l'éducation nationale de ton établissement.

2. Ateliers « Prendre soin de soi » animés par des professeurs et élèves du lycée (Bac pro métiers de la mode et du vêtement, CAP esthétique-cosmétique, BTS Diététique)

Ateliers mensuels « Prendre soin de soi »

Animation : Professeurs et élèves du lycée

Cible : Tous les élèves et étudiants du lycée

Prendre soin de soi

GERER SON STRESS

Exercices de
relaxation

Séances les mercredis
11 et 18 octobre

12H55 - 13H45

Salle V106

Inscription en réponse à
un sondage sur MBN

Prendre soin de soi

GERER SON STRESS

Exercices de
relaxation

Séances les vendredis
10, 17 et 24 novembre
de 11H15 à 12H10
et
le mercredi 29 novembre
de 12H55 à 13H45

[Sans titre]

Salle V106

Inscription en réponse à
un sondage sur MBN

Prendre soin de soi

Conseils en image
Conseils beauté
Maquillage Flash

Vendredis 10, 17 et 24
novembre
12H55 à 15H45

Numéro de diaposi

Salles A228 & A237

Inscription en réponse à
un sondage sur MBN

Prendre soin de soi

GERER SES EMOTIONS

Séances les vendredis
8 et 22 décembre
de 11H15 à 12H10
et
le mercredi 13 décembre
de 12H55 à 13H45

Salle V106

Inscription en réponse à
un mail sur MBN

Pour être bien dans son assiette!

Séance N°1
CONFERENCE
Manger équilibré et stimuler son moral
LUNDI 22 JANVIER
12h55 à 13h50

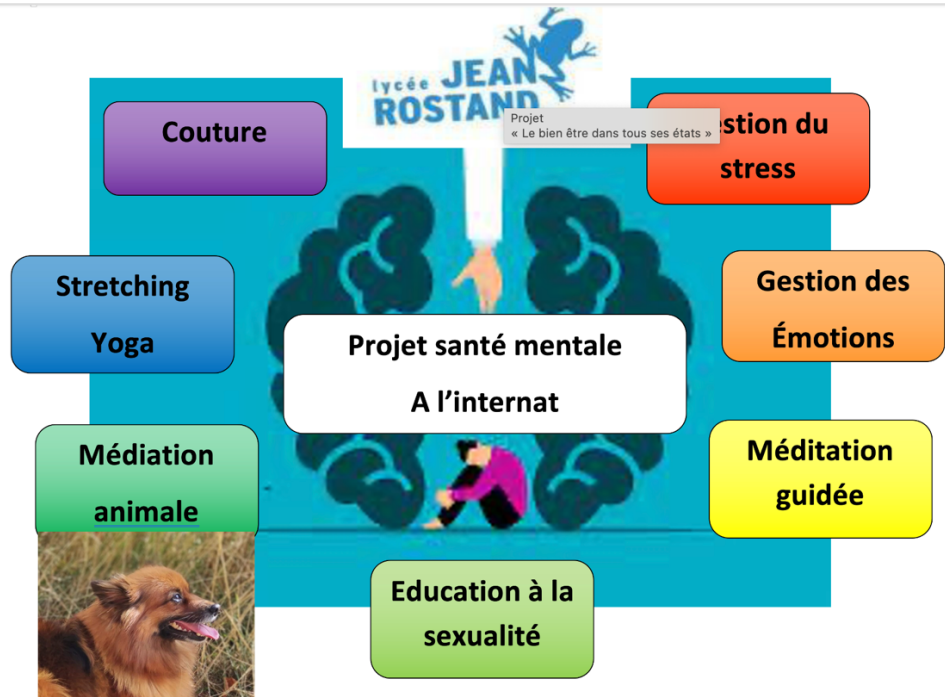
Séance N°2
ATELIER CULINAIRE
JEUDI 8 FEVRIER
12H30 à 15H30
E 228

Programme de la santé des intern

Conseils diététiques pour un style de vie plus sain

Cuisinez
-Chouchouter son microbiote
-Booster son cerveau

3. Ateliers « Bien-être » à l'internat



4. Aménagement d'une zone refuge au CDI

Aménagement d'une zone refuge au CDI

Responsables : Infirmières et professeurs documentalistes

Cible : Les élèves et étudiants du lycée
en situation de refus scolaire anxieux

5. Communication sur les actions auprès des élèves et des parents via une infolettre numérique (digipad)

The image displays a collection of digital flyers for various school activities, organized into a grid. The flyers are as follows:

- PROGRAMME EN FAVEUR DE LA SANTÉ MENTALE DES ÉLÈVES : ATELIERS "PRENDRE SOIN DE SOI"**
 - Prendre soin de soi GERER SES EMOTIONS**
Séances les vendredis 8 et 22 décembre de 11H15 à 12H10 et le mercredi 13 décembre de 12H55 à 13H45
Salle V106
Inscription en réponse à un mail sur MBN
 - Prendre soin de soi GERER SON STRESS**
Exercices de relaxation
Séances les vendredis 10, 17 et 24 novembre de 11H15 à 12H10 et le mercredi 29 novembre de 12H55 à 13H45
Salle V106
Inscription en réponse à un sondage sur MBN
- PROGRAMME EN FAVEUR DE LA SANTÉ MENTALE : CONSULTATIONS AVEC UNE PSYCHOLOGUE CLINICIENNE**
 - MERCREDI APRÈS-MIDI EN SEMAINE IMPAIRE. PRENDRE RDV AUPRÈS DES INFIRMIÈRES DU LYCÉE**
CHARLOTTE JACQUES PSYCHOLOGUE CLINICIENNE
POURQUOI J'IRAIS CHEZ LE PSY?
mal-être, phobie, angoisses, démotivation, estime de soi, traumatisme, tristesse, harcèlement, colère, stress...
VOILÀ PLEIN DE RAISONS DE VOIR UN PSY !
Tu peux venir sur rdv c'est gratuit, confidentiel, aucune obligation de revenir. Espace de non jugement.
Édu. à grande échelle auprès des infirmières. En fonction de nos difficultés, nous pouvons travailler, avec ton accord, avec l'association sociale de l'élève ou le psychologue de l'éducation nationale de ton établissement.
- PROGRAMME EN FAVEUR DE LA SANTÉ MENTALE : INTERVENTION DES DR BALZER ET RIEGERT, PSYCHIATRES**
 - DES RESSOURCES À CONSULTER EN CAS DE BESOIN**
Bonne nuit avec un ami
L'histoire de votre pays, votre région ou votre ville
Météo : les prévisions météo de votre région
Carnet de voyage
Météo : les prévisions météo de votre région
Météo : les prévisions météo de votre région
Météo : les prévisions météo de votre région
Météo : les prévisions météo de votre région
 - PRÉSENTATION DU DR BALZER, PÉDOPSYCHIATRE, AUX ÉLÈVES DÉLÉGUÉS DE CLASSE**
Connaissance de soi, de l'autre, pour un peu plus de bien-être
Dr. J. BALZER, PÉDOPSYCHIATRE
MÉTIER : PÉDOPSYCHIATRE
- QUE SE PASSE-T-IL À L'INTERNAT ?**
 - ATELIER POTERIE**
Découvrez l'art de la poterie. Inscrivez-vous pour une session de 4 séances. Créez, façonnez et laissez votre créativité s'exprimer.
INSCRIPTIONS AU BUREAU DE L'INTERNAT 4 SÉANCES LES JEUDIS SOIRS À PARTIR DU JEUDI 11 JANVIER PLACES LIMITÉES
 - PROGRAMMATION DU THÉÂTRE NATIONAL DE STRASBOURG**
Cosmos le 03/04/2024
Lacrime le 16/05/2024
Le chant du père le 29/05/2024
 - SOIRÉE D'AUTOMNE**
SOIRÉE AUTOMNE

Pour retrouver les différentes actions au sein du projet « Le bien être dans tous ses états » mis en place par le lycée Jean Rostand de STRASBOURG depuis septembre 2023, suivre le lien suivant : <https://nuage02.apps.education.fr/index.php/s/pD3GGBFzzYyrtt>