

## éducation. Juste avant les partiels

### Des ateliers antistress pour les étudiants

**QUOI** de mieux qu'une séance de sophrologie ou de yoga pour se détendre entre deux chapitres à réviser pour les partiels ? Les examens sont la première cause de stress chez les étudiants, selon un sondage de la Prévention santé étudiante de 2019. Et c'est aussi le constat dressé par le personnel de bibliothèque universitaire Blanche-Maupas de Cherbourg et de la Maison des étudiants qui les côtoie au quotidien.

Angèle Anicot et Véronique Lecronier ont décidé de mettre en place des activités gratuites pour les aider à gérer le stress. Elles vont commencer le lundi 9 décembre et se termineront le jeudi 19 décembre. Des créneaux de 30 minutes à 1 heure sont mis en place entre 12 h 30 et 16 heures en libre accès et sans inscription.

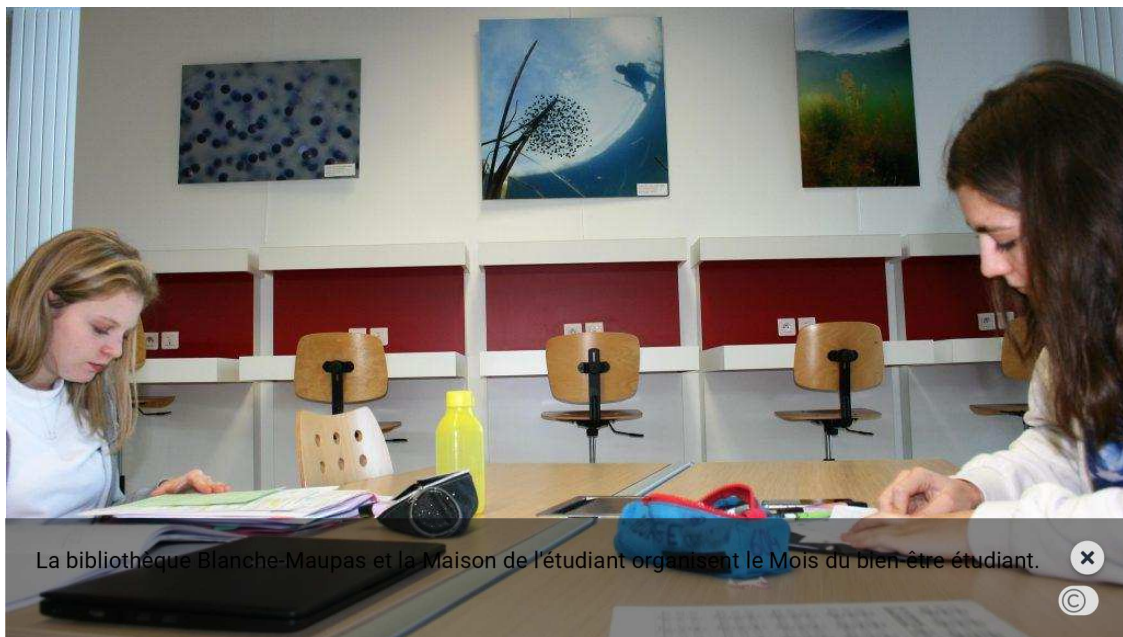
Yoga, sophrologie...

Au choix : gestion du stress et des émotions, yoga, sophrologie ou relaxation musicale. « Le but, c'est d'aider les étudiants à se détendre d'une façon ou d'une autre à l'approche des révisions », explique Angèle Anicot, de la bibliothèque Blanche-Maupas. Des vélos, prêtés par le complexe sportif universitaire, sont installés dans les locaux et libres d'accès.

Mise en place dans le cadre du Mois du bien-être étudiant, pour fêter les 10 ans des locaux de la bibliothèque et de la Maison des étudiants, cette initiative est accompagnée d'une nouvelle exposition prêtée par le Conservatoire d'espaces naturels Normandie ouest. Intitulées « Planète mare, îlots de biodiversité », les photographies de François Nirval font du bien aux yeux. Elles apportent une belle touche de nature, réconfortante et apaisante pour l'esprit. Un cadre idéal pour se préparer aux examens dans les meilleures conditions.

Le programme complet sur <http://10ans-bu-mde.unicaen.fr/>

Alexandra ADAM



La bibliothèque Blanche-Maupas et la Maison de l'étudiant organisent le Mois du bien-être étudiant.

