

## Au collège de Rives-en-Seine, les élèves apprennent à gérer leur stress

3-4 minutes

Mis en ligne le 9/05/2022 à 14:01

**Les collégiens de Victor-Hugo à Rives-en-Seine ont pu expérimenter des moments de détente et bien-être. L'occasion de discuter du stress subi par les élèves dès l'adolescence.**



Séance de détente pour les collégiens qui ont beaucoup apprécié cette activité

À l'initiative du CESC, [Comité d'éducation à la santé et à la](#)

[citoyenneté](#) (instance qui regroupe des représentants des élèves, des parents, des personnels, des partenaires institutionnels...), les collégiens ont participé à différents ateliers organisés sur la pause méridienne. Dans la cour de l'établissement, il régnait ce jeudi 5 mai 2022 un air de détente et selon ses envies, chacun a pu participer à un atelier. La palette des propositions était variée pour conforter certaines compétences : apprendre à gérer le stress (sophrologie), à se relaxer (au son des bols tibétains), à s'aimer (préparation d'un masque pour les mains), à se distinguer du regard des autres (avec les mangas), à trouver une activité pour s'épanouir (la pâtisserie, le sport)...

### **Un bain sonore au bol tibétain**

Bon nombre d'élèves ont choisi de rejoindre [Élodie Cabrita, litho-thérapeute](#) qui par ailleurs anime la Maison d'Adèle à l'Abbaye du Valasse pour se laisser aller, se détendre... Le son des bols chantants tibétains aide à lâcher prise, et les réactions des participants sont enthousiastes : « *Nous sommes stressés ici par les profs, les jours de contrôles, les compétitions dans le sport, et à la maison par nos frères et sœurs...* ». Et ils disent se sentir mieux après la séance, affirmant même que cet atelier devrait fonctionner très souvent. Élodie remarque que « *les nouvelles générations communiquent volontiers, bien ou moins bien, via les réseaux sociaux et que faire part de ses ressentis ou de ses émotions leur est difficile au sein d'un groupe physique* ».

La principale Nathalie Schott, très satisfaite de l'opération en général, a aussi salué la participation importante des parents lors d'une soirée consacrée à l'utilisation d'internet : « *Les échanges animés par l'équipe mobile du Rectorat ont permis de*

*faire le point sur le formidable moyen de recherche et de connaissance mais aussi sur ses dangers, quand un ado publie des éléments personnels sur les tchats... ».*

**Information aux collégiens. En cas de souci de cyber-harcèlement ou de violences numériques, composer le 0 800 200 000.**

**Notre vidéo sur l'effondrement de la Pointe du Hoc : « C'est une partie de l'histoire qui s'en va »**