

## Forum. Les élèves des classes de 5e découvrent les clefs du bien-être

La salle Franklin d'Elbeuf a résonné au son du gong zen d'un forum bien-être organisé par les collèges Jacques Brel de Cléon, Jacques-Yves Cousteau de Caudebec et Arthur Rimbaud de Saint-Aubin-lès-Elbeuf pendant deux journées.

Après la crise sanitaire du Covid-19 qui n'a pas épargné les jeunes, les enseignants se sont mobilisés pour permettre aux élèves d'évacuer le stress accumulé pendant cette période difficile. C'est le constat du CESC (Comité d'Éducation et Santé Citoyenne), qui s'est alerté de l'augmentation des passages à l'infirmerie en lien avec le mal-être des élèves. Pour remédier à ce problème essentiel survenu après la pandémie, les trois collèges ont uni leurs forces pour proposer un nouveau type d'accompagnant des classes, apprendre aux élèves à identifier et maîtriser leurs émotions et favoriser la concentration à travers plusieurs approches du bien-être.

Une centaine d'élèves par jour

Ce sont donc une centaine d'élèves par jour qui ont découvert une quinzaine d'ateliers regroupant des infirmières, diététiciennes, masseurs, sophrologues et de nombreuses associations partenaires (le Sillage, l'Apré, Tempo Gym...) tous bénévoles. Les jeunes ont pu découvrir la détente par l'art avec le Mandela, une cuisine équilibrée avec des recettes comme le bowl cake pour le petit-déjeuner ou une pâte à tartiner faite maison, la confiance en soi par la gratitude ou des exercices concrets d'automassage.

**« L'objectif est de leur faire découvrir d'autres choses que leurs activités habituelles, leur permettre de se canaliser, se détendre et l'appliquer au quotidien »** explique Stéphane Niquet, principal adjoint du collège J.Y. Cousteau de Caudebec-lès-Elbeuf.

**« Nous avons tous un parcours santé qui est construit, mais il faut aussi l'adapter au sein du collège. Quand on travaille sur le bien-être cela se répercute sur le travail des élèves, leurs résultats, si on n'a pas un climat scolaire apaisé au sein de l'établissement on ne peut pas avoir de bons résultats, c'est la base »**, ajoute Laure Passoni, principale adjointe du collège J.Brel de Cléon.



Les proviseurs adjoints Stéphane Niquet, Ludovic Cervera et Laure Passoni organisateurs du forum bien-être.