

Bricquebec. Pour mieux gérer le stress avant les examens

Des séances de sophrologie au collège

LE COLLÈGE Marcel-Grillard a proposé aux élèves de 3^e des séances de sophrologie pour les aider à gérer leur stress en vue des examens (Brevet, CFG).

Cette action, coordonnée par Monsieur Tannières, principal adjoint, et Monsieur Rondeau, infirmier scolaire, s'inscrit dans le programme du comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté du collège (CESC), en lien avec le CESC2I qui l'a financée, un groupement d'établissements qui ont défini un programme d'actions coordonnées et répondant aux besoins identifiés chez les élèves.

Chaque groupe d'élèves a ainsi pu bénéficier de six séances programmées au printemps, parallèlement au planning de préparation aux examens.

Les séances ont été menées par Jennifer Hubert, sophrologue au Pôle de santé de Barneville.

« C'était une première pour l'établissement, qui met en oeuvre un programme en faveur du bien-être des élèves et donc de leur réussite. Il s'agit notamment d'apprendre à gérer ses émotions et de compléter l'exercice par un travail sur les compétences psychosociales », explique le collège.

Les élèves ont pu pratiquer des exercices de respiration et de relaxation pour améliorer la concentration lors du travail scolaire et des examens.

« Le retour des élèves qui ont participé à ces ateliers, sur la base du volontariat, a été très positif. »

Le collège espère pouvoir reconduire le projet pour les années à venir.



Mieux gérer son stress à l'approche des examens, voilà l'objectif des séances de sophrologie dispensée aux collégiens de Marcel-Grillard.