

Nom d'utilisateur :

Mot de Passe :

[Pas encore inscrit? Mot de passe oublié?](#)[Envoyer](#)[L'enseignant](#)[Le système](#)[La recherche](#)[La classe](#)[L'élève](#)[L'agenda](#)[Les Blogs](#)[Accueil](#) > [L'expresso](#)

## L'EXPRESSO

[Voir le forum](#) | [Réagir sur le forum](#) | [Imprimer](#) | [Télécharger](#)

### Bac : A Lamballe, la sophrologie au secours des candidats

*Le bac provoque-t-il du stress chez les élèves ? Au lycée Henri Avril de Lamballe (22), les infirmières scolaires, Véronique Brisefert et Rozenn Guillory sollicitent une sophrologue, Valérie Lidurin, pour dispenser des séances de relaxation aux lycéens. Leurs objectifs : apprendre à détendre son corps et à mobiliser ses ressources pour l'examen. Que font concrètement les lycéens pendant les séances ? Qu'en pensent les lycéens ? Rencontre avec l'équipe à l'origine du projet.*

#### En quoi consiste cet atelier sophrologie proposé au lycéen ?



À accompagner les élèves dans la période de préparation aux examens. L'objectif est d'apprendre des techniques simples pour tendre dans un premier temps vers un relâchement, une détente du corps. Dans un second temps apprendre à mobiliser et dynamiser ses ressources pour une meilleure préparation aux examens.

#### Que font concrètement les élèves pendant les séances ? Comment s'organisent-elles ? Combien de jeunes sont concernés ?

Des exercices permettant de mobiliser l'attention portée à soi alternés par des temps de pauses. Ils sont basés sur la respiration, les mouvements corporels et des visualisations positives. Cela se déroule en position assise et debout dans une tenue confortable et ordinaire.

Les séances s'organisent en trois parties : un temps d'échange, une pratique qui alterne les mouvements et temps de pauses et à nouveau un temps de partage. Ce projet a été présenté aux classes de premières et de terminales. 24 élèves se sont pré inscrits, nous avons retenu que 14 élèves de terminale.

#### Quelle est l'origine de ce projet ? Quels sont les différents stress ressentis par les élèves à l'approche du bac ?

En comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté (CESC) un professeur de SVT a fait le constat que ses élèves de terminales étaient stressés. Les 1ers ateliers ont été mis en place en 2013-2014. Les différents stress sont le manque de concentration, perte de mémoire, manque de confiance en soi, anxiété, fatigue, conflits, organisations de mon temps, baisse de moral, pression, parole en public et le manque de motivation.

#### Quels sont les retours des futurs bacheliers suite à ces moments de détente ?

« Ça fait bizarre de centrer sur soi. Ça fait du bien. J'ai réussi à évacuer mes tensions. Ça me calme. Je prends conscience de ma respiration. Je vis mieux le calme. J'arrive mieux à localiser mes tensions dans mon corps. Je me suis sentie plus confiante. Parfois je peux observer que mon mental se disperse en cours dans mes apprentissages et je pense plus spontanément à me recentrer sur ce que je fais dans l'instant ... »

#### Quels regards portent les autres élèves et adultes du lycée sur la sophrologie ? Les profs viennent-ils aussi se détendre ?

Les adultes portent un regard plutôt positif. Certains professeurs ont encouragé leurs élèves à s'inscrire aux séances. Les professeurs n'ont pas participé aux ateliers qui n'étaient proposés qu'aux élèves de 1ères et terminales.

**Propos recueillis par Julien Cabioch**

#### En direct du forum

[Maths à l'école : Ceux qui travaillent vraiment...](#)

- Il est dommage que le titre ne soit pas un peu plus long : Maths à l'école : Ceux qui travaillent vraiment... ENSEMBLE ACE-Arithmécologie est surtout un dispositif coopératif. Professeurs des écoles, formateurs et chercheurs y travaillent ensemble...

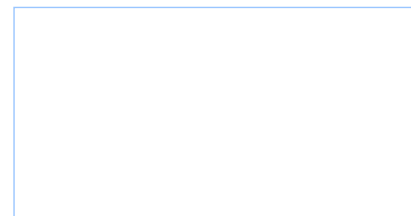
[Maths à l'école : Ceux qui travaillent vraiment...](#)

- Je travaille avec les chercheurs de l'équipe ACE depuis 5 ans, j'ai participé à l'écriture de la progression avec eux et d'autres professeurs. Ce que j'observe chez mes élèves c'est un rapport aux mathématiques différent : ils...

[Le Forum "L'expresso"](#)

#### Partenaires

#### Fil Twitter



#### Nos annonces

Par fjarraud , le jeudi 18 juin 2015.

### Archives de l'expresso

[Voir le forum](#) | [Réagir sur le forum](#) | [Imprimer](#) | [Télécharger](#) |

### Commentaires

*Vous devez être authentifié pour publier un commentaire.*

Lecture et maths  
au primaire :  
notre dossier de synthèse

Le café pédagogique En partenariat avec  1 FORUM des enseignants INNOVANTS

10e Forum des Enseignants Innovants Paris Février 2018

Réforme du bac et du lycée : le dossier

Lecture :  
Le choc PIRLS  
L'enquête de 2016

17ème Université d'automne du SNUIPP-FSU  
20, 21 et 22 octobre 2017

Masculin et féminin : le manifeste

Manifeste pour que le masculin ne l'emporte plus sur le féminin

La rentrée de J.-M. Blanquer : Budget 2018

Regards sur l'éducation 2017  
Les indicateurs de l'OCDE  
Le dossier

CLiC Ludovia 2017  
CLiC à Ludovia du 22 au 24 août, avec le Café pédagogique

Jean-Michel Blanquer  
Ministre de l'Éducation Nationale

Les révélations de Pierre Yves Duwoye

BAC - BREVET 2017

Un espace de partage entre chercheurs et enseignants

ÉcriTech'8 5-8 BREVET 2017

Romérique et savoirs : s'approprier, scénariser et co-construire

Le reportage du Café

# Le palmarès des lycées du Café pédagogique 2017



## PISA 2015 - TIMSS

Les analyses

## Décrochage :

Les plans  
les analyses  
les actions

## Big Data et éducation

Campus Européen d'été  
de l'Université de Poitiers

## Education prioritaire

## Lettre ouverte aux jeunes enseignants de la génération Facebook (et aux autres)

Par J.-M. Le Baut

## Plan numérique : Analyses et état des lieux

NetJournées  
educat'ec  
Educative

## Scolariser les moins de trois ans

L'ÉCOLE  
DES  
2 ANS

## 2015 : les attentats. Comment en parler ?

JE SUIS CHARLIE  
DOSSIER PÉDAGOGIQUE  
13 novembre

## Evaluation : 2013-2015 Décisions et débats

## PISA : Les élèves et le numérique septembre 2015

Students, Computers  
and Learning  
MAKING THE CONNECTION

## Mixité sociale à l'École : le colloque du Cnesco 5-6 juin 2015

CONFÉRENCE  
DES CONFÉRENCES  
INTERNATIONALES  
PROGRAMME

**L'Ecole et la grande pauvreté**  
Grande pauvreté et réussite scolaire  
La chute de la solidarité pour la réussite de tous

**Nouveaux programmes de l'école et du collège**

**Réforme du collège**

*Pour une Ecole de la Fraternité*

La chronique de **Véronique Soulé**

**Comment changer l'École ?**

Conférence de consensus sur le **Redoublement**  
cnesco  
conseil national de l'évaluation du système scolaire

**Notre dossier Réinventer l'École avec le numérique ?**

**Notre dossier Maternelle : La consultation**

Le **Café à domicile**  
Je m'abonne

Les Chroniques de **Philippe Meirieu**

Suivez l'actualité de l'éducation en temps réel...

**Dossier : Le bien-être à l'école**

The image shows a vertical stack of six promotional banners for 'Le Café Pédagogique':

- Top banner:** A portrait of André Ouzoulias on the left. Text on the right: "André Ouzoulias : Deux conditions de la « refondation » : réflexion collective sur les programmes et formation continue".
- Second banner:** A small portrait of a man on the left. Text: "Soutenez le Café ! Votre adhésion à notre projet nous est indispensable !". A small image of a person walking is on the right.
- Third banner:** A collage of ten small portraits of various people. Text: "Les interviews de G. Longhi".
- Fourth banner:** A small image of a laptop on the left. Text: "Les chroniques numériques de Bruno Devauchelle". A small portrait of Bruno Devauchelle is on the right.
- Fifth banner:** A blue background with a coffee cup icon on the left and right. Text: "Retrouvez un ancien Espresso".
- Sixth banner:** A dark blue background with the text "Le café pédagogique sur facebook" in white.

[Qui sommes-nous ?](#) [Nous contacter](#) [Charte](#) [Soutenir le Café](#) [S'abonner](#) 

Copyright © 2018 Tous Droits Réservés