



Co-animer des ateliers "gestion du stress" au collège

publié le 17/11/2020

Descriptif :

Accompagner les élèves du collège dans la gestion de leur stress et les aider à prendre confiance en eux.

Sommaire :

- Le contexte du dispositif
 - L'exemple du déroulement d'un atelier à destination des élèves de 6ème
 - Une sensibilité particulière au bien-être des élèves
 - Les attendus pour les élèves ciblés
 - Une formation au PAF adaptée : "Gestion du stress des élèves en EPLE"
 - 3 intervenantes, 3 points-de-vue
 - Ressources utiles
-

Expérimentation menée au sein du collège Elisée Mousnier de Cognac (rentrée 2019) par Mesdames Blondel (CPE), Canet (infirmière scolaire) et Gachet (professeure documentaliste).

● Le contexte du dispositif

Que ce soit à l'arrivée en 6ème ou en fin d'année de 3ème (DNB et son oral), les **périodes de stress** peuvent être nombreuses au cours des années collège. Les élèves qui nous ont incité à créer ces ateliers semblaient parfois *désorientés, perdus dans la multitude de tâches à accomplir*. Il n'est pas toujours évident d'adopter une organisation optimale pour concilier les devoirs, les révisions, les activités sportives et les loisirs. Les **relations entre pairs** peuvent parfois être difficiles (chacun évoluant à sa façon et à son rythme) et sont souvent sources de conflits.

A l'origine de ce dispositif, il y a trois personnes : l'infirmière scolaire Mme Canet, la CPE Mme Blondel et la professeure documentaliste Mme Gachet. Chacune de notre côté, nous avons pu établir **les mêmes constats** : tensions/incivilités entre élèves, difficultés d'organisation, "panique" à l'approche des contrôles en classe ou des exposés, difficultés à se repérer dans l'établissement (à l'arrivée en 6ème ou pour les nouveaux élèves). C'est dans la **volonté de limiter ces sources d'anxiété** que nous avons voulu mettre en place des **ateliers "gestion du stress" à destination des élèves**.

Lors de la mise en place de ces ateliers en octobre 2019, nous n'avions pas encore suivi de formation sur la gestion du stress des élèves.

Les élèves concernés par ce dispositif au premier trimestre étaient tout d'abord les élèves de 6ème repérés et proposés conjointement par les professeurs principaux et l'adjointe au chef d'établissement (en charge des niveaux 6ème et 5°).

Ce dispositif a ensuite été proposé aux autres élèves dès la fin du second trimestre 2019. Parallèlement, une **sensibilisation à la gestion du stress** a été réalisée auprès des élèves de 3° par demi-groupe (début du 2nd trimestre).

● L'exemple du déroulement d'un atelier à destination des élèves de 6ème

Ce dispositif est proposé une fois par semaine, sur le créneau de la **pause méridienne 13h-14h**.

Nous animons cet atelier en binôme (infirmière/CPE ; prof doc/infirmière ; CPE/prof doc).

L'atelier se déroule dans la salle de réunion, lieu isolé de la cour de récréation, des cris et des agitations.

Les volets sont entrouverts afin de créer une atmosphère feutrée propice à la détente et au lâcher-prise.

En début d'atelier, l'élève se déchausse, jette chewing-gum et bonbon, prend un **tapis mousse** et un **plaid** (fournis par l'établissement et nettoyés régulièrement) puis s'installe confortablement où il le souhaite dans la salle. Il n'a rien dans les mains, il peut aussi ôter ses lunettes.

Une musique incitant à la relaxation est mise en fond sonore via un smartphone et une enceinte.

L'animatrice de l'atelier adopte une **voix calme** et d'une tonalité plutôt basse. Le flux de parole est relativement lent pour permettre aux participants de bien prendre conscience du temps qui leur est accordé.

Les élèves sont alors invités à **se détendre**, à **se concentrer sur leur respiration** et **sur la position de leur corps** sur les tapis. Au départ, nous avons mis en pratique des modèles de respiration guidées trouvés sur le web (ex. : la respiration "carrée"). Puis chacune d'entre-nous a pu personnaliser son intervention en fonction de sa sensibilité. Plusieurs ouvrages ont été acquis afin de proposer des exercices différents.

En fin d'atelier, 5 minutes avant la fin de l'heure, les élèves sont invités à bailler et à s'étirer avant de se lever. Les élèves endormis sont réveillés doucement.

Il est fréquent que les élèves s'assoupissent pendant cette heure de détente, cela montre qu'ils se sentent en confiance mais aussi qu'ils n'ont peut-être pas un quota de sommeil suffisant.

● Une sensibilité particulière au bien-être des élèves

La mise en place de ces ateliers a été décidée suite au partage de différents constats par chacune des trois intervenantes. Que ce soit dans la cour de récréation, au CDI ou à l'infirmerie, le **mal-être de certains élèves** nous a semblé suffisamment alarmant pour que soient organisées **des actions pour les accompagner vers un mieux-être**. Le *climat scolaire* a également été pris en compte ainsi que l'espace "cour de récréation", souvent lieu d'expression des conflits entre élèves.

Selon les élèves bénéficiant des ateliers, il a été évoqué les points suivants lorsqu'ils ont été interrogés en amont :

- besoin de déconnexion,
- besoin d'isolement,
- besoin de se recentrer sur soi-même pour réduire les conflits avec les autres.

Ces ateliers ont été réalisés dans le but de réduire l'anxiété des élèves et dans une volonté d'apaisement. D'autres dispositifs (médiation par les pairs) complètent cet objectif de parvenir à un bien-être des élèves au collège.

Afin d'accompagner au mieux les élèves dans la gestion de leur stress, il s'agit dans un premier temps de les aider à **identifier les sources de stress et leurs expressions** puis, dans un deuxième temps, de leur **donner des conseils pour mieux appréhender ce stress**. Pour cet accompagnement, le travail de Caroline Levasseur¹ (voir la page "Ressources utiles") présenté par l'HEC Montréal est une source intéressante de réflexion.

○ L'identification du stress et de ses expressions :

1°) Savoir reconnaître les signaux envoyés par son corps :

- les réactions physiologiques : rythme cardiaque, respiration accélérée, tension des muscles, etc.
- les réactions cognitives : surévaluation de la difficultés, pensées négatives, trous de mémoire, trouble de la concentration, etc.
- les réactions émotionnelles : surprise, colère, peur, irritabilité, impatience, etc.
- les réactions comportementales : perte d'appétit, grignotage intensif, augmentation de la consommation de cigarettes ou d'alcool.

2°) Savoir identifier les différentes sources du stress :

- dès que les signes du stress se manifestent, se poser les questions : que suis-je en train de faire ? A quoi suis-je en train de penser ? Avec qui suis-je ?
- réfléchir aux éléments pouvant causer le stress : au collège, est-ce un devoir à rendre ? est-ce un délai trop court ? est-ce la pression du groupe ? est-ce le bruit ?
- se questionner sur les grands événements marquants pour un enfant : mariage, décès, maladie, naissance, séparation...
- s'interroger sur les relations interpersonnelles : y-a-t-il des tensions entre les amis ? y-a-t-il des tensions dans la sphère familiale ?

○ Des conseils donnés aux élèves pour combattre leur stress :

Au cours de ces ateliers, nous avons très fréquemment usé de conseils afin d'aider au mieux les élèves dans leur gestion quotidienne du stress.

1°) *Éliminer les sources du stress* : à la maison (éteindre le portable, couper la connexion à Internet, limiter les distractions, s'isoler pour travailler, etc.), au collège (demander des précisions aux enseignants en cas de doute sur des consignes de travail, discuter avec un(e) AED/infirmière/CPE/enseignant en cas de stress important, profiter du calme du CDI pour s'isoler, etc.).

2°) *Atténuer les réactions au stress* : en cas de survenue des premiers "symptômes" du stress, l'élève peut avoir recours à une activité de détente (coloriage, lecture, gribouillage, ou toute activité permettant à l'élève de se "retrouver"), peut avoir un discours interne positif (pensées positives, motivation, capacités à faire face, etc.), peut avoir recours à la relaxation et à la visualisation (pratiquée lors des ateliers, favorise la concentration et la gestion du stress).

3°) *Adopter un mode de vie anti-stress* : avoir de saines habitudes (hygiène de vie, alimentation, sommeil, exercice physique) et développer des aptitudes (voir le bon côté des choses, favoriser les pensées positives, l'optimisme, savoir s'entourer des personnes positives).

4°) *En période d'examen* : veiller à une bonne préparation (un quota de sommeil suffisant, un travail régulier pendant l'année scolaire, de l'anticipation dans les révisions, une préparation du matériel nécessaire à l'examen la veille, penser à se donner du temps pour se détendre la veille de l'examen), prévoir des réponses stratégiques au stress (planifier sa stratégie de travail, avoir confiance en soi et en ses capacités, prévoir un temps suffisant de relecture en fin d'examen), avoir une attitude positive (prendre des pauses durant lesquelles l'élève peut se dire des pensées positives, alterner les questions faciles et difficiles, utiliser une routine de relaxation).

● Les attendus pour les élèves ciblés

Lorsque nous avons présenté le projet à notre chef d'établissement, notre objectif était simple : permettre aux élèves de canaliser leur stress et ses expressions.

Toutefois, après les ateliers sur la gestion du stress, nous avons constaté plusieurs éléments significatifs :

- les élèves parvenaient à mieux canaliser leurs humeurs et parfois leur colère.
- les élèves avaient une meilleure compréhension et identification des signaux annonciateurs de la colère, de l'énervement ou du débordement.
- les élèves réutilisaient parfois les exercices de respiration afin de mieux contrôler leur stress, que ce soit au collège ou à la maison.

Dans l'ensemble, les élèves ayant bénéficié de ces temps d'accompagnement dans la gestion de leur stress ont été satisfaits et **sont même devenus demandeurs** lorsque les ateliers ne pouvaient avoir lieu.

● Une formation au PAF adaptée : "Gestion du stress des élèves en EPLE"

Afin de proposer des ateliers au plus proche des attentes et des besoins des élèves, nous avons pu suivre une formation proposée au PAF "Gestion du stress des élèves en EPLE".

Cette formation s'est déroulée sur 3 journées : les apports théoriques, la communication, l'accompagnement.

Le suivi et les documents partagés étaient consultables sur M@gistère.

● 3 intervenantes, 3 points-de-vue

Etant tour-à-tour animatrice ou observatrice, chacune des 3 animatrices d'atelier a pu s'exprimer sur son ressenti à la suite des premiers ateliers.

○ L'infirmière scolaire, Mme Canet

"Je trouve que la mise en place [des ateliers] est compliquée par les multiples emplois du temps, ceux des élèves et les nôtres. Un local spécifique serait l'idéal mais nous faisons au mieux et dans la bonne humeur avec les moyens dont nous disposons. Pour le côté infirmier, j'ai le sentiment que ce temps passé avec les élèves est bénéfique, qu'ils arrivent à se détendre et à faire les "exercices" proposés. Certains disent qu'il leur est encore difficile de s'approprier les exercices de relaxation en dehors de l'heure dédiée à l'atelier mais qu'ils essaient, et je trouve cela encourageant. Certains passent même plus facilement à l'infirmerie parce qu'ils me connaissent d'une autre manière et cela facilite grandement la discussion. Ce qui est très positif également ce sont nos 3 fonctions différentes (CPE, prof doc, infirmière) car nous pouvons apporter un regard holistique sur chaque élève et donc favoriser leur accompagnement. Une interrogation cependant : comment nous faire de la "pub" pour décider certains à nous rejoindre ? Le DNB arrivant à grand pas nous apportera peut-être plus de "clients"."

○ La CPE, Mme Blondel

"Au vu du constat fait rapidement en début d'année concernant l'arrivée et l'intégration des élèves de 6ème dans l'établissement, l'atelier semble très pertinent pour les accompagner. Notamment ceux qui rencontrent de réelles difficultés d'organisation et qui vont donc rapidement éprouver du stress. Le dispositif proposé étant nouveau, nous avons un peu "balbutié" au début... et dû réadapter chacune de nos séances. Démarrer en binôme était intéressant (surtout pour moi qui n'en avait jamais fait) mais force est de constater que la contrainte horaire de cet atelier ne m'est pas favorable. Beaucoup trop de réunions et commissions ayant lieu sur la pause méridienne. Je pense/propose de poursuivre bien évidemment ces ateliers auprès des 6ème mais d'élargir aux autres niveaux, (comme ça a déjà pu être le cas !) avec dorénavant une seule animatrice à chaque fois selon un calendrier établi. Ce qui impliquera aussi de réfléchir aux exercices pratiqués, peut être les varier, proposer aux élèves d'autres activités (travail sur les postures, la concentration, etc.) Il faut, je pense, nous diversifier. Je pense que nous pourrions proposer un vrai projet avec des variantes d'activités pour l'année prochaine. Les retours des élèves participants étant très positifs."

○ La professeure documentaliste, Mme Gachet

"Le début d'année au CDI rime souvent avec l'affolement des élèves de 6° qui arrivent dans un établissement vaste et dans lequel ils doivent rapidement être autonomes. La gestion de leur temps et les nouvelles méthodes de travail sont parfois difficiles à intégrer et sont généralement source de stress pour certains élèves. Les élèves du cycle 4 sont aussi concernés par cette gestion du stress. Pour eux, les questions qu'ils me posent le plus fréquemment sont : comment préparer mon exposé ? comment utiliser les logiciels de présentation (type diaporama) ? comment organiser mes révisions ? comment réaliser une recherche efficace ? Avant ma reconversion professionnelle, j'étais déjà sensible à la respiration guidée, pour moi d'abord puis, lorsque j'ai pris mes fonctions au collège, pour ces élèves qui semblaient parfois être en détresse et complètement démunis. Les codes sociaux d'appartenance au groupe sont complexes et pas toujours évidents à comprendre pour les élèves. L'hyperconnexion actuelle modifie les relations aux autres et certains élèves ont besoin d'être guidés afin de comprendre ces signaux pouvant parfois être source de stress. La conduite des ateliers en tant qu'animatrice est très formatrice car il faut parvenir à gérer le rythme de sa parole, faire fluctuer les intonations de notre voix, exagérer le rythme de sa respiration pour encourager les élèves à

le faire sans gêne. Ces ateliers sur la gestion du stress des élèves a été pour moi une très belle expérience."

● Ressources utiles

- ▶ vidéo/son de relaxation prise sur Youtube (toujours la même pour que les participants puissent se servir de leur mémoire auditive pour se détendre plus rapidement).
- ▶ Boudreault, Marc-Antoine. [La méditation et la pleine conscience](#) [dossier complet]. In CTREQ. *RIRE-CTREQ* [en ligne]. CTREQ, 28 mai 2019 [consulté le 30/05/2019].
- ▶ Jambon, Caroline. [Les bénéfices de la respiration guidée à l'école \(apaisement, énergie, recentrage, faire ensemble\)](#). In *Apprendre, Réviser, Mémoriser* [en ligne]. Jambon Caroline, 11 juin 2019 [consulté le 16/06/2019].
- ▶ Jambon, Caroline. [Dossier spécial stress chez les enfants et les ados : causes, conséquences, préventions](#). In *Apprendre à éduquer* [en ligne]. Jambon Caroline, 31 octobre 2014 [consulté le 24/09/2019].
- ▶ Levasseur, Caroline. [La boîte à outils, trucs et astuces de votre succès : gestion du stress](#) (pdf de 394 Ko). In *HEC Montréal, soutien aux études, atelier gestion du stress* [en ligne]. Adaptation et révision par Bergeron Geneviève, 2012 [consulté le 31/09/2019].

(1) Levasseur, Caroline. La boîte à outils, trucs et astuces de votre succès : gestion du stress. In *HEC Montréal, soutien aux études, atelier gestion du stress* [en ligne]. Adaptation et révision par Bergeron Geneviève, 2012 [consulté le 31/09/2019]. Disponible sur : <https://www.hec.ca/etudiants/soutien-ressources/soutien-aux-etudes/atelier-gestion-stress.pdf>



**Académie
de Poitiers**

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.

Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.