

### Intitulé de l'action

**Du penser au mieux vivre ensemble**

### Lieu

- Ville et Département : Bordeaux
- Etablissement : LP Les Menuts

### Public concerné

**Classes de 2DE professionnelles**

### Descriptif

- Thématique : Bien-être psychique et santé mentale
- Objectifs : Apprendre à gérer ses émotions en se connaissant mieux et ainsi apaiser le climat scolaire et installer les conditions sereines de l'enseignement
- Contenu/Programme : exercices de yoga et de méditation visant à
  - La régulation du stress et de ses émotions
  - Le travail de l'attention et de la concentration
  - Le développement de la confiance en soi
  - L'écoute et l'empathie
- Supports :  
Ateliers de yoga, relaxation par petits groupes, ces ateliers étant étalés sur l'année avec une progression sur les objectifs

### Résultats observés

- Analyse des premiers effets (attendus et inattendus) : des questionnaires ont été distribués avant et après les ateliers : le ressenti est bon et les élèves prennent ses ateliers au sérieux. Ils rapportent un sentiment d'apaisement
- Indicateurs de réussite : diminution des incivilités quotidiennes, des altercations entre élèves et de l'agressivité verbale envers les adultes

### Organisation

- Personnes associées, internes à l'établissement : CPE , infirmière, professeurs
- Personnes/Organismes associés, externes à l'établissement : financement par l'ARS, association de sophrologie/yoga