



Le bien être au service de la réussite

(Expérimentation terminée)

Lycée polyvalent Christian Bourquin

4 avenue NELSON MANDELA , 66700 ARGELES SUR MER

Site : <http://www.ac-montpellier.fr/cid104864/les-actions-suivies-de-2015-a-2018.html>

Auteur : Le GLOANE Muriel

Mél : muriellegloane68@gmail.com

Les exigences des métiers de l'hôtellerie-restauration, nécessitent l'acquisition de savoir-être auxquels les exercices de sophrologie peuvent participer : gestion du stress lié aux contraintes de temps et de production, amélioration de la relation face à la clientèle, santé et image. L'entraînement à la sophrologie, en renforçant les structures de l'individu permet à chacun de mieux se connaître, afin de faciliter l'accès aux apprentissages et prévenir les décrochages, constituant un support innovant et facilitateur d'intégration et de réussite scolaire. Le projet prévoit également de sensibiliser l'équipe éducative aux bienfaits de la méthode afin d'accéder à une meilleure communication.

Plus-value de l'action

La notion de responsabilisation est au cœur des prises de conscience. Bon nombre ont exprimé leur réussite à ce niveau, grâce au nouveau regard qu'ils portent sur leur vécu et sur le monde extérieur. Certains ont pris conscience que leur réussite dépend en partie de leur attitude et de leur manière de penser plus positive.

Les ateliers offrent l'opportunité de retrouver plus de motivation grâce à l'élaboration d'un projet personnel complet, inspirant et réaliste.

Nombre d'élèves et niveau(x) concernés

Environ 60 élèves sur les différents dispositifs, niveau seconde à terminale (général et professionnel).

A l'origine

–Décrochage scolaire important et absentéisme récurrent dans le secteur professionnel. Les élèves rencontrent souvent des difficultés pour construire un projet en lien avec leurs motivations profondes.

–Difficultés dans les apprentissages, manque de concentration et de méthode.

–Perte de motivation et d'estime de soi. Perte de valeurs. Perte du goût de l'effort.

–Difficultés à gérer le stress et les émotions face à leur contexte de vie personnel, aux exigences des métiers de l'hôtellerie et à l'approche des examens. Stress à l'approche des examens du baccalauréat pour les classes du lycée général.

Augmentation du nombre d'élèves en situation de phobie scolaire.

–Manque de cadre, de repères et d'accompagnement.

Objectifs poursuivis

FACILITER :

- La présence et la concentration par un travail de recentrage sur le schéma corporel et d'ancrage. L'élève en augmentant son attention en classe optimise son temps.

- La gestion des émotions et du stress.
- L'expression, la prise de parole en public et l'écoute bienveillante.

DÉVELOPPER :

- Les capacités: apprendre à apprendre, mémoriser, planifier, écouter, communiquer, partager, échanger...
- La connaissance de soi : aller à la découverte de soi.
- L'adaptabilité: passer du statut d'individu à celui d'élève en nourrissant ses compétences, ses goûts, ses besoins.
- La confiance et l'estime de soi: valorisation de son potentiel, de tout le positif présent en chacun, se détacher du jugement et du regard des autres.

RENFORCER ses valeurs : (ordre, posture, pensées positives, biorythme, valeurs existentielles...)

FAIRE ÉVOLUER les pratiques pédagogiques

Dans le cas d'une expérimentation, objet de la dérogation demandée et durée envisagée (entre 1 et 5 ans) :

La sophrologie semble constituer un support innovant et facilitateur d'intégration et de réussite scolaire.

Cette pratique offre aux jeunes une méthodologie flexible, variable et adaptable à leurs besoins (gestion du stress et des émotions, motivation et enthousiasme, concentration...).

L'entraînement à la sophrologie Caycédiennne en renforçant les structures de l'individu (corps, esprit, conscience), ses capacités et ses valeurs, permet à chacun de mieux se connaître, de repérer ses compétences et ainsi valoriser son mode d'accès aux apprentissages. Se responsabiliser par la prise de conscience que leur avenir dépend d'eux.

Également, l'accompagnement sous forme de coaching, en lien avec l'apport des connaissances en neurosciences et les techniques de renforcement de la motivation, permet d'offrir aux élèves un suivi et un cadre de référence pour construire leur projet personnel.

En accédant à une meilleure connaissance de soi, les élèves affinent leurs choix et prennent conscience des domaines à améliorer. Après avoir identifié leurs points forts et leurs points faibles, ils se fixent des défis à relever pour augmenter leur chance de réussite.

En proposant ce projet dans notre établissement, nous souhaitons cibler les besoins de nos élèves du lycée professionnel. Les exigences des métiers de l'hôtellerie restauration, de la pâtisserie et boulangerie qui nécessitent l'acquisition de savoir-être auxquels les exercices de sophrologie et de coaching peuvent participer. (gestion du stress lié aux contraintes de temps et de production, amélioration de la qualité de présence, d'assurance et d'expression face à la clientèle, soigner sa santé et son image,...).

Nous nous adressons également aux jeunes des filières générales qui doivent répondre aux exigences de l'orientation et des examens.

Enfin, les élèves en situation de décrochage peuvent y trouver l'opportunité de réorienter leur scolarité et reprendre confiance en leur potentiel.

Objectifs de l'expérimentation à plus long terme :

Il serait intéressant d'ouvrir les ateliers aux enseignants et de leur proposer une formation. Améliorer leur quotidien en renforçant leurs capacités de disponibilité et leur qualité de présence, en accédant à une meilleure communication entre les jeunes et les adultes, en apportant des outils pour mieux gérer le stress lié aux difficultés du métier.

Également, créer des équipes au sein du système éducatif faciliterait l'adhésion des élèves et pourrait inscrire les équipes dans une dynamique commune (une expérimentation est en cours d'élaboration pour la classe de prépa-pro pour l'année 2018/19).

Renforcer la collaboration avec les infirmiers, les psychologues scolaires, les services sociaux et les conseillers d'orientation, afin de prévenir et d'encadrer les décrochages.

Puis à plus long terme encore, intégrer l'entraînement en sophrologie et les techniques de Coaching dans des dispositifs variés et adaptés aux différents niveaux de scolarité, de la maternelle au lycée.

Description

Description du projet : Accompagnement des élèves sous forme d'ateliers coaching et entraînement en Sophrologie, relaxation et Respiration.

-Coaching :

Nous avons utilisé comme support un carnet de route pour aller à la découverte de son héros intérieur.

Travail en groupes restreints sous forme de jeu/questionnement autour du type de super-héros que nous souhaiterions incarner. Il s'agit de guider les élèves vers la prise de conscience de leurs forces, leurs valeurs, leurs besoins, mais également leurs comportements limitants. Le but étant de mettre tout leur potentiel au service d'un projet motivant et de se fixer des objectifs inspirants et réalistes.

Au travers de ce questionnement nous incitons à la fois les jeunes à identifier leurs comportements gagnants et à développer leurs qualités d'écoute bienveillante et accompagnante vis-à-vis des autres.

Nous proposons par ailleurs dans le cadre de l'AP et de certains ateliers pour les jeunes en situation de décrochage, la projection du film « c'est quoi le bonheur pour vous ? ». A partir des idées présentées dans le documentaire, les élèves mènent une réflexion personnelle et participent à des débats sur le thème du bonheur.

-Entraînements en sophrologie :

Dans les ateliers pour les élèves en difficulté, les séances viennent compléter le travail de coaching afin de renforcer et ancrer le positif. Après avoir découvert ses potentialités et identifier ses comportements limitants, les exercices de sophrologie aident à mieux les gérer et à se projeter dans l'avenir de manière plus positive.

Exemple : visualisation d'un entretien d'embauche pour la recherche d'un stage en entreprise au contact de toutes ses capacités et des sensations positives qui émergent.

Dans le cadre de l'AS, quelques élèves suivent les entraînements tout au long de l'année afin de se préparer sereinement aux examens et aux concours supérieurs.

Modalité de mise en oeuvre

Plusieurs dispositifs ont été mis en place pour répondre aux divers besoins et aux contraintes matérielles :

-Dans le cadre de l'AP, travail en ½ groupe puis en classe entière, en co-animation (2 enseignants). La première année nous avons proposé uniquement la pratique de la sophrologie pour les hôteliers. Les élèves appréciant tout particulièrement les moments d'échanges, nous ont incités à expérimenter en 2ème année le travail de coaching avec la classe de 1ère BAC PRO boulangerie pâtisserie (carnet de route du héros et débats).

-L'entraînement hebdomadaire en sophrologie se déroule dans le cadre d'une AS Santé et Bien-être, ouvert à tous les volontaires. Préparation aux examens et acquisition de techniques facilitant l'apprentissage.

-Le suivi individuel et/ou collectif des élèves en situation de décrochage a été mis en place en collaboration avec la référente MLDS, sous forme d'ateliers hebdomadaires de découverte de soi et de sophrologie. (4 groupes de 6 à 10 élèves dans 4 lycées du département).

-Suivi d'une classe de première année de CAP coiffure en 2016, pour la gestion du stress face à la clientèle.

Trois ressources ou points d'appui

- Formations et recherches personnelles en neurosciences, en techniques de coaching et motivation et en méthodes de relaxation.
- Collaboration avec les référents MLDS pour s'adapter aux diverses problématiques des jeunes en situation de décrochage. Réflexions et partages réguliers.
- Les retours des élèves sur l'organisation et les contenus des ateliers.

Difficultés rencontrées

- Les contraintes horaires et emploi du temps surchargés qui offrent peu de disponibilités pour organiser les ateliers.
- Le manque de régularité des élèves dans la pratique, leur investissement a du mal à s'inscrire dans la durée pour des raisons diverses (certains y trouvent des outils ou des réponses ponctuels, d'autres ont besoin de faire des allers-retours pour intégrer les bénéfices des entraînements, ou d'autres encore ne tiennent pas à alourdir leur emploi du temps et préfèrent sortir de l'établissement pendant leur temps libre).

En dernier lieu, nous notons dans le cas des élèves en situation de décrochage, le manque de différenciation avec l'organisation scolaire classique qui leur a longtemps posé problème. Les ateliers intercalés entre les heures de cours n'ont pas toujours permis de rompre avec le rythme habituel contraignant et ont conduit à une certaine lassitude en fin d'année. Ce qui nous incite à repenser éventuellement l'expérimentation sous forme d'ateliers ponctuels à thème pour faciliter l'imprégnation et maintenir la dynamique. Ces jeunes sont également confrontés à une réalité du terrain parfois décourageante (lieux de stages peu conformes à leurs attentes ou difficultés pour être accueilli, nombre de places disponibles dans les diverses formations, niveau scolaire faible qui réduit les chances d'intégrer celles qu'ils convoitent...).

- Le manque de temps pour collaborer avec les collègues et adapter les contenus a rendu difficile la modulation en cours d'expérimentation. Nous n'avons pas pu finaliser notre action par la création d'un jeu (construction d'un plateau et de cartes par exemple), support plus motivant pour les élèves. Cet objectif fera l'objet d'un prolongement de l'expérimentation.

Moyens mobilisés

LE GLOANE Muriel professeure agrégée d'EPS, coordonnateur de l'action
VAZ SANTIAGO Hélène professeure sciences appliquées, co-animation sur l'AP.
QUAGLIATI Linda CPE
FAVRE Marie responsable MLDS
GODEFROY Hervé Infirmier
SAVIGNAC Cindy, assistante sociale

Extension du projet sur d'autres lycées :

BENZINE Farida, responsable MLDS au lycée LURCAT de PERPIGNAN
ADENET Séverine, responsable MLDS au lycée PICASSO de PERPIGNAN
FAVRE Marie, responsable MLDS au lycée ROSA LUXEMBOURG de CANET
THIRION Audrey, professeure de coiffure au lycée L. BLUM de PERPIGNAN (projet en 2016).

Mme LE GLOANE formée en Sophrologie Caycédienne (premier et second cycles de formation à l'école CAYCEDIENNE de CARCASSONNE et d'ANDORRE), intervention dans le cadre des heures de service d'enseignement (AP et Association Sportive), et rémunération en HSE dans le cadre des dispositifs mis en place avec les référents MLDS.

Partenariat et contenu du partenariat

Néant

Liens éventuels avec la Recherche

Néant

Evaluation

Evaluation / indicateurs

Sur un plan quantitatif plusieurs critères sont retenus : les taux de décrochage scolaire et d'absentéisme, le taux de réussite aux examens.

Sur un plan qualitatif, des questionnaires seront proposés aux élèves pour affiner la perception de leurs ressentis et la connaissance d'eux même (compétences, qualités et motivations). Observation de leurs capacités à construire un projet personnel et à réussir leur orientation. Les retours des enseignants sur l'amélioration du climat de la classe et la diminution

des conflits.

Documents

Aucun

Modalités du suivi et de l'évaluation de l'action

Les grilles d'évaluation sont encore en construction, nous souhaiterions y associer éventuellement, un étudiant en master pour affiner nos critères et rendre l'expérimentation plus exhaustive.

Sur un plan quantitatif plusieurs critères sont retenus : les taux de décrochage scolaire et d'absentéisme, le taux de réussite aux examens.

Sur un plan qualitatif, des questionnaires seront proposés aux élèves pour affiner la perception de leurs ressentis et la connaissance d'eux même (compétences, qualités et motivations). Observation de leurs capacités à construire un projet personnel et à réussir leur orientation. Les retours des enseignants sur l'amélioration du climat de la classe et la diminution des conflits.

Effets constatés

Sur les acquis des élèves :

Le travail de découverte de soi a permis pour un grand nombre d'élèves d'accéder à la prise de conscience de l'intérêt de se questionner. Ils ont pris plaisir à découvrir leurs talents, notamment chez les élèves en situation d'échec scolaire. En s'interrogeant sur leur potentiel et leurs difficultés, certains se sont autorisés à étendre leurs objectifs vers une plus grande ambition. D'autres ont envisagé de modifier leur projet et de s'orienter vers des choix plus en adéquation avec leur désirs. D'autres encore, ont apprécié que leur soit proposé un lieu d'écoute et de partage, un moment privilégié pouvoir déposer leurs préoccupations.

Les séances débat sur le thème du bonheur ont suscité beaucoup d'intérêt et de motivation. Les élèves ont spontanément organisé des échanges dans le cours suivant. Chacun proposait sa définition du bonheur, un animateur recueillait toutes les informations et les inscrivait au tableau. Les mots ainsi retenus encourageaient la discussion et l'argumentation.

L'écoute bienveillante envers soi et les autres instaurée dans les divers ateliers a permis progressivement à chacun de s'exprimer. Nous avons pu constater au fil des séances et dans les autres cours, une amélioration du climat de classe et une ouverture chez les élèves les plus réservés. Certains ont pris de l'assurance et d'autres ont modifié leurs comportements en réduisant leur agressivité ou en acceptant plus aisément de se remettre en question. On note également un accès à plus de tolérance et une réduction des écarts entre les comportements (extrêmes introverti/extraverti), ainsi qu'une diminution des attitudes « stéréotypes et clichés ». Une certaine osmose s'est mise en place progressivement et de manière subtile.

La pratique de la sophrologie a été vécue différemment selon les profils d'élèves. Certains jeunes en grande difficulté ont trouvé dans la technique un moyen de s'apaiser et de créer en eux un espace libre de toutes préoccupations. Ce moment de calme leur a permis de mettre en suspend leur soucis quotidiens et d'atténuer leur stress. Les élèves assidus désireux de se préparer plus sereinement aux examens (profil de Terminale S pour la plupart), ont pour leur part acquis des outils pour diminuer les tensions créées par les exigences de leur formation, voire de leur projet futur.

Nous constatons également une augmentation de la confiance en soi chez certains. Le fait d'accueillir sans jugement leurs difficultés du moment et leurs besoins actuels, renforce leur valeur et relance leur motivation. En acceptant leur situation avec réalisme et distance, les élèves décrocheurs plus particulièrement, relativisent davantage leurs échecs.

Quelques élèves en situation de phobie scolaire ont réintégré les cours avec une plus grande assiduité et parviennent à envisager un nouveau projet d'orientation. L'évolution de la capacité de confiance est également constatée chez les élèves en situation de réussite. Ils témoignent pour la plupart, des progrès qu'ils ont effectués dans ce domaine. Quel que soit le profil des jeunes, la confiance grandit progressivement et leur rapport à la scolarité et à l'avenir prend une dimension plus large.

Certains ont également pris conscience de leur responsabilité dans la construction de leur avenir. Juste parfois en réalisant qu'ils avaient perdu le goût de l'effort et restaient dans une attitude passive de consommation, l'envie de se reprendre en main et de sortir du sentiment d'impuissance a émergé. La notion de responsabilisation est au cœur du travail proposé et s'intègre avec plus ou moins de facilité selon les élèves.

Sur les pratiques des enseignants :

Nous avons pu apprécier par ailleurs, une amélioration dans la communication entre professeurs et élèves. Au cours des échanges les enseignants ont eux aussi partagé leurs expériences et leurs ressentis. Notre posture d'enseignant

s'est enrichie au fil des séances en accédant à un partage plus authentique avec les jeunes. Spontanément et de manière respectueuse, ils nous ont régulièrement sollicités pour répondre aux interrogations.

Notre qualité de présence et d'écoute s'est également améliorée en développant davantage de patience et de compréhension.

S'est développée une plus grande confiance en la capacité d'autonomie et de créativité des élèves notamment lors des débats et échanges.

Sur le leadership et les relations professionnelles :

Cette pratique a permis d'identifier une personne ressource dans l'établissement, susceptible d'accompagner certains élèves en situation de stress ou de décrochage. Certains professeurs principaux et les personnels des services éducatifs et sociaux repèrent et aiguillent les jeunes en difficulté vers les ateliers ou les prises en charge individuelles.

Par ailleurs certains enseignants souhaiteraient la création d'un atelier pour les adultes en sophrologie.

Sur l'école / l'établissement :

Les actions réalisées pendant ces deux années ont ciblé certains élèves et n'ont pas pu s'étendre à un plus large public, l'impact sur l'établissement n'est pas encore réellement visible.

Plus généralement, sur l'environnement :

Pratique de la sophrologie et coaching « motivationnel »

Une ouverture à soi et aux autres par l'accès à une meilleure connaissance de soi et grâce à l'accueil bienveillant des difficultés et des différences.

Un développement progressif de la confiance en soi par une mise en valeur de son potentiel et une meilleure gestion de ses émotions.

L'acquisition d'outils permettant de créer en soi un espace de calme et de silence propice au développement de la créativité.