

## L'ESTIME DE SOI, UN LEVIER DE REUSSITE.



Les élèves de 1 CAP EPC 1 ont bénéficié, cette année, d'un module de formation complémentaire. Initié par **Mme LESAGE**. Il visait la compétence « **gestion du stress** », tout en améliorant « **l'estime de soi** » et le « **vivre - ensemble** ».

Ce module de savoir-être et savoir-faire s'est déroulé en quatre temps : **comprendre le stress et le gérer, considérer et travailler l'estime de soi, être à l'écoute et tolérer les différences,**

**connaître les risques liés aux crimes et aux délits des adolescents.**

Tout le premier trimestre de l'année scolaire 2020 / 2021 a donc été ponctué de **temps forts de prévention, participant ainsi au bon climat de cette classe entrante**. L'équipe projet, soutenue par la Direction, a bénéficié de multiple savoir-faire, dont ceux de **partenaires de la sphère médicosociale, judiciaire et éducative**.

La partie gestion du stress a été menée par **Mme LESAGE** (chef de projet, professeur principal de vente) et **Mme GOLEMB**A, professeurs de vente. Elles ont été accompagnées de **Mme MORVAN** et **M. VALLET**, professeurs d'EPS. La séance introductive, orchestrée en **coanimation VENTE/EPS**, a eu lieu en salle de réunion.



L'entrée en matière s'est faite avec la diffusion de **3 courts-métrages de l'INRS**

à voir en suivant ce lien :



L'objectif était de **faire évoluer l'idée selon laquelle « un peu de stress ne fait pas de mal »**. Cela a créé de vives réactions et des débats enrichissants.

Les élèves ont poursuivi ce travail en classe avec un **dossier élèves en enseignement professionnel** pour trois objectifs : **repérer les signes et les types de stress et en témoigner, appréhender le stress au travail et en débattre, apprendre à gérer les situations conflictuelles et simuler**. Ces activités se sont prolongées par des séances de **découverte de la relaxation et de la méditation**. La pratique a été mise en place **au sein des cours de vente et d'EPS avec des supports variés** (jeu de cartes, pratique, musique). Les élèves ont adhéré et ont demandé à faire les exercices de **respiration et de lâcher-prise plusieurs fois cette année**.

Lors des discussions, des tensions subjacentes ont surgi. Il avait été question des **violences comme sources de stress**.

Aussi, **Mme BEDACIER, la CPE** a été invitée à intervenir rapidement. Ce moment constructif fut consolidé par l'équipe mobile de sécurité (EMS). Ainsi, une série d'échanges avec **M. MOREL, le référent Police (EMS)** et l'APS du lycée se sont tenues.

Cette seconde étape avait pour objectif d'**améliorer l'estime de soi- pour mieux vivre ensemble, d'être conscient de son image et de comprendre la notion de "consentement"**. Très à l'écoute, les élèves se sont très bien impliqués. Ils ont ensuite réalisé une [VIDEO](#) portant sur leur état d'esprit positif

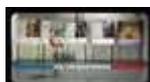


Le troisième temps fort a permis de **travailler sur la tolérance des différences**. Les élèves ont donc rencontré **Mme DUMAIS, de l'ESAT**. Ils ont été informés sur **le handicap et particulièrement la surdité**, qui touche plusieurs élèves de la classe. Les élèves ont suivi avec intérêt la présentation. Puis, ils ont évoqué leurs opinions et prises de recul face aux difficultés de certains camarades et

proches.

Finalement, les élèves ont participé à l'**exposition « 13-18 : question de justice »**. Cet  v nement a été organisé par **M. MALINGOIX (documentaliste)** et dirigée par **M. LALSIE, l'APS** du lycée. Cette séance ludique et juridique a fourni des nombreuses réponses aux élèves de 1 CAP EPC1 concernant **l'usage et la vente de stupéfiants, le viol et autres violences faites aux enfants, les vols, les délits de fuite, les armes à feu...** Les élèves ont aimé partager ce moment, très instructif et convivial.

A revoir ici



**Ce travail de collaboration a porté ses fruits**. Les élèves ont démontré leur investissement et leurs progrès tout au long de l'année. **Et, le climat de classe est à présent très favorable aux enseignements et à la cohésion de groupe.**