

Ateliers Bien-être

Gestion du stress

Le mardi 07 février 2023, 36 élèves de TMCVA2, MRC2 et MRC4 ont apprécié l'après-midi "gestion du stress" organisée par Mme LESAGE, au sein du lycée. Deux ateliers leur ont été proposés. Ils étaient animés par Guyane Promo Santé avec Mme MONJO et l'Association Pépites avec Mme DESCOMBES COGAN et M. NILUSMAS. Les élèves, en toute décontraction et accompagnés de leurs professeurs, Mme DALMAS, Mme ENCARNACION, Mme NOLEAU, M. NUGUET et Mme LESAGE ont pu expérimenter la respiration de pleine conscience avec différents exercices pratiques et dialoguer avec les professionnels pour s'informer sur le stress, ses origines, ses conséquences et les ressources disponibles pour le gérer.



Les intervenants, sont ravis également d'avoir pu partager ce moment de découverte. Les jeunes en sont très satisfaits : "les activités étaient très agréables" nous dit Thaynara; "cela nous a permis de découvrir de nouvelles choses" nous dit Davi. "j'ai vraiment bien aimé" nous dit Kyssian; " l'image de la bouteille et des paillettes va vraiment m'aider à repenser à mes stress pour les gérer" nous dit Ana Gabriela; "le fil, je le garde autour de mon poignet jusqu'au bac pour m'aider à faire le stop and fil, arrêter de bloquer et être mieux" nous dit Hachellie; "en cas de stress, nous pourrons utiliser les conseils: respirer, faire le vide, trier pour voir plus clairement" nous dit Paulina. L'équipe pédagogique est également très satisfaite de cette belle expérience.