

Projet Atelier Relaxation 2021-2022

Pour qui : Auprès d'élèves sur la base du volontariat du Lycée Bagatelle à Saint-Gaudens

Par qui : Céline GILLES, Assistante d'Éducation pour l'année 2021-2022 et en formation de Relaxologue,
Auxiliaire de puériculture de formation 12 ans d'expérience (formation sur la Communication Non Violente et l'éducation positive)
Formée à l'EIBE aux ateliers Ptit'Bou Relax (ateliers de relaxation pour enfants de 3 mois à 11 ans),
Niveau DEUG Psychologie.

La situation :

Dans notre vie d'adulte, nous traversons des situations difficiles ; il en est de même pour les jeunes !

Les enfants sont aujourd'hui très sollicités, à la maison, à l'école, dans la vie sociale, ils doivent répondre à des exigences fortes, des rythmes épuisants, s'adapter à notre mode de vie et aux changements qui leur sont imposés.

Dès leur plus jeune âge, les enfants sont soumis aux impératifs de la société : se sociabiliser, réussir à l'école, être dégourdis, être autonomes, avoir confiance en eux ...

En plus de cela, ils peuvent vivre des événements difficiles tels que des déménagements, des deuils, la séparation de leurs parents, des relations amoureuses et amicales...

L'adaptation au monde des adultes et à la vie en collectivité engendre des perturbations, provoque des troubles qui s'expriment à travers le corps.

Ils manifestent alors leur anxiété de plusieurs manières : problème de sommeil, difficultés de concentration, agitation, agressivité, maux de ventre, émotivité excessive ...

Les adolescents sont souvent impuissants face à ces symptômes, c'est pourquoi mon désir est de proposer ces ateliers pour leur permettre de mieux vivre leur quotidien grâce à des accompagnements pédagogiques, basés sur des exercices de sophrologie et de relaxation.

Le constat au quotidien :

- des élèves en situation de crise d'angoisse voire de panique, pendant les heures de cours mais également dans la sphère familiale,
- des élèves en situation de phobie scolaire, actuellement hors cursus scolaire,
- une situation anxiogène vis à vis de la situation sanitaire depuis 2 ans qui peut se déplacer sur des sujets de la vie quotidienne,
- des élèves déjà stressés en début d'année vis à vis de la charge de travail , des objectifs à réaliser et des examens à venir.

L'objectif :

Lors des ateliers, on ne peut ni réussir, ni rater. Quel bonheur et parfois soulagement pour les élèves ! Pas de pression... Il n'y a rien à « faire », rien à « retenir », juste prendre conscience de sa présence, et s'ouvrir à la présence des autres !

Les bien-faits :

Sur le plan physique et corporel, la pratique de la relaxation apporte une détente musculaire, le lâcher-prise, la gestion de la douleur (maux de dos, tendinites, névralgies...)

Elle développe la connaissance des réactions corporelles, améliore l'équilibre et le sommeil ; et régule le fonctionnement des organes internes et la circulation sanguine.

Elle permet également de réguler les fonctions végétatives (digestion, respiration, circulation, sommeil...)

Sur le plan intellectuel : la pratique régulière de la relaxation amène à se libérer des schémas, des pensées obsessionnelles et développe la mémoire, la concentration et l'ouverture intellectuelle.

Sur le plan émotionnel : elle développe la présence à soi-même, la confiance en soi, en devenant témoin de ses émotions pour agir plus efficacement sur celles-ci et dédramatiser toute situation (prise de décision, affirmation de soi, gestion des émotions)

Sur le plan relationnel : la relaxation développe l'autonomie et propose des outils d'indépendance pour mieux se comprendre et instaurer une relation

'vraie » avec les autres : accueillir ce que je suis et ce qu'est l'Autre, communiquer, échanger sans jugement.

Dans le cadre scolaire, elle peut aider les élèves à s'endormir plus facilement ou à gérer sereinement les insomnies, à rester attentif en classe, à faire retomber le stress pendant un contrôle ou pendant la préparation d'un examen, à se ménager des moments permettant de se ressourcer pendant les révisions....

Le déroulement :

En quelques séances , les élèves découvrent comment se reconnecter à soi en s'installant dans le moment présent grâce à quatre portes d'entrée :

- porter son attention sur le souffle,
- porter son attention sur les sensations de notre corps,
- porter son attention sur les sons qui nous entourent
- mettre son corps en mouvement avec une petite séance de yoga de pleine conscience.

Des groupes de 10 en salle -à définir-, en posture allongée sur un tapis, chaque élève se laisse guider pour apprendre à se relaxer.

Des séances d'1 heure (1h30), plusieurs créneaux possible dans la semaine.

2 séances « découverte » avec moment de présentation, d'explication (qu'est ce que la relaxation, comment ça va se passer, petit récapitulatif du schéma corporel et des organes concernés), et de jeux de confiance afin de de se sentir à l'aise les uns envers les autres pour vivre les ateliers avec plus de bienveillance et de sérénité.

A chaque séance : en début -> « état des lieux émotionnel » de chacun, attentes... ; pratique en elle-même ; en fin → retour sur la séance, échanges...

Un engagement sur un minimum de 8 séances avec de la régularité est demandé afin de pouvoir mettre en œuvre les mécanismes de relaxation, de pouvoir avoir du recul et des outils pour pratiquer chez soi, au quotidien et en situation « de crise »/ « d'urgence ».

Les différentes techniques abordées :

Des exercices issus de la Sophrologie :

Grâce à la respiration et à des exercices de relaxation dynamique, le pratiquant permet de se calmer, de gérer son impatience, de mieux se concentrer et de prendre conscience de sa propre créativité.

Au fil des séances, le jeune acquiert plus de confiance en lui et une meilleure communication avec les autres.

La Méditation :

Les bienfaits de la méditation guidée sont nombreux.

La méditation apporte indéniablement une amélioration du comportement et a en plus d'autres nombreux avantages.

La méditation se résume à faire attention à son souffle, aux sons, aux odeurs et à ses sensations corporelles.

L'esprit va ainsi se libérer de pensées incessantes et des émotions négatives. C'est une meilleure qualité de vie qui est tout simplement proposée par le biais de la méditation.

Elle permet d'apaiser son système nerveux, de renforcer son système immunitaire, de diminuer le stress musculaire et mental et mieux gérer ses émotions, d'améliorant sa concentration, son attention et sa qualité d'écoute.

Le Training Autogène de Schultz :

Technique d'autosuggestion à base de phrase répétées.

La Relaxation Progressive de Jacobson :

Cette relaxation musculaire repose sur le principe de l'influence du contrôle somatique sur la réponse psychique → le relâchement musculaire aboutissant à la détente mentale.

La Phrénotonie :

La méthode est basée sur la respiration diaphragmatique (diaphragme) et le souffle de vie.