



## Appel à projets de l'AFSSU pour 2011

### Dossier de candidature

#### La prévention de l'école à l'université

---

#### Titre

---

**GESTION DU STRESS ET BIEN ETRE AVANT LES EXAMENS**

#### Auteurs

---

1. **Référent contact** *Responsable du projet:*

*Mme Nathalie Spiteri.*

*Responsable de l'Espace Santé Jeunes*

*66 Rue Pierre Timbaud - 92230 Gennevilliers*

2. **organisme :**

Espace Santé Jeunes de Gennevilliers, Haut de seine (92)

3. **Acteurs du projet :**

- Aude BASTIEN, Diététicienne
- Simona COLAS, Médecin généraliste
- Sonia CAMARA, Intervenante en prévention santé
- Sylvie COCARD, Infirmière scolaire
- Loïs RAMOS, Comédien, formateur

#### Résumé

---

Les cibles de notre projet sont tous les élèves des classes de premières générales et techniques du lycée Galilée de la ville de Gennevilliers. Le thème général est « Gestion du stress et bien être avant les examens ». L'ensemble de l'action se compose de

deux séances dont tous les élèves pourront bénéficier, aménagées pendant les heures de cours, puis d'ateliers variés pour lesquels les élèves pourront s'inscrire de façon volontaires et qui se dérouleront en dehors des heures de cours (temps du déjeuner, temps de récréation qui ont été allongés à respectivement 2h et 30min certains jours par le lycée, dans ce même but d'améliorer le bien être des étudiants).

## Mots clés

---

Bien être, stress, hygiène de vie, alimentation, respiration, plantes

## Introduction

---

Nous vivons dans une société stressante : exigeante avec un emploi du temps vécu à 100 à l'heure. L'enfant est confronté à cette société dès qu'il quitte le cocon familial pour entrer à l'école. Les adultes, et a fortiori les enfants, ne sont pas tous armés pour reconnaître et gérer ce stress qui souvent parvient à nuire au bien-être. Dans un sondage CSA de 2009, à la question « votre enfant est-il stressé à l'école ? », un tiers des parents interrogés répondaient par l'affirmative. Ce stress est pourvoyeur avant tout de ces petits maux qui empoisonnent la vie : du mal de ventre au mal à la tête, en passant par des manifestations plus invalidantes d'attaque de panique ou de phobie scolaire. L'infirmière scolaire du lycée de la ville est le témoin de première ligne pour nous faire part de l'augmentation des visites des élèves à son cabinet pour « ces petit maux » dont l'origine est très fréquemment liée à un stress. Oui, nos enfants et adolescents sont confrontés à cela.

Les prémices de notre projet ont été testées auprès de trois classes de première l'année 2009/2010 puis 2010/2011. Les interventions furent très bien reçue par les élèves et l'établissement, et suite à leur demande, et au bilan très positif de ces quelques interventions, nous souhaitons développer cette action en la proposant à l'ensemble des classes de première du lycée et en développant l'aspect pratique et basé sur le volontariat de nos actions.

Ce que nous entendons proposer aux classes de première dans ce qui va suivre ce sont tous ces petits moyens accessibles pour lutter contre un stress omniprésent et invalidant. Et tout d'abord il faudra s'attacher à comprendre de quoi on parle, ce qu'est le stress, le définir et l'identifier. Puis lors d'ateliers ultérieurs nous parlerons nutrition, phytothérapie, relaxation. L'objectif principal est celui de diminuer le stress parmi ces adolescents de première. Nous espérons également réduire le recours systématique à la pharmacopée médicale (anxiolytiques et autre), à l'alcool, aux boissons énergisantes...

## Description du projet

---

Nous souhaitons proposer, en association avec la direction du lycée, un parcours à tous les élèves des classes de premières (générales et professionnelles) dans lequel ils peuvent s'inscrire en fonction de leurs besoins.

Ce parcours se compose de deux séances souhaitées obligatoires par l'établissement : une séance autour des définitions et de la reconnaissance du stress et une séance autour de la respiration, et de plusieurs ateliers pratiques, proposés aux élèves volontaires, destinés à fournir des outils pour **gérer le stress, améliorer le bien-être, la confiance en soi et les capacités d'apprentissages et de réussite scolaire.**

### 1. Objectifs de l'action :

Le stress et ses effets sur la santé ne sont pas toujours bien identifiés. L'objectif initial de notre projet est d'ouvrir des espaces où chaque élève peut se questionner sur son état actuel de bien être et réfléchir sur ses sensations et ressentis associés à diverses situations (au lycée, en révision, en examen, au moment des repas ou du coucher...). Le but étant **d'autonomiser l'adolescent face à la gestion de son stress** et donc de sa Santé en faisant connaître quelques moyens simples et naturels pour aider à la gestion du stress après l'avoir identifié et de favoriser la réduction des comportements à risques, réduire les surconsommations de médicaments, sucre, caféine, alcool, tabac, drogue,...

### Description de l'action

#### **1<sup>ère</sup> partie : Où en es-tu avec le stress ?**

Echanges, définitions, débats autour des thèmes du stress et du bien être.

Cette séance est animée au sein du lycée par la diététicienne et le médecin ou l'animatrice santé de l'ESJ. Il est intégré aux heures de cours des élèves que nous accueillerons par demi classe durant 50 minutes.

Cet atelier concerne donc tous les élèves de première du lycée Galilée soit les 200 jeunes répartis sur 18 séances qui auront lieu les jeudis matins du premier semestre de l'année scolaire.

Il s'agit d'inviter les élèves des classes de première à participer à un atelier d'échanges autour de la définition du terme générique « stress », et donc de toutes les nuances que l'on peut y associer,

et des liens que l'on peut faire avec l'hygiène de vie. Ces thèmes seront ainsi abordés comme des conditions de santé.

En favorisant la prise de parole des élèves, nous cherchons à les amener à se questionner sur leur propre état de bien-être et évaluer leur rapport au « stress » en particulier avant des examens.

Nous leurs proposons un moment de réflexion afin de développer une écoute d'eux-mêmes, et une découvertes du degré de stress qu'ils subissent, comment celui-ci s'exprime pour eux et quels moyens utilisent-ils déjà pour le gérer.

### Objectifs opérationnels :

- **identifier et d'apprendre à gérer le stress** de manière autonome.
- **Apporter des connaissances sur l'équilibre de vie** et lutter contre les comportements inappropriés adoptés face au stress ou avant les examens.
- **Favoriser la régulation des rythmes chronobiologiques** à travers une écoute des sensations.
- Aider à prendre conscience de ses perceptions et ressentis, enrichir son répertoire sensoriel.
- **Aider les adolescents à retrouver confiance en eux**, et à prendre conscience de leurs possibilités de changement dans le respect d'eux-mêmes.
- Favoriser les échanges dans le groupe et avec les adultes encadrant, afin d'instaurer un climat propice aux apprentissages dans le domaine de la santé.
- **Informers les élèves sur les structures intra et extra scolaires de santé** pouvant les accueillir s'ils le souhaitent pour des suivis à court, moyen ou long terme (infirmière scolaire, permanence psychologue, Espace Santé Jeunes...).

### Les techniques et méthodes utilisées pour ces groupes :

Utilisation des concepts d'écoute active et de non jugement pour l'animation du groupe, aux quels la diététicienne à été formée.

Le travail sur l'émotion, sur les représentations s'ancre sur l'approche théorique issue des travaux de Carl Rogers.

Déroulement et cadrage de la séance suivant un questionnaire (Annexe 1) et un power point associé.

### Cet atelier est construit en plusieurs phases :

1 - **Brainstorming** : « autres mots utilisés pour parler du stress »

2 - **Fiche « question stress ! »** (Annexe 1)

- Inviter les jeunes à réfléchir en petits groupes sur leurs représentations et leurs croyances.
- Mettre en commun les idées de chacun
- Ouvrir le dialogue et transmettre des connaissances théoriques. (définition du stress et bien

être, rôle du sommeil et d'une bonne alimentation, effets par exemple des somnifères, du cannabis, de l'alcool...)

Les jeunes doivent avoir la possibilité de devenir des sujets acteurs de leur santé. Notre travail n'est pas de stigmatiser les comportements des jeunes mais de les sensibiliser à une meilleure connaissance de soi-même, de son corps et son fonctionnement, de ses capacités à exprimer ses sensations les anticiper et les gérer.

### Matériels (outils, supports ...) :

Tableau, Ordinateur et vidéo projecteur, Documentations, flyers, plaquettes informatives proposés aux jeunes sur la santé et l'Espace Santé Jeunes, Questionnaire d'évaluation ( *Annexe 2* ), Questionnaire « Questions stress » ( *Annexe 1* ), Notes de synthèse groupale après chaque tenue de groupe : sur les techniques d'intervention, observations des échanges et des questions.

Grilles d'analyse de fonctionnement du groupe.

## **2<sup>ème</sup> partie : Respire !**

### **Relaxation et détente par LA RESPIRATION**

Intervenant : Loïs Ramos Comédien/Formateur

Le module concerne les 8 classes de première. Chaque classe sera divisée en 2 groupes.

16 séances de sensibilisation d'1h avec l'option, par la suite, d'un atelier hebdomadaire ouvert aux volontaires.

### Objectifs opérationnels :

**Détendre le diaphragme** en diminuant les tensions abdominales, ce muscle est le principal acteur de la respiration. Le détendre induit une action bienfaisante sur tout le corps.

**Prendre conscience de sa respiration.**

### Les techniques et méthodes utilisées pour ces groupes :

**Le modèle R.E.S.P.I.R** (outil qui permettra de se souvenir facilement des bases d'une bonne respiration).

**R** comme Respiration consciente, le plus souvent possible, dans toutes situations debout dans une file d'attente ou assis à sa table de travail.

**E** comme Énergie, avec la lumière et la nourriture, se rappeler que l'air est une source essentielle d'énergie.

**S** comme Soufflez avec deux F , l'expiration devant être deux fois plus longue que l'inspiration.

**P** comme Persévérez, plus on pratique et plus on récolte les bienfaits d'une bonne respiration

I comme Inspiration en se souvenant de bien gonfler la paroi abdominale

R comme Respiration égale Relaxation

### **3<sup>ème</sup> Partie : Manger vite et bien !**

#### Création et partage de sandwich équilibrés

Cet atelier est proposé les mercredis de midi à 14h aux élèves volontaires. Il est animé par la diététicienne et se déroule dans une partie du réfectoire du lycée, en collaboration avec le personnel de la cuisine du lycée. Le groupe se compose de maximum 10 élèves qui se sont au préalable engagés par écrit à cet atelier.

#### Objectifs opérationnels :

- Connaître les liens entre l'équilibre alimentaire et la gestion du stress.
- Connaître les bases de l'équilibre alimentaire.
- Réduire la consommation des repas fast food riche en graisses.
- Inciter à une prise de repas sur un vrai temps que l'on s'aménage dans un environnement propice au bien être.

#### Les techniques et méthodes utilisées pour ces groupes :

Ce groupe va manipuler et partager de la nourriture. Nous les recevons donc dans un cadre d'hygiène respectant les règles d'une cuisine collective. Après avoir échangé sur ces règles d'hygiène en s'appuyant sur l' **Annexe 3**, les élèves et nous même nous parons (charlotte, sur chaussures, tablier et gants) pour commencer les préparations culinaires.

Trois recettes original de sandwich sont proposées et trois petits groupes d'élèves s'affairent à une préparation de base (mayonnaise, guacamol, mousse de thon) que l'on partagera ensuite. Une fois toutes les denrées prêtes chaque élève compose deux demi sandwich que nous dégusterons ensuite ensemble autour d'une table, accompagné de fruits pour le dessert tout en favorisant les questionnements et échange sur les habitudes de chacun.

#### Matériels (outils, supports ...) :

- Charlottes, sur chaussures, tablier à usage unique, gants pour chaque personne
- Ustensiles de cuisine, Verres et serviettes de table
- Fiche Hygiène ( **Annexe 3** ) Fiche recette
- Notes de synthèse groupale après chaque tenue de groupe : sur les techniques d'intervention, observations des échanges et des questions.
- Grilles d'analyse de fonctionnement du groupe.

## **4ème partie : Réaliser sa potion anti-stress**

Cet atelier est proposé le jeudi matin, aux élèves volontaires, dans une salle du lycée. Il est animé par un médecin et une diététicienne. Le groupe se compose maximum de 10 élèves qui se sont au préalable engagés par écrit à être présents.

### **Objectifs opérationnels :**

- Identifier physiquement les cinq plantes : aubépine, valériane, passiflore, lavande, mélisse.
- Avoir quelques notions sur leurs propriétés et leurs applications médicales.
- Connaître leur mode d'utilisation.

### **Techniques et méthodes utilisées pour ces groupes :**

Déroulement de la séance suivant un power point avec exercice pratique de mélange de plantes pour l'élaboration d'une tisane.

Cet atelier est construit en deux phases principales, d'abord théorique puis pratique, avec l'élaboration de sa potion anti-stress personnelle.

### **Matériel et outils :**

- Ordinateur et vidéo projecteur – Photographies - Fiches de synthèse pour chaque plante distribuées à chaque élève - Plantes séchées et broyées certifiées.

- *la date du début de l'action,*

L'ensemble des contraintes d'emplois du temps possible, lié à ce projet, est d'ores et déjà étudié et validé par la direction du lycée Galilée de la ville de Gennevilliers. De ce fait l'action commencera dès réception de la réponse de cette demande de subvention.

- *le calendrier prévisionnel de l'action,*

1<sup>ère</sup> partie « *T'en es où avec le stress ?* » : les jeudis matins du 5 janvier au 8 mars 2012.

2<sup>ème</sup> partie « *Relaxation par la respiration* » : les mardis après-midi du 10 janvier au 13 mars puis pour les volontaires qui souhaitent poursuivre cette initiation : les mardis midis à partir du premier février.

3<sup>ème</sup> partie : « *Manger vite et bien !* » : atelier basé sur le volontariat, se déroulant les mercredis de 12 à 14h. En nous basant sur le nombre de volontaires les années précédentes, nous envisageons d'ouvrir un atelier par classe soit 8 ateliers sandwich, un mercredi sur deux du 25 janvier au 30 mai.

4<sup>ème</sup> partie : « *Préparer ma potion anti-stress* » ateliers basés sur le volontariat, se dérouleront de 13h à 14h les mardis nous envisageons de fixer 4 ateliers pour chaque thème (dégustation détente et détente par les plantes) entre le 7 février et le 29 mai.

## Evaluation :

### 1. Dispositif de suivi et d'évaluation :

	Indicateurs	Méthodes
Evaluation de processus	Respect du planning prévisionnel	Tenue d'un tableau de bord
	Déroulement de l'action	Compte rendu des réunions de préparation et d'évaluation – compte rendu du déroulement des interventions.
	Nombre d'ateliers réalisés	Cahier de bord tenu par les intervenants
	Relations avec les partenaires	Partenariat continu et Rencontre d'évaluation mensuelle avec les partenaires
	Nombre de professionnels participants à l'action	Listing
	Nombre de jeunes rencontrés pour les parties une et deux	Recueil des listes des classes, notes des absences.
	Evolution du partenariat avec le lycée	Bilan de l'année scolaire – maintien et développement des actions l'année suivante.
	Coût de l'action	Compte rendu financier du projet

Evaluation de résultat	Nombre de jeunes adhérant aux ateliers	Fiches d'engagement écrites par les jeunes en amont  Fiches de présence lors de chaque atelier  Pourcentage de jeunes ayant participé aux ateliers ouverts aux volontaires
	- Mesure et évolution du degré de stress des jeunes selon eux et pour eux-mêmes sur une échelle de 0 à 10	Questionnaire avant/après (entrée en classe de terminale)
	- taux de jeunes connaissant les effets du stress	
	- taux de jeunes ayant modifiées leur comportement face au stress (évolution des consommations d'alcool, drogue, médicament, caféine... en période d'examen)	
	- Mesure de la satisfaction des jeunes et des partenaires	Questionnaires de satisfaction – évaluation orale de la satisfaction des jeunes et des partenaires à la fin de chaque intervention – Tenue d'un carnet de bord.
Evolution du nombre de jeunes se rendant à l'Espace Santé Jeunes	Recueil du nombre de passages des jeunes concerné par cette action	

Evaluation d'impact	Effets non envisagés du projet	Recueil d'informations lors des réunions
---------------------	--------------------------------	--

## 2. Résultats attendus

Comme les années passées, avec les quelques élèves avec qui nous avons testé les parties 1 et 3, nous espérons que cela leur apporte des éléments pratiques qu'ils seront heureux de pouvoir exploiter voir approfondir pour améliorer leur bien être.

Concrètement, nous espérons voir les élèves approcher de l'examen du baccalauréat de manière la plus sereine possible et voir diminuer éventuellement les visites chez l'infirmière du fait d'une meilleure gestion autonome du stress et d'une réduction de la somatisation.

## Conclusion : bilan et perspectives

---

L'évaluation de l'amélioration du bien être chez les jeunes n'est pas évidente, en tous les cas difficilement mesurable. Nous nous basons sur les témoignages des jeunes que nous avons reçus et qui nous convainquent de l'intérêt de nos propositions. Notre perspective est donc de les satisfaire à plus grande échelle cette année et de répondre à leur demande.

Le lycée de son côté essaye de planifier et organiser des interventions auprès des enseignants « outils pour aider au retour au calme en classe » et éventuellement une conférence ouverte aux parents autour de l'hygiène de vie et des liens avec le stress. Les actions étant complémentaire, nous croyons d'autant plus à son impact positive au lycée, auprès des élèves et des enseignants.

Epictète déjà, en 50 avant JC, nous disait « Se ne sont pas les événements qui affectent l'homme mais l'idée qu'ils s'en font » et ce proverbe restera notre leitmotiv tout au long de nos actions.

## Bibliographie

---

Guide Phytosanté <http://www.guide-phytosante.org>

Sondage de l'institut CSA : La perception du stress à l'école par les parents Février 2009

Dictionnaire Larousse