

<https://college-marcel-dargent.etab.ac-lyon.fr/spip/spip.php?article1217>



Club Préoccupations adolescentes 2016-2017

- Les clubs et l'AS - Atelier préoccupations adolescentes -

Publication date: mercredi 21 juin 2017

Copyright © Collège Professeur Marcel DARGENT - Tous droits réservés

Ouvert aux 6e et 5e, 1 fois par mois, animé par Mme Gonguet (MJC Monplaisir) et Mme GROSSIORD (Infirmière).

Le jeu EDUKTASANTE a été bien apprécié : jeu de l'oie concernant la santé et la citoyenneté.

THEME CHOISI POUR L'ATELIER : L'estime de soi

Après la réalisation du test : "estime-toi", chacun a pu nommer ses qualités et ses défauts pour mieux se connaître, tenter d'améliorer son comportement vis à vis des autres et prendre confiance en soi. Avoir droit à l'erreur, prendre soin de soi...

Nous avons réfléchi sur le langage du corps : somatisation, mal de ventre, de tête, avoir un regard fixe, être confus, tripoter un objet, avoir des tics, mâchouiller son stylo, baisser la tête, etc....

Nommer ses émotions : la colère, la joie : comment elles s'expriment en famille, à l'école avec les amis.

Une séance de relaxation a été faite avec travail sur la respiration, la gestion du stress et mesurer l'importance d'avoir un lieu pour exprimer ce que l'on ressent au quotidien.

A la dernière séance, nous avons beaucoup parlé du harcèlement, sa définition, à qui en parler ? les solutions pour y remédier !

Cet atelier a permis cette année, d'après les élèves :

- d'avoir plus confiance, de parler devant les autres sans jugement
- de se sentir moins seul(e), mieux connaître les autres du groupe
- de s'exprimer et de réfléchir sur des sujets qui intéressent les élèves
- d'être moins tendu(e), d'arranger quelques problèmes, de se remotiver
- d'avoir des conseils, de réfléchir et d'écouter les autres.

Pour l'an prochain : souhait de réaliser encore le jeu EDUKTASANTE, de parler du stress, de pratiquer des scénettes pour travailler sur les émotions, la dépendance et le harcèlement.

A l'année prochaine !

Mmes GONGUET et GROSSIORD