



ESTIM'EMOI 3



Les « pilotes » de l'action

- Séverine AUPETIT, conseillère principale d'éducation
- Catherine RIVET, infirmière

Les financeurs et partenaires extérieurs

- EPLEFPA Jules Rieffel
- SRFD Pays de la Loire
- Région Pays de la Loire
- Ville de Saint Herblain
- Compagnie des Clakbitumes
- RESEDA et Claire PAILHAREY
- CEMEA – Centre d'entraînement aux méthodes d'éducation active
- Police Nationale
- Police Municipale de Saint-Herblain
- Centre Simone Veil
- Hôpital Saint-Jacques
- Solidarité SIDA
- CLGBT- Centre lesbien gay bi et trans
- MILDT - Missions interministérielle de lutte contre les drogues et la toxicomanie
- CDDP – Centre départemental de documentation pédagogique
- CASIM44 – Chaîne d'amitié pour la sécurité et l'information des motards

Le public

- 61 élèves de seconde
- 63 élèves de première
- 72 élèves de terminale.
- 53 étudiants de BTS 1ère année
- 9 étudiants de BTS 2ème année

OBJECTIFS

Sensibiliser les jeunes à l'estime d'eux même de manière globale en insistant sur certaines problématiques propres à l'adolescence.

Aborder les émotions et leurs expressions multiples, individuelles et personnelles en interaction avec leurs pairs.

Mieux appréhender sa vie citoyenne en favorisant la connaissance de soi, de ses forces et de ses faiblesses et en valorisant sa capacité à interagir avec son environnement.

Tendre vers un mieux-être global.

DESCRIPTIF DE L'ACTION

« Estim'émoi3 » relie un ensemble d'interventions et d'actions dans lesquels les élèves sont à la fois force de propositions et acteurs.

Cette douzaine d'actions, qui se sont déroulées tout au long de l'année, peuvent être regroupées en trois grand thèmes :

- confiance en soi**
- prévention dans divers domaines**
- valorisation des différences**

ESTIME DE SOI



● Gestion du stress

Un atelier sur dix séances est mis en place avec une sophrologue depuis 2007. Il est destiné aux élèves et étudiants de classes à examen.

Cette année, il y avait sept élèves inscrits de la classe de 1ère à celle de BTS.

Bilan de la sophrologue

Les ateliers ont débuté dès janvier. Ils sont axés autour de la perception du corps : le corps détendu et le corps en tension.

Nous avons travaillé l'approfondissement de sa capacité de concentration, l'activation de la confiance et le renforcement du positif ainsi que la reconnaissance de ses qualités et potentialités à travers divers exercices tels que :

- Stimulation sensorielle d'un sentiment positif : "la confiance"
- Capacité de concentration sur un objet
- Exercices de respiration, de tension-détente, du corps en mouvement
- Activation d'un mot, d'une image pour renforcer le positif dans tout le corps
- Futurisation : préparation à la gestion d'une situation stressante

Bilan des élèves

Effets bénéfiques de l'utilisation d'exercices dynamiques tel que la cible, l'image neutre, la respiration, des exercices de visualisation, l'activation énergie intérieur, l'activation de la confiance et de l'harmonie.

Sensation de détente (passage permis de conduire qui va aider à la confiance pour le passage des examens)

● Soutien d'un psychologue

Le psychologue intervient auprès des élèves du Lycée Jules Rieffel depuis 2008. Son travail bénévole consiste à faire advenir une parole libératrice.

En 2013-2014, Christophe Tanguy a reçu 10 élèves lors de 48 séances.

Bilan du psychologue

Sur les dix élèves présents régulièrement, un élève bénéficie d'une prise en charge depuis l'année dernière. Trois ne sont venus qu'une seule fois et deux, deux fois. Les autres élèves sont venus tout au long de l'année.

● Compagnie des Clakbitumes

Cette action, aujourd'hui inscrite dans le projet d'établissement, a été menée avec tous les élèves de l'établissement puisque elle existe depuis la rentrée 2010. La Compagnie qui intervenait jusqu'à présent, réside désormais en Italie. C'est pourquoi, cette année, nous faisons appel à une nouvelle compagnie, Les Clakbitumes, compagnie qui s'est appropriée notre vision de la prévention en nous proposant un projet qui est une poursuite des actions menées jusqu'à présent mais avec un nouveau regard.

Nous regrettons cependant que faute de financement suffisants, le temps d'intervention a été réduit d'1/3 par classe par rapport aux années précédentes. De ce fait, les modules ont été réduits.

Le déroulement des interventions se fait en quatre modules :

- Trois au mois de décembre.
 - De l'intimité de l'écrit à l'oral : la réponse à l'écrit à quelques questions personnelles est la base d'une prise de parole face au groupe bienveillant devant lequel l'élève se présente.
 - La clarification du projet professionnel : chaque élève doit se présenter à nouveau individuellement et citer cinq de ses qualités, le reste du groupe l'aidant à trouver ces qualités. Ces dernières serviront de socle à un camarade pour présenter l'élève à un employeur potentiel ;
 - De l'individu au collectif avec l'outil "théâtre » : après des exercices corporels et relationnels les élèves par petits groupes proposent une création

sur le thème de la famille, des amis, de l'école ou tout autre thème important à leurs yeux...

- Un dernier module a eu lieu au mois de mai. Il a permis de mesurer les évolutions et réajuster d'éventuelles incompréhensions.

Bilan des intervenants

Les deux journées d'intervention auprès des élèves de seconde se sont très bien déroulées. De façon générale, nous avons été en contact avec des jeunes ouverts au processus mis en place autour de l'estime de soi.

Chacun d'entre eux s'est investi dans la démarche avec maturité et bienveillance. Les groupes ont été partie prenante des outils de communication et de découverte de l'autre proposés par les intervenants.

Les élèves ont pu reconnaître l'intérêt et l'importance de s'ouvrir les uns aux autres et le bienfait de pouvoir se découvrir sous un autre regard. Ainsi, ils ont pu exprimer que cela pouvait favoriser leur confiance individuelle et la place que chacun occupait à l'intérieur du groupe classe.

L'outil théâtral leur a permis de prendre conscience de leur capacité d'expression et de prise de parole sur des sujets concernant directement leur réalité quotidienne d'adolescents autour des trois axes que sont la scolarité, la famille et les amis. Des sujets plus larges au niveau sociétal ont également été abordés.

L'ensemble du processus permet de mettre en évidence l'importance du développement de l'estime de soi et de l'attachement à sa construction dans la période fondamentale de l'adolescence afin que chacun puisse s'ouvrir à son sentiment d'existence.

De façon très concrète, les élèves ont donc pu traverser une expérience leur permettant de prendre conscience de l'importance de cette ouverture quant à leur construction individuelle présente et à venir. La maturité des groupes rencontrés a permis des échanges sereins et constructifs. Les élèves sont partis en ayant conscience de la nécessité, tout au long de l'année, d'apporter une attention particulière, dans les faits, à ce que le climat reste favorable aux objectifs individuels et collectifs recherchés.

Estime de soi : on parle d'amour

L'estime de soi est essentielle et se cultive chaque jour. Chaque jour, je dois apprendre à m'accepter, à reconnaître ma valeur, à me valoriser à mes yeux et aux yeux des autres, à être capable d'affirmer que je suis quelqu'un de bien, d'intéressant, à l'écoute des autres.

Ne pas se dévaloriser est essentiel pour bien vivre sa vie et bien vivre avec les autres. Dès aujourd'hui, poser la question suivante à chaque lycéen des classes de seconde : quelles sont tes qualités ? Il n'aura pas honte. Il les connaît et il connaît celles des autres. Il s'agit d'être son meilleur ami afin de faciliter ses échanges avec les autres, de ne pas se mettre de pression et accepter de plonger dans l'inconnu avec délectation. Ce qui fût le cas, car chacun a dépassé ses peurs du jugement, du regard des autres, ils ont transformé l'essai en montant sur scène pour défendre leur point de vue sur la

famille, le lycée, les ami(e)s, l'égalité hommes/femmes, le harcèlement, l'orientation sexuelle....

Chapeau pour ce très beau travail. Vraiment bravo car personne n'a refusé de venir sur scène, chacun s'est donné à fond. Si les parents, les professeurs, le monde adulte valorisent un enfant, celui ci n'aura pas peur du regard des autres, il ne souffrira pas de l'échec, son estime de soi sera placée au bon endroit, il sera en sécurité. Savoir être à sa place et se sentir à l'égal des autres, ni trop au dessus, ni trop en dessous. Juste là, bien dans ses pompes.

Nous tenons à remercier toute l'équipe pédagogique du lycée qui fait un boulot extraordinaire pour chacun des lycéens.

PREVENTION



● Troubles du comportement alimentaire

L'Unité Lou Andreas-Salomé, service spécialisé dans les addictions alimentaires et comportementales de l'Hôpital Saint-Jacques, accueille des personnes hospitalisées à temps complet souffrant de troubles du comportement alimentaire.

Deux infirmiers de l'unité sont intervenus en avril dans le cadre de nos « Débats du mardi » auprès d'un groupe de 23 élèves. L'intervention était plus particulièrement à destination de nos élèves en formations liées à l'alimentation : STAV Transformation du Produit Alimentaire et BTS TC en Produit Alimentaire mais également ouvert à tout élève intéressé par cette question. Le temps de l'intervention étant court (1h30) un groupe de 9 élèves souhaitait approfondir le débat lors d'une deuxième intervention. Malheureusement, faute de financement suffisant, cela n'a pu avoir lieu cette année.

Bilan de l'Unité Lou Andreas-Salomé

Notre intervention portait sur "adolescence et alimentation", sur une durée d'1h30, de 13h à 14h30. Catherine Rivet, infirmière de l'établissement, était présente sur ce temps.

Partant des questions et remarques des étudiants exprimées en début de séquence sous forme de brainstorming, nous avons évoqué le processus d'adolescence, ses enjeux et les difficultés qui pouvaient l'émailler.

Nous avons échangé autour des définitions de l'anorexie, la boulimie et comment ces syndromes pouvaient s'intégrer dans les problématiques addictives.

La vingtaine de jeunes présents était à l'écoute, active dans les échanges, puisant parfois dans les vécus personnels pour illustrer les questions ou remarques, de façon souvent pertinente.

● Solidarité SIDA

Cette année, participation d'une classe de seconde aux Après-midi du Zapping, le lundi 24 février après-midi. Cette animation est organisée par Solidarité SIDA à l'intention de classes de seconde.

Solidarité Sida a mis au point cette formule pédagogique à destination des lycéens : extraits d'émissions de télévision, quiz et dialogue interactif avec des spécialistes de la prévention pour sensibiliser aux enjeux liés au sida et à la sexualité.

Bilan des élèves

L'accroche par le biais du zapping en utilisant des images chocs et rapides a été très positive. Les élèves se sont tout de suite intéressés au sujet et ont été séduits par les spots de prévention.

Nous avons pu remarquer que le nombre de spots diffusés permettait à chacun de trouver une accroche qui touchait sa sensibilité.

Par contre il a été noté, comme l'an dernier, que les animateurs ont eu des difficultés à animer, du fait de la dispersion qui régnait dans la salle. Malgré la bonne volonté de nos élèves et leur envie de participer, cela n'a pas été possible à hauteur de ce qu'ils auraient souhaité.

● Intervention du centre Simone Veil

Le partenariat avec le Centre Simone Veil permet depuis de nombreuses années une collaboration enrichissante à l'intention de nos élèves de première. Le choix de cette classe

d'âge est lié au fait que certains thèmes abordés sont plus facilement et rapidement appréhendés par des jeunes de 16/17 ans et les problématiques abordées les concernent particulièrement à cet âge.

Bilan du Centre Simone Veil

Après lecture des questionnaires, on constate que, globalement, les élèves sont satisfaits de cette rencontre.

Pour ceux qui ont bénéficié d'une intervention en classe de 4^{ème}, ils soulignent leur manque de maturité de l'époque pour comprendre toutes les subtilités des informations dispensées alors.

Le quizz préparé et distribué par Catherine Rivet, infirmière de l'établissement, a été repris pour nourrir des débats et a servi de fil conducteur pour construire l'intervention.

Le travail en amont est indispensable au bon déroulement de cette action et participe pleinement à l'adhésion ou non du groupe classe.

Les élèves ont adopté un comportement tout à fait respectueux.

Même si certains étaient un peu récalcitrants, ils ont accepté de participer. Le fait que cette intervention ait été préparée en amont, les élèves savaient de quoi il serait question.

Les échanges ont été riches, très intéressants dans le respect absolu de l'autre. Quand les élèves perçoivent qu'un projet est élaboré en concertation d'équipe et qu'il est soutenu par l'établissement, ils y adhèrent très facilement et s'investissent. Quand malheureusement, les élèves sont confrontés à des discordances dans les équipes ils se positionnent plus souvent en opposition au dit projet et refusent plus volontiers d'y prendre part.

Les intervenantes du centre Simone Veil sont tout à fait satisfaites du déroulement de cette action en partenariat.

Le centre Simone Veil est prêt à renouveler cette expérience l'an prochain si besoin.

● **Policier formateur anti-drogue**

Cette intervention mise en place au cours du 1er trimestre est toujours très appréciée par les élèves de seconde et de BTS 1ère année.

Sur la forme de l'intervention, les élèves retiennent la clarté des explications, les témoignages et anecdotes qui rendent cette intervention très vivante. La personnalité dynamique de l'intervenante y est pour beaucoup. Les élèves ont eu l'occasion de poser des questions et débattre

Sur le fond, les élèves se sentent concernés par cette intervention. Elle permet une bonne prise de conscience des risques et un apport de connaissances non négligeables. Cela les incite à réfléchir mais aussi à se positionner sur là où ceux qui consomment en sont de leur consommation (dépendance, dangers, effets secondaires, sanctions prévues par la loi, etc). Enfin, ils jugent cette intervention claire, utile et dépourvue de tout propos moralisateur.

● **Sécurité routière**

Dans le cadre des « Débats du mardi », nous avons organisé un temps de sensibilisation sur les risques routiers, particulièrement en deux-roues. Plus d'une trentaine d'élèves de tout niveau était présent.

La Police Municipale de Saint-Herblain a animé un atelier avec un simulateur de conduite deux-roues motorisé. Les erreurs faites par les élèves lors de la manipulation du simulateur ont été l'occasion de rappels de règles de conduite et de sécurité.

En parallèle, un deuxième atelier était animé par la CASIM44. Cette association, à travers ateliers et activité de loisirs, forme et perfectionne à la conduite de moto en toute sécurité : équilibre, maîtrise, confiance...

VALORISER LES DIFFERENCES



● Centre Lesbien Gay Bi Trans (CLGBT)

Le CLGBT est intervenu dans le cadre des « Débats du mardi » le 4 février. Les élèves présents venaient sur la base du volontariat. Toutes les classes du secondaire étaient représentées. Les élèves ont participé à une animation intitulée « Le mur des insultes ». Cette animation consiste à demander à chacun de formuler le plus d'insultes en lien avec le thème abordé. Ces insultes sont ensuite expliquées, classées et permettent d'aborder le débat.

Bilan du CLGBT

Échange un peu difficile à démarrer en raison du nombre de participants et de l'arrivée de nouveaux au fur et à mesure. Bonne participation sur la suite.

On note que les élèves sont en demande de témoignages, d'exprimer leur ressenti par rapport à l'homosexualité et de faire le lien entre homosexualité et coming-out à la famille.

Ceux qui ne se sont pas exprimés n'avaient rien à dire, n'étaient pas intéressés, n'avaient pas envie, ou ne disaient rien parce qu'on répondait avant. Certains ont été choqués par les insultes (sans préciser si c'est sur les termes eux-même ou leur signification).

Ceux qui n'étaient pas « à l'aise » ont précisé n'avoir rien à dire.

Les remarques et suggestions :

Parler plus de nos ressentis par rapport à cela.

Quand vous allez dans un lycée, vous focalisez sur les pensées des jeunes. Faites leur parler de leur vision de l'homosexualité / Nous par rapport au sujet (ressenti) / Débat sur la France, parler de nous par rapport à ce thème.

On devait parler d'homophobie, le racisme c'est un peu hors sujet.

Sujet surtout centré sur les discriminations en général plutôt que l'homosexualité.

Les attentes, autres thèmes souhaités :

Témoignages

Vidéo / Il faudrait des films

L'homosexualité en France

Les rapports familiaux (les gens et leur famille) / La famille (homophobie) /

L'homosexualité dans une famille.

Le regard des autres

Le sida

● **Lutte contre le harcèlement à l'école**

Une intervention sur le harcèlement a eu lieu en février dans le cadre des « Débats du mardi ». Cette intervention, animée par des élèves, a été mise en place suite à des faits de harcèlement dans l'établissement. L'intervention s'est faite en deux temps :

– Immédiatement après les faits, à la demande d'élèves, principaux acteurs de ce harcèlement. Ils ont souhaité la réunion de tous les élèves de seconde pour lire un courrier d'excuse à la victime du harcèlement. Cette lecture a donné lieu à un petit débat en présence de l'infirmière, la CPE et deux enseignantes de seconde.

– Après un certain délai, à la demande de l'infirmière et de la CPE et avec leur aide, une présentation de ce fait de société et ses mécanismes a été réalisé par un petit groupe d'élèves : les instigateurs (seconde) et des élèves plus âgés. Cette présentation consistait en diaporama explicatif, illustré par des spots préventifs, tirés notamment, du site agircontreleharcelementalecole.gouv.fr. Cette présentation a donné lieu à un débat.

● **CEMEA**

Dans le cadre des « Débats du mardi », l'intervention des CEMEA portait sur la lutte contre les discriminations sexistes et l'analyse sur les rapports de genre.

« Dans notre société, on peut observer, depuis les dix dernières années, des questionnements forts autour de la place des hommes et des femmes dans le milieu familial, professionnel et scolaire. Le débat public sur la parité, la mixité, l'équité ou encore l'égalité homme-femme traduit une évolution sociale récente. Pourtant garçons et filles restent fortement différenciés dans et hors de l'école sur des critères souvent induits par la norme sociale.

L'école, l'éducateur, l'adulte ont un rôle fondamental à jouer dans la prévention ou la remédiation d'une différenciation abusive basée sur les sexes. La question de la mixité sexuelle est ainsi un des enjeux de l'éducation à la vie collective et à la citoyenneté.

Éduquer, débattre, enrichir le « vivre ensemble » dans le respect de chacun, c'est dans ce cadre que se construit une démarche d'éducation contre les préjugés sexistes. Faire prendre conscience aux élèves de cette discrimination, en :

- *Identifiant les stéréotypes liés aux catégorisations genrées*
- *Repérant les catégories de genre en tant que résultat d'une construction sociale*

Amener les élèves à s'investir en :

- *Les aidant à analyser et modifier les comportements sexistes*
- *Apportant des éléments pour comprendre la place et l'influence de la société sur nos attitudes et comportements*
- *Identifiant des moyens d'actions et de lutte contre les discriminations sexistes »*

Les échanges se font par petits groupes sur la base du volontariat .

Cette intervention menée par les CEMEA depuis 4 ans auprès de nos élèves, rencontre toujours un vif succès.

Bilan des CEMEA

Les élèves ont apprécié le côté ludique de cette intervention. Même s'il est difficile de mesurer l'impact que ces quelques heures ont eu chez eux, ils ressortent contents d'avoir pu échanger, discuter, débattre, écouter et se faire écouter. Quelques-uns ressortent « contents », "rassuré(e)" ou « en questionnement » pour reprendre leurs termes.

Se rencontrer sur un espace tel que celui-ci où ils abordent des questions qui touchent chacun d'entre eux leur a permis de se confronter, d'échanger leur point de vue, de partager des opinions de façon conviviale mais aussi d'argumenter leur position tout en se remettant en question.

Les relations de proximité qu'ils ont pu avoir avec les formatrices leur ont permis une certaine aisance pour aborder des sujets encore tabous. L'ambiance non-scolaire et le groupe réduit proposés ont été très appréciés des élèves qui ont pu s'exprimer sans peur d'être jugé. Par ailleurs, l'un des élèves aurait trouvé intéressant que l'équipe d'intervenant soit mixte.

Ces deux heures leur ont permis de répondre à quelques unes de leurs interrogations mais surtout de prendre conscience que les stéréotypes en matière de genre sont encore très présents dans la société actuelle. Avec l'aide de certaines démarches proposées, ils ont pu se rendre compte que les hommes et les femmes avaient peu de différences et que celles qui restaient effectives sont d'ordre physiologiques. Ils ont pu débattre et échanger sur ces stéréotypes et aborder les questions d'éducation, berceau de la socialisation primaire. Quelques statistiques les ont éclairé sur la place qu'hommes et femmes occupent dans certains espaces. Les différentes informations transmises durant cette intervention ont été bienvenues. Les élèves en sortent plus informés et contents de ce qu'ils ont appris. Certains ont également apprécié aborder des questions de sexualité.

Les différents débats ont permis à certains de prendre conscience de l'impact du comportement sexiste. En reprenant des exemples concrets, ils ont pu questionner certaines de leurs pratiques et clarifier certaines attitudes.

Par ailleurs, les élèves rapportent que le temps de l'échange n'a pas été assez long et proposent que cette intervention soit réitérée à l'ensemble des élèves de manière

obligatoire pour "faire bouger les mentalités" et travailler à l'égalité entre hommes et femmes.

Certains élèves proposent également de continuer le débat entamé afin d'aborder les questions liées à l'homosexualité, les femmes au travail et la notion de pouvoir.

De belles perspectives à venir pour des débats riches et animés!

BUDGET

Dépenses		Recettes	
<u>Action Estime de soi/Émotions</u>			
• Compagnie Les Clakbitumes	• 2305	• <u>Lycée</u>	• 765
<u>Action Gestion du stress et des émotions</u>			
• Chrystel LOISEAU, sophrologue	• 310	• <u>Mairie de Saint-Herblain</u>	• 400
• Psychologue	• 0		
<u>Éducation à la santé</u>			
• MILDT/Policiers formateurs de la Police Nationale	• 0		
• Centre de planification Simone WEIL	• 0		
• CEMEA	• 0		
• CLGBT	• 0		
• Prévention-routière 44	• 0	• <u>PAE</u>	• 1500
• Hôpital Saint-Jacques (Unité Lou Andreas-Salomé)	• 0		
• Police Municipale de Saint-Herblain	• 0		
• Association CASIM44	• 0		
• CDDP	• 0		
• Solidarité SIDA	• 0		
<u>Accueil/déplacement/Papeterie...</u>	• 50		
TOTAL	• 2665		• 2665

REMERCIEMENTS

NOUS TENONS A REMERCIER
TOUTES LES PERSONNES A
L'INTERNE ET, BIEN SUR, TOUS
LES PARTENAIRES ET FINANCEURS
QUI ONT PERMIS A CES ACTIONS
DE SE REALISER ET D'ETRE
MENEES A BIEN...

