AGIR POUR LIBERER SON POTENTIEL ET GRANDIR

Solène JOUSSEAUME DE LA BRETESCHE

SOMMAIRE

03 Présentation

04 Gestion émotionnelle et préparation mentale pour se développer

05 En primaire

06 6 ème / 5 ème

07 4 ème / 3 ème

08 Lycée

09 Enseignant et personnel d'éducation

10 Les élèves à besoins particuliers

11 Application concrète

12 Bénéfices pour tous

PRÉSENTATION

SOLÈNE JOUSSEAUME

Professeur de langues certifiée, depuis 11 ans au service des élèves avec mes collègues de enseignants de l'Université puis l'Éducation Nationale . Je suis également praticienne P.N.L Programmation Neuro-Linguistique certifiée et sophrologue RNCP formée à l'Institut de Formation à la Sophrologie de Paris.

Depuis plusieurs années, nous faisons les constats suivants :

Un stress croissant suite à des facteurs endogènes et exogènes, matérialisé par :

- des crises d'angoisse, d'anxiété,
- peurs de s'exprimer en public,
- troubles du sommeil,
- manques d'estime de soi,
- peur de l'échec,
- peur de l'avenir,
- violence, harcèlement...

Nous observons également :

- de la démotivation,
- des troubles de la concentration et de l'attention, de la phobie scolaire et autres
- phénomènes dans nos milieux scolaires, tant chez les élèves que chez les enseignants ou le personnel encadrant.

La gestion des émotions et la préparation mentale pour mieux être et grandir ça s'apprend.

JE PROPOSE:
A nos jeunes , aux enseignants et adultes encadrants

QUOI ?

- *Des séances hebdomadaires de 45 - 55 minutes ouvertes ou fermées avec un objectif et une progression précis.*

- *Des ateliers, demi-journées ou stages thématiques (cf applications concrètes).*

- *Des Rdvs avec protocoles de suivi individuels (en accord avec l'élève la famille et la psychologue scolaire le cas échéant.)*

COMMENT ?

Avec des sessions de pratique et de formation basées sur des techniques de respiration contrôlée, de relaxation dynamique et visualisation d'images positives.

CES SESSIONS ONT 2 OBJECTIFS :

- *Mettre fin au stress des élèves et professeurs en milieu scolaire et universitaire afin d'accroître leur bien-être physique / mental / émotionnel.*

- *Acquérir des outils de préparation mentale pour développer leurs capacités au service de leurs performances individuelles.*

Les techniques et outils utilisés

J'emploie dans mes modules et ateliers un ensemble de techniques qui vont à la fois agir sur le corps, le mental et les émotions afin de se préparer et de se programmer à l'atteinte des objectifs fixés . Elle combine des exercices qui allient la respiration, la décontraction musculaire et l'imagerie mentale (ou visualisation). Toutes ces techniques permettent de retrouver un état positif et d'activer tout son potentiel en harmonisant consciemment la relation entre corps (cerveau reptilien), émotions (cerveau limbique) et mental (cortex).

OBJECTIF : ACQUÉRIR DES OUTILS ET TECHNIQUES DE GESTION DES EMOTIONS ET DE PREPARATION MENTALE POUR AINSI LIBERER TOUT LEUR POTENTIE AFIN D'ATTEINDRE LEURS OBJECTIFS INDIVIDUELS .

Ces techniques sont ensuite reproductibles en autonomie pour activer son potentiel, mieux gérer ses émotions et accroître leurs performances.

- Développer les compétences dites transversales, qui seront réinvesties dans toutes les matières enseignées et au delà.
- Développer le Savoir-être dans le respect de soi et des autres afin de développer au mieux son potentiel et ses performances.
- Former le citoyen de demain autonome, respectueux de lui-même, de son corps et de son esprit.
- Former un adulte en devenir, apte à gérer ses émotions afin de vivre en harmonie avec lui-même et avec les autres tout en activant et développant son potentiel et ses performances.
- Viser l'autonomie dans la gestion de ses émotions, dans ses choix et prises de décisions.
- Acquérir une meilleure connaissance de soi ; gestion plus autonome de ses émotions.

EN PRIMAIRE

PROGRAMME CYCLE 2 ET 3 :

- “Conserver une attention soutenue lors des situations d’écoute ou d’interaction à l’oral”
- “Reconnaître des comportements favorables à ta santé”.

EMC cycle 2 soi et les autres :

- “Objectif 1 : Identifier et exprimer en les régulant ses émotions et ses sentiments.”
- “Objectif 2 : S'estimer et être capable d'écoute et d'empathie.”
- “Objectif 3 : Se sentir membre d'une collectivité.”

DIMENSION C : "Le jugement : penser par soi-même et avec les autres "

Source BO

INTÉRÊTS

N° 01 - ATTENTION ET CONFIANCE EN SOI

Permet de renforcer les capacités d’attention et d’accroître le bien-être des élèves en les aidant à mieux comprendre et intégrer leur schéma corporel.

N° 02 - GESTION DES ÉMOTIONS

Cette discipline leur apprend à se libérer des tensions, angoisses et contrariétés afin de leur permettre de s'épanouir dans l'environnement scolaire.

6 ÈME / 5 ÈME

SOCLE COMMUN DE COMPÉTENCES CYCLE 4

Domaine 1 : Des langages pour penser et communiquer : passer par le langage du corps et la respiration pour une meilleure attention, une meilleure gestion du stress et une meilleure communication.

Domaine 3 : Formation de la personne et du citoyen. Mieux se connaître, gérer ses émotions, devenir acteur autonome de sa performance, Amélioration du vivre ensemble par une meilleure gestion de soi.

Source BO

INTÉRÊTS

N° 01 - CONCENTRATION – ATTENTION – BIEN ÊTRE

Apprendre à se concentrer, à se détendre face aux nouveautés afin d'aborder sereinement la 6ème.

N° 02 - GESTION DES ÉMOTIONS – ESTIME DE SOI

Apprendre à gérer son anxiété, ses angoisses, ses peurs et son agressivité face à l' environnement scolaire et au corps enseignant.

4 ÈME / 3 ÈME

SOCLE COMMUN DE COMPÉTENCES CYCLE 4

Domaine 1 : Des langages pour penser et communiquer : passer par le langage du corps et la respiration pour une meilleure attention, une meilleure gestion du stress et une meilleure communication.

Domaine 3 : Formation de la personne et du citoyen. Mieux se connaître, gérer ses émotions, devenir acteur autonome de sa performance, Amélioration du vivre ensemble par une meilleure gestion de soi.

Source BO

INTÉRÊTS

N° 01 - IMAGE DE SOI

Avoir une bonne estime de soi et des autres, apprendre à se faire confiance et à se motiver.

N° 02 - GESTION DES ÉMOTIONS

Apprendre à se détendre et à résoudre les potentiels troubles scolaires se développant sur le cycle 4 pendant l'adolescence.

LYCÉE & UNIVERSITÉ

« EVALUATION DES COMPÉTENCES DES JEUNES »

Compétences de communication :

- Prendre la parole en public
- Être capable de débattre

Compétences personnelles et sociales :

- Développer la volonté de persévérer
- Identifier ses goûts, ses sentiments, ses souhaits, ses craintes, ses buts, etc

Source :
Annexes académiques pour les professeurs du lycées d'enseignement général et technologique
Evaluation des compétences des jeunes

INTÉRÊTS

N° 01 - IMAGE DE SOI

Trouver sa voie : découvrir ses potentiels et qualités personnelles pour faire ses choix d'orientation et construire son projet professionnel, se motiver, développer sa capacité à se projeter sereinement.

N° 02 - GESTION DES ÉMOTIONS

Activer le positif, gérer son stress, surmonter sa peur lors d'un contrôle ou un examen, se préparer à un examen.

N° 03 - PRÉPARATION AUX EXAMENS & CONCOURS

Arriver serein à l'oral, chasser le stress de l'examen, préparation mentale. Préparation d'entretiens, rendez-vous individuels ou ateliers pour travailler sur des thèmes précis.

ENSEIGNANTS & PERSONNEL D'ÉDUCATION

Mise en place de techniques simples et préventives ou curatives d'application directe pour accompagner la gestion des émotions.

INTÉRÊTS DE CES PRATIQUES

N° 01 - POUR SOI

Gestion et préparation de la rentrée scolaire, gestion du stress, gestion de classes surchargées, prendre du recul pour prévenir le burn out.

N° 02 - POUR LES ÉLÈVES

Gérer l'agressivité, aider le jeune à prendre sa place, améliorer sa concentration, le respect de soi, des autres...

ÉLÈVES À BESOINS PARTICULIERS

Modules adaptés avec élèves dys. ou dispositifs ULIS. Travail en co-animation pour améliorer l'expression orale, linguistique, corporelle et développer ses capacités en confiance.

INTÉRÊTS

N° 01 - ACCROITRE SA CAPACITÉ D'ATTENTION

Apprendre à se concentrer et à se détendre face aux difficultés rencontrées.

N° 02 - PRENDRE CONFIANCE

Découvrir ses potentiels et ses atouts pour trouver sa place.

N° 03 - IMAGE DE SOI

Avoir une bonne estime de soi et des autres, restaurer une bonne image de soi.

APPLICATION CONCRÈTE

Afin d'accompagner chaque acteur sur chacune des problématiques, plusieurs dispositifs peuvent être mis en place.

Proposition de modules à destination des élèves de la maternelle à l'université.

Je rentre confiant.
Je gère mon stress, mes angoisses, mes émotions.
Je prends la parole en public
Je mobilise ma mémoire et ma concentration
Je me centre sur mes objectifs.
Préparation examens, concours....
Préparer ses entretiens
Je passe l'oral calme et concentré
Je prends confiance en moi

Proposition de modules à destination des professeurs et autres intervenants en milieu scolaire et universitaire.

Je fais une rentrée calme et sereine
Je prends ma place avec confiance, prends du recul et de la distance
Je gère mes projets sereinement
Prévention du burn out, de l'absentéisme

Exemples de sessions thématiques et stages pouvant être mis en place à la demande

Gestion du trac et de la confiance en soi
Je chante en public
J'accrois mes performances théâtrales, artistiques, sportives, vocales...
Je suis un comédien épanoui
Je prends confiance en anglais
Je prépare mes concours
J'arrive serein aux entretiens

BÉNÉFICES POUR TOUS

- Développement de l'écoute, de la concentration et de l'attention.
- Meilleur contrôle des troubles de l'attention avec ou sans hyperactivité.
- Restauration de l'estime de soi et des autres, retrouver sa place, avoir une meilleure image de soi .
- Meilleure prévention contre la phobie et le décrochage scolaire.
- Résolution de problème d'agressivité, violence, harcèlement ou de difficultés avec l'autorité.
- Augmentation des performances : activation du positif : se projeter dans la réussite. Meilleure implication.

Devenir des utilisateurs autonomes de ces techniques pour un mieux -être durable, une meilleure réalisation de soi et de ses objectifs.

Coordonnées

Solène JOUSSEAUME de la Bretesche

route du grand chemin, 22400

LAMBALLE ARMOR 06 63 75 30 45

solenejousseaume@gmail.com

© Tous droits réservés