

Projet « bien-être » en 5^{ème}

au collège Les Clorisseaux
2021-2022



Pourquoi ce projet ?

- Constat général: nos élèves du collège sont stressés.
- Volonté de l'équipe éducative de travailler sur le thème du bien-être.
- Volonté de l'équipe éducative de fonctionner différemment avec la classe
- Poursuite de l'expérience menée en 2020-2021

Cohérence avec le projet de l'établissement



Les objectifs du projet

- Diminuer le stress
- Développer la connaissance de soi
- Développer la confiance en soi
- Favoriser la coopération et le travail en groupe
- Développer la solidarité
- Développer l'autonomie et la mise en projet
- Apprendre autrement

Bien-être de l'élève

```
graph TD; A([Bien-être de l'élève]) --> B([Bien-être avec soi]); A --> C([Bien-être avec les autres]); A --> D([Bien-être en classe]); A --> E([Bien-être face à l'apprentissage]); A --> F([Bien-être face aux adultes]); B --> B1[Mieux se connaître]; B --> B2[Accueillir les émotions]; B --> B3[Développer la confiance en soi]; B --> B4[Gestion du stress]; B --> B5[Faire des choix]; B --> B6[Se responsabiliser]; B --> B7[Se mettre en projet]; C --> C1[Mieux communiquer]; C --> C2[Écoute et empathie]; C --> C3[Coopération]; C --> C4[solidarité]; D --> D1[Créer un groupe classe]; D --> D2[Dynamique de groupe]; D --> D3[Cohésion]; D --> D4[coopération]; D --> D5[Projet collectif]; E --> E1[Gestion du stress lié à l'évaluation]; E --> E2[Accepter l'erreur comme source d'apprentissage]; E --> E3[Confiance en soi et en ses capacités]; E --> E4[Se fixer des objectifs]; F --> F1[Relation différente aux enseignants]; F --> F2[Interventions à plusieurs adultes]; F --> F3[Temps d'écoute];
```

Bien-être avec soi

- Mieux se connaître
- Accueillir les émotions
- Développer la confiance en soi
- Gestion du stress
- Faire des choix
- Se responsabiliser
- Se mettre en projet

Bien-être avec les autres

- Mieux communiquer
- Écoute et empathie
- Coopération
- solidarité

Bien-être en classe

- Créer un groupe classe
- Dynamique de groupe
- Cohésion
- coopération
- Projet collectif

Bien-être face à l'apprentissage

- Gestion du stress lié à l'évaluation
- Accepter l'erreur comme source d'apprentissage
- Confiance en soi et en ses capacités
- Se fixer des objectifs

Bien-être face aux adultes

- Relation différente aux enseignants
- Interventions à plusieurs adultes
- Temps d'écoute

Emploi du temps élèves

Q1	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
M1				EPS	
M2					
M3					
M4					
S1		HG EMC	= 3h de projet		
S2		HG EMC			
S3		projet			vie de classe

Q2	lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi
M1					
M2					
M3					
M4					
		gpe 1	gpe 2		
S1		yoga EPS	philo ou autre		
S2		philo ou autre	yoga EPS		
S3					

Idées d'Actions envisagées

- ❑ **EMC** : Actions solidaires, développement durable, connaissance de soi.
 - ❑ **EPS** : Relaxation, yoga, respiration, randonnée, gestion du corps et du stress.
 - ❑ **Français** : Vocabulaire des émotions, connaître son tempérament, image mentale, rédaction d'un journal de bien-être, lectures de textes supports aux ateliers philo.
 - ❑ **Anglais** : Mini débats, vocabulaire des émotions, utilisation du jeu "life is strange".
 - ❑ **Espagnol** : Travail sur le harcèlement (compréhension orale, analyse vidéo).
 - ❑ **Education musicale** : Auto portrait musical, définir son émotion du jour en musique.
- Ateliers philo, temps de parole libre, théâtre d'impro.
- ❑ **Pluridisciplinaire** : Découverte de jeux en lien avec les émotions et le ressenti, création d'un Escape Game, Ateliers philo, temps de parole libre, théâtre d'impro.

Projet expérimental

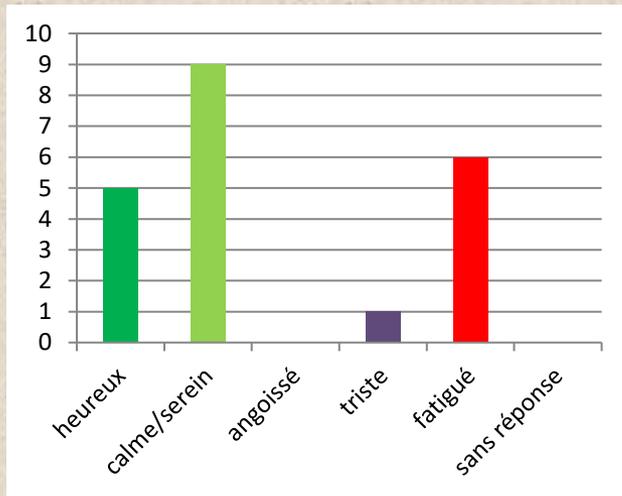
- Emploi du temps aménagé
- Actions / activités différentes
- Suivi de l'évolution du bien-être des élèves (questionnaires, discussion...)
- Comparaison avec les autres classes de 5^{ème} (résultats, problèmes de vie scolaire, ressentis...)
- Projet en partenariat avec la CARDIE

(cellule académique recherche - développement - innovation - expérimentation)

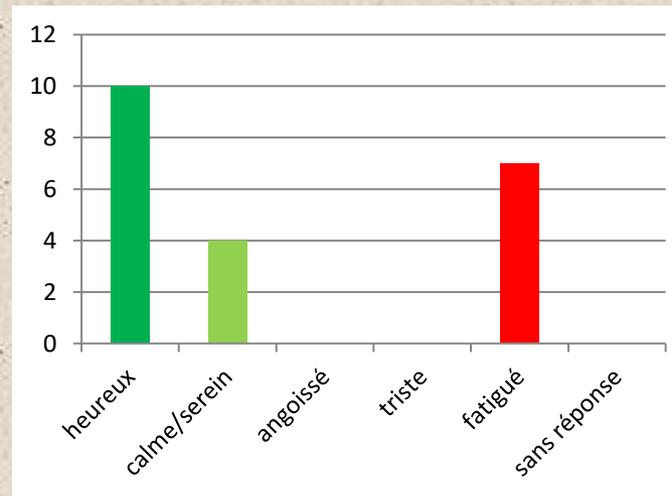
Etat des lieux de la classe en début d'année scolaire

Ressenti au collège et en classe

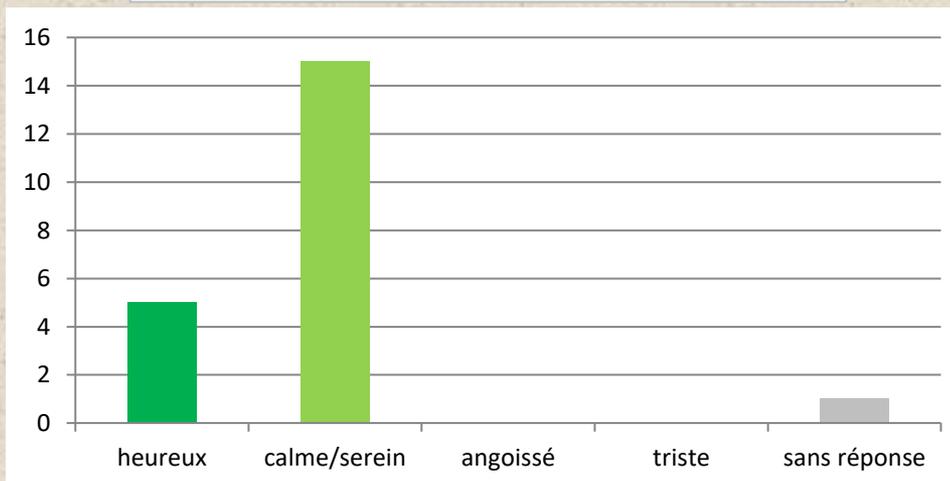
Ressenti des élèves avant d'aller au collège



Ressenti des élèves après le collège

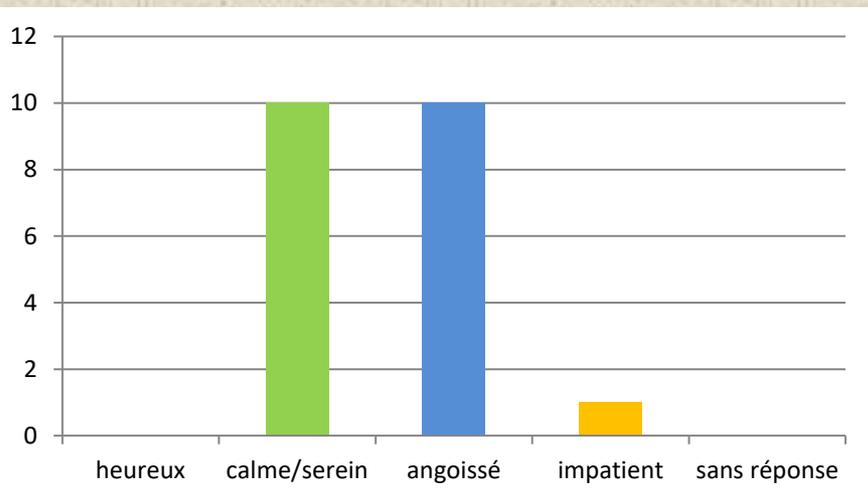


Ressenti des élèves en classe

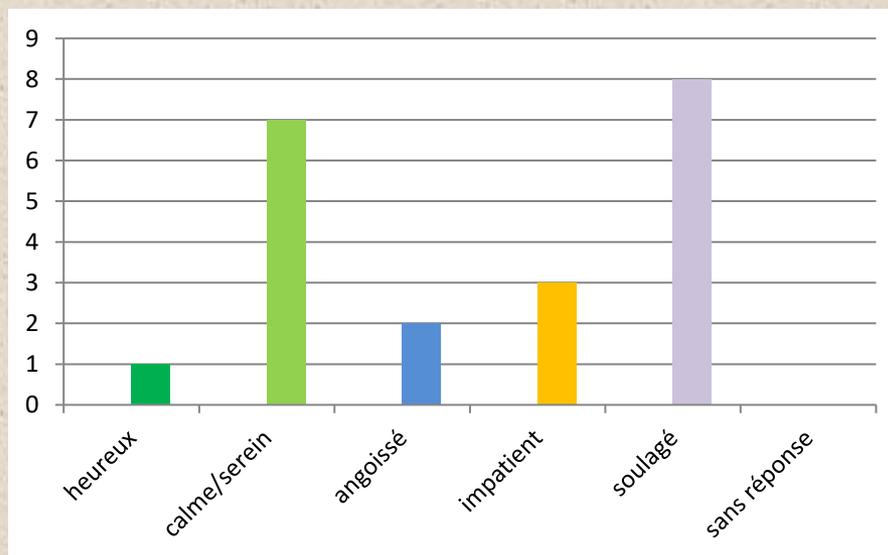


Ressenti lors des évaluations au collège

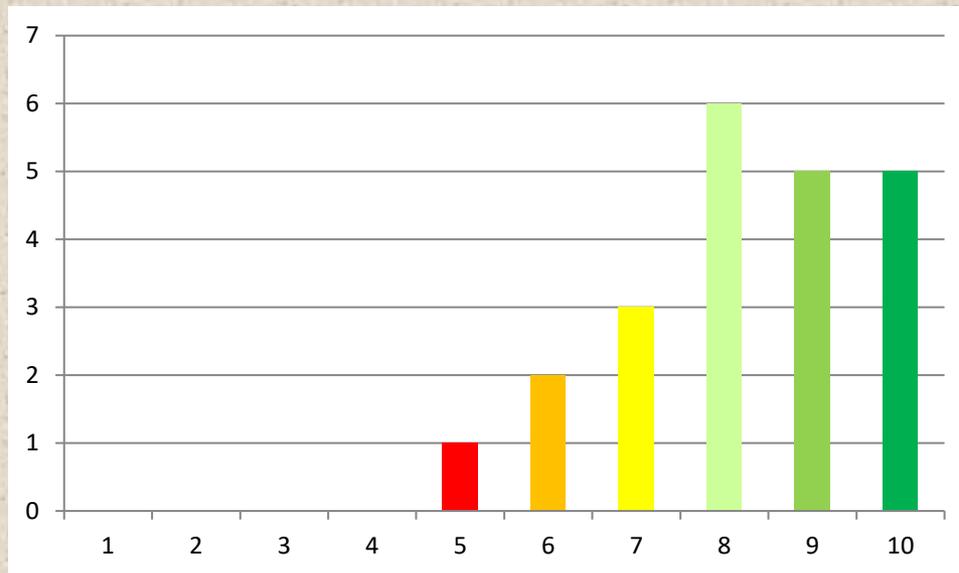
Ressenti des élèves avant évaluation



Ressenti des élèves après évaluation



Appréciation de sa vie (échelle de Cantril)



Nombre d'élèves

Sur une échelle de 0 à 10

Calendrier des actions

semaines	dates		
1			
2	07-sept	2h	présentation projet - jeux coopération
3	14-sept	projet 3h	sortie cohésion
4	21-sept		yoga - jeux coopératifs
5	28-sept	projet 3h	découverte de soi -les tempéraments
6	05-oct		yoga - jeux coopératifs
7	12-oct	projet 3h	découverte de soi -émotion 2*
8	19-oct		yoga - jeux coopératifs
	vacances		
9	09-nov	projet 3h	Lutte contre le harcèlement à l'école
10	16-nov		yoga - club philo (echec base de la réussite)
11	23-nov	projet 3h	Les émotions à travers la musique
12	30-nov		yoga - jeux coopératifs
13	07-déc	projet 3h	le cerveau comment ça marche ?
14	14-déc		préparation d'un goûter avec les 3ème1

Le projet en images

Sortie cohésion 14/09



Réalisation
d'un totem de
groupe



Séance de Yoga



Activités en classe sur les émotions 12/10



Présentation de soi en extérieur 7/09

