



Cultiver le Mieux-Être au collège

Objectifs:

- Favoriser le **bien-être et la santé** des élèves
- Développer **l'estime de soi**
- Favoriser le **sentiment de compétences** de tous les élèves
- Développer le **sentiment d'appartenance**

Les grandes étapes

- **Banaliser** quelques jours ou **une semaine** dans le calendrier scolaire
- Aménager les **emplois du temps** de tous les élèves.
- **Impliquer et motiver tous les élèves** pour favoriser le sentiment d'appartenance et de responsabilité chez les participants.
- Proposer des **activités** centrées sur le **MIEUX-ETRE** (ex: relaxation, expression des émotions, estime de soi, activités physiques).
- **Établir des partenariats** avec des organisations locales ou des associations pour animer des ateliers. complémentaires.
- Favoriser un **environnement inclusif**

pour m'aider

Kits pédagogiques pour les séances d'empathie à l'école:

<https://eduscol.education.fr/3901/developper-les-competences-psychosociales-chez-les-eleves>

points de vigilance

- Donner un **cadre éthique** pour garantir que toutes les activités proposées respectent les valeurs de la communauté scolaire.
- **Anticiper** les besoins des élèves et les obstacles potentiels liés à l'activité et **accessibiliser** en amont pour le grand nombre.

article complet

Témoignages et mise en pratique de 2 activités : le cercle de parole et le « bus boîte » au collège de Sallaumines

