

# Groupe Antistress - Etre détendu et serein tous les jours à l'école

Ca y est, tu as réussi, tu es à présent en Seconde au lycée !

Pour beaucoup d'élèves, l'entrée au lycée c'est le début d'un moment de la vie marqué par des exigences toujours accrues, des devoirs de 5 périodes, la pression des notes , la tension, le désarroi et le surmenage. Du stress à l'état pur?

Non, cela ne doit pas être!

Il s'agit avant tout **de garder la tête froide, de surmonter** les nombreux défis du lycée dans la **sérénité**, de **profiter** de ces dernières années dans l'établissement et d'apprendre tout en restant **détendu**. Car c'est seulement si tu es content et équilibré que tu parviendras à **bien apprendre**, à **avoir du succès** et à appréhender ton avenir avec **l'assurance et la motivation** nécessaires.



Je propose un **programme hebdomadaire de détente et de gestion du stress**

à tous les **élèves des classes de Première et de Terminale**

en petit groupe (**max. 15 élèves**)

**les lundis de 13h45 à 15 h** (heure de fin de séance flexible)

**Début: lundi 1er Octobre 2018**

**Salle: 308** (provisoirement)

Matériel à amener: un matelas isolant et si besoin des chaussettes chaudes , une couverture et un oreiller

**Inscriptions jusqu'au 30.09.2018** auprès de Mme Billes

**Contenus:**

- qu'est-ce que le stress?
- quels sont les facteurs de stress?
- qu'est-ce que la détente?

**Stratégies de gestion du stress:**

- canaux de perception
- physiologie du stress (maintien du corps)
- gestion des images mentales
- nouvelle appréciation des situations
- phrases inspirantes pour surmonter le stress
- EFT (acupression)
- techniques pour bien gérer son temps

**Techniques de relaxation:**

- entraînement autogène
- relaxation progressive des muscles
- voyages intérieurs par l'imagination
- méditation
- exercices de respiration