

Parcours 5 : Bien-être et santé mentale – Module 1 – Ecoles

Module d'une durée de **10 semaines**, avec **1 séance par semaine le mercredi**.

Public :

- Enfants de 6 à 11 ans (niveau scolaire du CP au CM2)
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge)

Objectifs du parcours :

- Favoriser l'équilibre émotionnel et la confiance en soi.
- Développer les capacités d'attention, de relaxation et d'expression.
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer le stress et les émotions.
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine (mercredi)

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Apprendre à respirer et se recentrer	Activité 1	
Semaine 3	Exprimer ses émotions autrement	Activité 2	
Semaine 4	Bouger en conscience, se reconnecter à son corps	Activité 3	
Semaine 5	Créer du lien, développer l'empathie	Activité 4	
Semaine 6	Apaiser le stress, s'auto-réguler	Activité 1	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 7	Exprimer ce qu'on ne peut pas dire avec des mots	Activité 2	
Semaine 8	Gérer ses émotions autrement	Activité 3	
Semaine 9	Tisser des liens avec le vivant	Activité 4	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru : Atelier bilan	Activité 2 + PRE + parents	Création collective, valorisation des ressentis et apprentissages.

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (ex : sophrologie) ;
- Activité 2 : activité visant à revaloriser les capacités créatrices de chacun, liant création et expression (ex : musico-thérapie) ;
- Activité 3 : mêmes objectifs que l'activité 1, mais pouvant être d'une autre nature, le prestataire peut être le même ou différent (ex : yoga ludique) ;
- Activité 4 : approche permettant d'ouvrir l'enfant sur l'extérieur (ex : médiation animale) ;

Logistique :

- Salle appropriée (ex : possibilité de mise à disposition d'une salle de classe)
- Prestataires spécialisés (sophrologue, art-thérapeute, médiateur animalier, professeur de yoga..).

En plus de l'accompagnement :

- Tenue d'un "**cahier de bien-être**" par chaque participant pour noter ses ressentis après chaque séance.
- Rencontre parents/enfants à la fin du parcours pour valoriser le cheminement.

Parcours 5 : Bien-être et santé mentale – Module 2 - collégiens

Module d'une durée de 10 semaines, avec 1 séance par semaine

Public :

- Enfants de 12 à 15 ans (niveau scolaire collège), orientés vers le PRE car rencontrant des difficultés dans la relation aux autres, manque de confiance en eux, problèmes relationnels à la maison, appréhension des examens.
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge).

Objectifs du parcours :

- Favoriser l'équilibre émotionnel et la confiance en soi.
- Développer les capacités d'attention, de relaxation et d'expression.
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer le stress et les émotions.
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine (mercredi)

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1 + PRE	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Apprendre à respirer et se recentrer	Activité 2	
Semaine 3	Exprimer ses émotions autrement	Activité 3	
Semaine 4	Bouger en conscience, se reconnecter à son corps	Activité 1	
Semaine 5	Créer du lien, développer l'empathie par la médiation animale	Activité 4	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 6	Gérer ses émotions autrement	Activité 2	
Semaine 7	Exprimer autrement ce qu'on ne peut pas dire avec des mots	Activité 3	
Semaine 8	Apaiser le stress, s'auto-réguler	Activité 1	
Semaine 9	Tisser des liens avec le vivant	Activité 4	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru	Atelier bilan + PRE + parents (création collective) + activité 3	

Public :

- Enfants ou jeunes de 12 à 15 ans (les groupes se feront en fonction des tranches d'âge)
 - En petits groupes (4 à 6 maximum)
-

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (ex : sophrologie, yoga)
 - Activité 2 : activité visant à développer une meilleure maîtrise de la communication, à travailler le lien à l'autre (sophrologie, théâtre)
 - Activité 3 : activité ludique ou artistique permettant de développer la confiance en soi, l'expression de ses besoins. Une séance souhaitée, pour clôturer ce parcours de manière dynamique.
 - Activité 4 : médiation animale
-

En plus de l'accompagnement :

- Tenue d'un "**carnet de bien-être**" par chaque participant pour noter ses ressentis après chaque séance.
- **Rencontre parents/enfants** à mi-parcours ou à la fin pour valoriser le cheminement.

Parcours 5 : Bien-être et santé mentale – Module 3 - lycéens

Module d'une durée de 10 semaines, avec 1 séance par semaine

Public :

- Enfants de 15 à 18 ans (niveau lycée), orientés vers le PRE car rencontrant des difficultés avec soi-même ou les autres, ayant du mal à trouver leur place et à communiquer avec autrui, manquant de confiance en eux, appréhendant les examens.
- En petits groupes (4 à 6 maximum, les groupes se feront en fonction des tranches d'âge).

Objectifs du parcours :

- Favoriser l'équilibre émotionnel et la confiance en soi.
- Développer les capacités d'attention, de relaxation et d'expression.
- Offrir des outils concrets pour mieux gérer le stress et les émotions.
- Renforcer les liens sociaux et l'écoute de soi et des autres.

Programme sur 10 semaines – 1 séance / semaine (mercredi)

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 1	Découverte de soi & du groupe	Activité 1	Brise-glace, création d'un "contrat de bienveillance", expression des attentes de chacun
Semaine 2	Apprendre à respirer et se recentrer	Activité 2	
Semaine 3	Exprimer ses émotions autrement	Activité 3	
Semaine 4	Bouger en conscience, se reconnecter à son corps	Activité 1	

Semaine	Thème / Objectif	Activité principale	Description
Semaine 5	Créer du lien, développer l'empathie avec la médiation animale	Activité 4	
Semaine 6	Gérer ses émotions autrement	Activité 2	
Semaine 7	Exprimer autrement ce qu'on ne peut pas dire avec des mots	Activité 3	
Semaine 8	Apaiser le stress, s'auto-réguler	Activité 1	
Semaine 9	Tisser des liens avec le vivant	Activité 4	
Semaine 10	Valoriser le chemin parcouru	Atelier bilan + création collective + PRE + parents + activité 3	Valorisation des ressentis et apprentissages.

Public :

- Enfants ou jeunes de 15 à 18 ans (les groupes se feront en fonction des tranches d'âge)
 - En petits groupes (4 à 6 maximum)
-

Activités attendues :

- Activité 1 : activité aidant à la prise de conscience de soi, la redécouverte, la compréhension et l'acceptation de son corps, l'aide au centrage, la connaissance de techniques d'auto-apaisement (sophrologie, yoga, danse africaine)
- Activité 2 : activité visant à développer une meilleure maîtrise de la communication, à travailler le lien à l'autre (sophrologie, théâtre)

- Activité 3 : activité ludique ou artistique permettant de développer la confiance en soi, l'expression de ses besoins. Une séance souhaitée, pour clôturer ce parcours de manière dynamique.
 - Activité 4 : médiation animale / équithérapie
-

logistique :

- Salle appropriée par exemple dans les écoles.
 - Prestataires spécialisés (sophrologue, art-thérapeute, médiateur animalier, professeur de yoga).
-

En plus de l'accompagnement :

- Tenue d'un "**carnet de bien-être**" par chaque participant pour noter ses ressentis après chaque séance.
- **Rencontre parents/enfants** à mi-parcours ou à la fin pour valoriser le cheminement.