

Semaine du bien-être

mardi 25 mai 2021, par [Direction](#)

La semaine du 17 au 21 mai 2021 au collège Pierre Matraja a été consacrée au bien-être aussi bien pour les adultes que pour les enfants.

Diverses actions variées ont été menées durant toute cette semaine, même si l'organisation habituelle de cet événement a dû être réduite en raison de la situation sanitaire :

- La sonnerie a été modifiée et remplacée par un extrait de la musique du film « American beauty », composée par Thomas Newman.
- Une exposition sur ce thème a été réalisée au CDI avec des affiches abordant l'utilité de bien dormir, des méthodes concernant la gestion du stress et de ses émotions, des explications sur la qualité de l'air, des conseils pour être en bonne santé, des recommandations pour une pratique régulière de l'activité physique et pour une alimentation saine et équilibrée.
- Toutes les classes de sixième ont bénéficié d'une heure de méditation musicale. Il s'agit tout d'abord d'une découverte de sons, de vibrations régénérantes et apaisantes avec des instruments comme les shimes indiens, les bols tibétains, les crotales, et les carillons, puis de pratiquer des exercices de cohérence cardiaque afin de reconnecter l'esprit et le cœur par la respiration en musique, de décontraction physique par la vibration, de respiration consciente et d'une courte phase de méditation de pleine conscience musicale. Des mandalas ont été donnés aux élèves à réaliser en pleine conscience sur des musiques spécifiques. Cette démarche est une approche qui vise à recentrer l'esprit sur notre rythme naturel, à apaiser en régulant le flux des pensées et du mental, de retrouver une qualité d'écoute, de concentration, de présence et de bien-être. Ces effets se développeront et s'ancreront par une pratique constante.
- En histoire-géographie, des mythes d'origines multiples ont été racontés de façon expressive aux élèves de sixième très attentifs et enthousiastes.
- Toutes les classes de cinquième ont eu des séances d'automassage.
- En arts plastiques, une installation a été faite par les collégiens de cinquième avec des exercices de respiration précédant l'originale création artistique sur une musique douce.
- En français, les adolescents de quatrième ont élaboré des nuages de mots avec des exercices lexicaux pour définir au mieux la notion du bien-être. Ils ont vu ses limites par rapport au contexte actuel, et ont envisagé des perspectives en relation avec le développement de différents pays. Ils ont également effectué un sujet d'écriture.
- En EPS, des moments d'éveil musculaire, d'étirements, de relaxation, de stretching, de yoga ont été proposés aux élèves de tous les niveaux.
- Les adultes du collège, qui le souhaitent, ont pu suivre des séances de sophrologie, de massage assis, et de shiatsu sur une chaise ergonomique.
- Les professeurs ont eu l'agréable surprise de recevoir en cadeau de la part du principal Xavier Martel, de la principale adjointe Pauline Delfosse et de la gestionnaire Emmanuelle Bussutil -direction particulièrement attentionnée, bienveillante et généreuse- de jolis sachets de lavande et des huiles essentielles aux vertus odoriférantes et reposantes.

Ainsi ces nombreuses initiatives, extrêmement appréciées de tous en cette période si difficile, ont été ressenties comme une véritable bouffée d'air pur bien nécessaire. Prendre soin de soi et savoir se détendre constituent un art de vivre qui s'apprend et se cultive tous les jours.

Par ailleurs, nous savons que le bien-être des élèves et celui des enseignants sont des conditions essentielles pour améliorer les apprentissages. La relation entre les deux reste fondamentale et indispensable pour la réussite des jeunes.

Enfin, n'existe-t-il pas plus grande satisfaction de pouvoir constater au sein d'un établissement scolaire

des professeurs heureux pour des élèves heureux ?