

Kamila LECOMTE

Psychologue clinicienne  
Relaxologue, hypnothérapeute

N° ADELI : 538676461

N° SIRET : 349310128

## PROJET **D'ATELIER RELAXATION** DANS LE CADRE DU FSE AU **COLLEGE DE CLAPIERS**

### DEFINITION ET BENEFICES DE LA RELAXATION

Proposition d'un atelier Relaxation animé par Kamila Lecomte  
(parent d'élève et psychologue clinicienne formée à la relaxation).

1 à 2 fois/mois pendant la pause méridienne au sein du collège  
François Mitterrand.

S'adressant à tous les élèves volontaires.

Durée : 45 minutes

Matériel : une salle calme et des tapis de sol

#### *Définition de la relaxation :*

La relaxation est une méthode psychocorporelle permettant de diminuer les tensions musculaires et psychiques au moyen d'exercices agissant soit d'abord sur le mental soit d'abord sur les muscles. Ensuite l'interactivité entre le physique et le mental conduit à une amélioration globale du bien-être et du contrôle émotionnel.

Le résultat obtenu est en tout point antagoniste à l'anxiété et au stress.

### *Bénéfices de la relaxation :*

L'apprentissage et la pratique de la relaxation comportent plusieurs bénéfices :

- Diminution du stress
- Meilleure gestion du stress
- Amélioration des performances (intellectuelles, sportives, etc..)
- Amélioration de la qualité du sommeil
- Amélioration de la concentration et de la mémoire
- Augmentation du sentiment d'auto-efficacité et de l'estime de soi
- Calme intérieur, ressourcement physique et mental
- Meilleure maîtrise de soi-même
- Conscience de ses émotions et de ses sensations
- Amélioration de la qualité des rapports sociaux

Ainsi, l'introduction de cette méthode au sein du collège peut être profitable aux élèves qui s'y adonnent et apporter les résultats cités ci-dessus.

Nous pensons que cela peut être une expérience innovante permettant de favoriser le bien-être global des élèves.