



INSPIR'
ACTION
-
ATELIERS BIEN-
ÊTRE POUR
LYCÉENS
- EPE HÉRAULT

Des ateliers bien-être auprès de lycéens volontaires

-

École des Parents et des Éducateurs de l'Hérault

[Hérault, Occitanie]

contexte de l'action

Ce projet de prévention du mal-être des jeunes s'inscrit dans la politique de promotion de la santé des jeunes portée par la Région Occitanie. À ce titre, la Région soutient le Point Accueil-Ecoute Jeunes (PAEJ) porté par l'École des Parents et des Éducateurs de l'Hérault (EPE 34). Dans ce cadre, l'EPE a créé une action de prévention du mal-être auprès de lycéens, grâce à un appel à projets de la Région pour la mise en place d'actions collectives de promotion de la santé pour les jeunes des filières professionnelles et de l'apprentissage.

fiche-identité de l'action

Porteur du projet : École des Parents et des Éducateurs (EPE) de l'Hérault – dans le cadre de son Point Accueil Écoute Jeunes (PAEJ)

Les EPE sont des associations au service des jeunes, des familles et des professionnels, dans une démarche de prévention et de coéducation. Elles proposent différents services : des lieux d'accueils, des animations collectives ou des entretiens personnalisés. 40 existent en France.

Les PAEJ sont des espaces d'écoute et de soutien psychologique pour les jeunes de 12 à 25 ans et leurs parents ; l'accueil est inconditionnel, libre et gratuit. Dispositif de la cohésion sociale, les PAEJ sont portés par les directions départementales de la cohésion sociale (DDCS) et, suivant les territoires, par d'autres partenaires financiers.

Statut du projet : en cours de mise en œuvre depuis 2017

Échelle : établissement scolaire (2 lycées – 4 à la rentrée 2019)

Thématique traitée : santé mentale



INSPIR' ACTION

ATELIERS BIEN-
ÊTRE POUR
LYCÉENS
- EPE HÉRAULT

Public visé : jeune 15-25 ans, élève des lycées professionnels ou en apprentissage

Partenaires opérationnels : personnel médico-social et enseignants des établissements scolaires ciblés

Partenaires financiers : Région Occitanie, CAF et DDCS (financeurs du Point Accueil Ecoute Jeunes de l'EPE 34 auquel cette action spécifique est intégrée)

Gouvernance : groupe technique interne (intervenants + médecin + psychologues) + bilan réalisé avec chaque établissement en fin de session + coordination assurée par la directrice de l'EPE 34

L'action est intégrée à la gouvernance du Point Accueil Ecoute Jeunes de l'EPE.

Moyens affectés : budget de 25 000 €

Ressources humaines : 3 intervenants EPE 34 (2 psychologues, une médiatrice familiale) formés à l'animation de séances estime de soi bien-être ; 1 psychosociologue de l'EPE 34 pour l'évaluation

Matériel adapté : plaquettes de présentation réalisées par l'EPE et diffusées par les établissements + salles mises à disposition par les établissements scolaires

objectifs de l'action

- > Prévenir le mal-être des jeunes et ses conséquences en terme de risques de rupture scolaire, sociale et sur la santé
- > Améliorer l'estime de soi et la gestion des émotions

description de l'action

Depuis la rentrée 2017, des ateliers « estime de soi – bien-être » ont été mis en place dans deux lycées du Coeur d'Hérault (à Gignac et Lodève). Ces ateliers sont à destination d'élèves volontaires de filières de l'enseignement professionnel.

Un cycle de cinq ateliers de 1h30 est proposé dans chaque établissement et animé par un psychologue de l'EPE. Il est constitué de temps de détente corporelle, de méditation, d'échanges sur l'estime de soi et les émotions avec l'appui d'outils pédagogiques adaptés. 8 à 10 jeunes participent par établissement ; ils s'engagent à suivre les cinq ateliers.

Les séances se déroulent pendant le temps scolaire ou la pause méridienne selon les souhaits et contraintes de chaque établissement.



résultats de l'action

- > Participation très satisfaisante aux sessions (sauf pour des raisons logistiques parfois)
- > Les jeunes ont évalué très positivement l'action.
- > Les intervenants ont noté une évolution positive de leur comportement lors des sessions : plus de concentration et d'écoute du groupe pour certains, lâcher-prise pour d'autres, etc.
- > L'objectif de trouver des clés pour un mieux-être avec soi-même et en groupe est atteint.
- > Ces résultats ont fait émerger une forte demande des adultes des établissements de bénéficier pour eux-mêmes d'une prestation similaire. Les jeunes aussi émettent le souhait de bénéficier des ateliers tout au long de l'année, notamment en préparation d'exams pour diminuer leur stress.

perspectives

- > Poursuite de l'action à l'identique : le contenu a été ajusté après la première année de fonctionnement et semble aujourd'hui adapté au contexte d'intervention.
- > Projet d'élargir à deux autres établissements en 2019/2020.

conseils pour reproduire ce projet

- > Coordonner l'action avec l'Éducation Nationale, notamment pour anticiper les difficultés logistiques des établissements (calendriers, salles, etc.)
- > Identifier un professionnel qui assurera la promotion de l'action auprès des élèves et des enseignants
- > Diffuser cette action qui répond à de vrais besoins
- > Constituer une équipe d'intervenants formés à la psychologie des adolescents et à l'animation de groupe, capables de s'adapter aux besoins et ressources de chaque groupe d'élèves, de détecter et accompagner d'éventuelles fragilités psychologiques
- > Connaître les ressources locales pour pouvoir, éventuellement, orienter les jeunes qui formuleraient une demande d'aide



INSPIR' ACTION

ATELIERS BIEN-
ÊTRE POUR
LYCÉENS
- EPE HÉRAULT

repères sur le territoire

Territoire : les villes de Gignac (6 000 habitants) et Lodève (7 500 habitants) font partie respectivement de la Communauté de communes Vallée de l'Hérault et de la Communauté de communes Lodévois et Larzac, elles-mêmes membres du Pays Cœur de l'Hérault.

Contrat de ville : la ville de Gignac n'est pas concernée par la politique de la ville ; la ville de Lodève compte un quartier prioritaire de la ville de 3 000 habitants (son [contrat de ville 2015-2020](#) fait le lien avec le CLS et co-finance le Point Santé Jeunes)

Démarche territoriale de santé : le Pays Cœur de l'Hérault anime un CLS depuis 2013 ([en savoir plus](#)). Si le PAEJ est repéré comme un acteur expert du territoire, ses actions auprès des jeunes ne sont pas intégrées au CLS.

aller plus loin

- > Site de l'EPE 34 : <http://www.epe34.com/>
- > Association nationale des Points Accueil-Ecoute Jeunes : <http://anpaej.fr/>
- > Fédération nationale des écoles des parents et des éducateurs : <http://www.ecoledesparents.org/>

contact référent

Blandine Sagot

Directrice

Ecole des parents et des éducateurs de l'Hérault

contact@epe34.com

04 67 03 43 58

Cette Inspir'action fait partie du Dossier ressources « École, promotion de la santé et territoires ».

À télécharger ici → <http://www.fabrique-territoires-sante.org>

Complété le 8.03.2019