



Témoignage d'établissement
« Bien-être et réussite scolaire »
par Françoise Amétépé,
Principale du Collège Nelson Mandela de FLOIRAC
et Sophie Bielle, professeur documentaliste
Université Bordeaux 1, Talence le 15/05/2019

PARCOURS PROFESSIONNELS CROISES

Françoise AMETEPE

- ◉ Professeur des écoles et Maître formatrice
- ◉ Personnel de Direction rentrée 2004
- ◉ Collège Nelson Mandela en 2015
- ◉ Formation en E.F.T. niveau 2 en 2015 (Technique de libération émotionnelle) : cf dernières diapositives

Sophie BIELLE

- ◉ Professeur d'EPS
- ◉ Professeur documentaliste
- ◉ Collège Nelson Mandela en 2014
- ◉ RUPN et référent culture
- ◉ Intervenant PEACE en milieu scolaire depuis 2017 auprès de l' A.M.E.
Formation formateur Pause en 2019



« En agissant seul, nul ne peut
atteindre le succès »

Nelson Mandela



"Que vos choix reflètent vos espoirs et non vos peurs »

Parcours d'Éducation Artistique et Culturelle

PROJETS

"L'éducation à l'art, par l'art."

CLUBS ET ATELIERS

La machine à Lire CD	Jeunes en librairie 6 classes de 6°	6ème
Projet REP Ecoles Curie et Jean Jaurés 4 classes de 6ème Collège N.Mandela	Écriture de contes 6°A 6°B 6°C 6°E	
Lisons du théâtre contemporain	6°B	
M270 Compagnie du SI	Phare sur la M! Résidence d'artiste	5ème
Pratique théâtrale	5°A 4°D Calligraphie	5°chinois
Médiathèque EMMD Pôle programmation culturelle Ville de Floirac	Slam'ta ville	4°C 4°E
Passage à l'art Regard 9	Scénarimage	4°A
Radio Campus	Esprit critique es-tu là?	4°B
ALIFS	Artistes et diversités Exposition et visite guidée au CDI	3ème
DAAC	Collège au cinéma 4 classes de 3ème	3ème
Cap Sciences	L'homme de demain 3°A et 3°C	3°A 3°C
Centre François Mauriac de MALAGAR	Itinéraire d'auteur	3°B 3°D
Librairie Mollat Parcours Excellence	Les cordées de la réussite	3ème
Collège de Salles	La nuit des insomniaques 19/10/18	

M 270
de
FLOIRAC

La
Soirée
des
Talents

Le 14
juin
2019



Club Théâtre

Mme Gay



Chorale

M.Geay
Chante Aquitaine



Atelier
Percussions

M.Geay et M.Amétépé



Cinéma d'animation

M.Rousseau



Beatbox

Brez Beatbox



MAO

DJ VeX



Atelier bricolage
cinématographique

ABC de Floirac



Club Danse

Mme Pommier



Atelier robotique

M.Habran



Théâtre d'improvisation

Compagnie du Coin Tranquille
Mme Laulan



Club Manga 3.0 Passage à l'art / Regard 9
Mme Bielle/ Loïc et Iris Anaïs

Année 2018/2019

Collège Nelson MANDELA FLOIRAC

Parcours citoyen

En
6ème

- Séjour à BLASIMON
- Et si on parlait?
- Paléosite de Saint Césaire
- Biodiversité dans mon établissement
- Balade naturaliste
- Challenge cross CM2/6èmes

- EMI au CDI
- Sécurité dans les transports
- Big challenge en anglais
- Théâtre en anglais
- Projet REP: écriture de contes CM2/6èmes

- AS: Raid des collégiens

RESPECT / COHÉSION / COOPÉRATION

En
4ème

- Musée d'Aquitaine: la traite négrière
- Semaine de la presse et des médias dans l'école: "Esprit critique, es-tu là?"
- Projet Radio 4°B avec Radio Campus

$2+3=5$

• Semaine des mathématiques: concours Al-Khwârizmî

- Castor informatique
- Médiation par les pairs
- Voyage à Rome (latinistes)

En
5ème

- Programme P.E.A.C.E.
- Séjour au ski: EPS et SVT. Découverte et étude d'un milieu différent.
- ASSR 1

Bien dans son corps,
Bien dans sa tête

ENTRAIDE / SOLIDARITÉ / ENGAGEMENT

En
3ème

- ASSR 2
- Lieu de mémoire: Oradour sur Glane
- Relations affectives et sexuelles avec le Centre de Planification et d'Education Familiale de Bordeaux Bastide
- Parcours excellence: femmes de sciences

Tous niveaux

"Citoyens comme Mandela"

- Semaine de l'engagement: CVC, Élections des délégués
- Collecte de denrées avec l'épicerie solidaire
- MANDELA day centenaire avec Mémoires & partages
- Fête de la Science
- Mandelanews n°8
- Soirée des Talents

RESPONSABILISATION / AUTONOMIE

MISE EN ŒUVRE PROGRAMME PEACE AVEC EXPÉRIMENTATION EN 2016/2017 (1 CLASSE DE 6^{ÈME})

EN 2017/2018

- 5 classes de 5^{ème}
- 110 élèves

- 6 professeurs volontaires

En 2018/2019

- 5 classes de 5^{ème}
- 125 élèves

- 5 professeurs volontaires
(+ 3)

[Lien vers la présentation de Candice Maro, présidente de l'A.M.E](#)



Le programme P.E.A.C.E.®

Chaque semaine

Une thématique et deux interventions de 15 à 20 minutes
sur temps de classe



Présence, Ecoute, Attention, Concentration dans l'Enseignement

Programme en 10 semaines

1. Développer l'attention au corps et au souffle
2. Approfondir le ressenti corps-souffle
3. Renforcer l'ancrage, l'équilibre et la vitalité
4. Exercer les capacités de concentration
5. Prendre conscience des émotions
6. Faire face au stress et réguler les émotions
7. Développer la confiance en soi
8. Cultiver l'écoute, la bienveillance, l'altruisme
9. S'ouvrir à la présence au cœur
10. Partager et transmettre

Programme P.E.A.C.E dans la salle de classe



EVALUATION DU PROGRAMME PAR LES ELEVES

Les convaincus

« *J'ai bien aimé car ça m'a développé mon attention, c'est vraiment cool .*» **Amel**

« *Ce programme est d'une grande aide. J'ai appris à rester calme, à être plus concentrée... Je continue à faire quelques petits exercices avant de dormir ou même le jour.*» **Charleen**

« *J'ai bien aimé les exercices sur les émotions parce que c'est ce que je ressens et c'est peut être important d'en parler.*» **louni**

« *J'ai aimé la douche chaude parce qu'on reçoit des compliments et j'aime les compliments.*» **Yanis**

« *J'ai apprécié la chaise car cela montre aux gens qui nous sont chers que nous les aimons.*» **Selma**

EVALUATION DU PROGRAMME PAR LES ELEVES

Les mitigés, les « sceptiques »

« *Bon programme qui aurait été mieux plus long.* » **Antonin**

« *Cela m'a apporté du calme. De temps en temps c'était long mais sinon c'était bien.* » **Aïdan**

« *Cela ne m'a pas forcément aidé mais apaisé et détendu.* » **Nicolas**

« *Ce programme ne m'a rien apporté mais je n'ai rien perdu non plus.* » **Iktar**

« *J'ai aimé les pratiques debout mais moins quand on le faisait intérieurement. Je trouvais cela un peu bidon.* » **Jeanne**

EVALUATION DU PROGRAMME PAR LES ELEVES

Les désolés et les déçus

« *J'ai moins aimé car ça ne m'intéresse pas* » **Djaïna**

« *Désolé de ne pas l'avoir fait.* » **Bastien**

« *Cela ne m'a pas du tout aidé.* » **Aya**

« *Je me suis endormie dans certaines séances. Sinon, sur le stress, cela n'a rien changé.* » **Lucie**

« *Je regrette de ne pas avoir joué le jeu du programme. Finalement, j'aurais bien aimé plus participer.* » **Mathilde**

EVALUATION DU PROGRAMME PAR LES ELEVES

Les « un peu plus conscients » et les remerciements

« Je n'ai pas aimé quand je manquais de respect aux profs car ils sont là pour nous faire travailler et moi je les ralentis. » Mehdi

« Ce programme a des vertus apaisantes. J'espère faire partie du programme l'an prochain ! » Nina

« J'ai beaucoup aimé le bol. Mon meilleur moment c'était d'inviter la cloche » Antoine, marina, Lina

« Cela m'apporte du calme et de la joie. » Théo

« ça m'aide à dormir et à m'envoler. » Tara

« Je remercie PEACE qui me calme et me fait beaucoup de bien. » Mathis



EVALUATION DU PROGRAMME PAR LES ENSEIGNANTS

Du côté des professeurs qui m'ont accueillie dans leurs classes...

« A l'arrêt du programme, j'ai pu constater et mesurer les effets des exercices. Lors du programme, la gestion de la classe est plus facile. Je trouve pertinent de ritualiser ces exercices avec les classes difficiles. Les élèves apprécient que l'on cherche d'autres approches pour les aider ». **Mme G, professeur de lettres**

« Les séances PEACE ont constitué un bienfait certain. Cependant, le quotidien et les mauvaises habitudes refaisaient surface. Globalement, les élèves étaient plus apaisés et demandeurs des séances. » **Mme P., professeur de lettres**

« PEACE a permis aux élèves d'être attentifs aux cours, communiquent plutôt avec assurance et clarté. Cela les aide à bien démarrer la journée. » **M. S. ,professeur d'anglais**

« A poursuivre ! » **M. O., professeur d'anglais**

AUTO ÉVALUATION

« J'ai été accueillie et attendue dans les classes de 5^{ème} pour mener les séances PEACE. C'est un **réel plaisir** de dispenser ce programme ! J'aime voir l'évolution dans le temps. Les crispations, les inquiétudes du départ laissent place à des **vrais retours sur soi** en milieu de programme. Les tentatives, les hésitations laissent place à de l'abandon, du lâcher prise, des sourires en fin de pratique. Alors bien sûr tous ne pratiquent pas avec la même implication, certains élèves préférant rester spectateurs mais **chacun fait de son mieux** et j'ai pu noter ce mieux. Les effets de la pratique vont **au delà de la salle de classe** et bien sûr sont à **mesurer dans le temps**. En tout cas je remercie les enfants de leur intérêt pour nos propositions, de leur confiance, Ensemble on va plus loin, plus haut. J'ai vraiment l'impression de m'élever avec eux, d'être en lien, en soutien, en partage, en chemin, en perspectives... »

S.Bielle



Les bienfaits de la pleine présence

- **Le rapport au corps** : bien-être, proprioception, sommeil, régulation émotionnelle
- **Le rapport à soi** : confiance en soi, réduction du stress et de l'anxiété, résilience
- **Le rapport aux savoirs** : attention, concentration, mémoire, motivation, créativité
- **Le rapport aux autres** : empathie, respect, bienveillance, coopération, gratitude
- **Le rapport au monde** : ouverture, curiosité, tolérance, adaptation, flexibilité

« Il existe aujourd'hui un nombre croissant de travaux montrant l'intérêt de la pleine conscience auprès des enfants pour l'équilibre émotionnel, les capacités de résilience, la qualité des échanges familiaux et les capacités attentionnelles. »

Christophe André



P.E.A.C.E.®
premiers résultats

J'ai continué à pratiquer 65%

Ça m'a aidé à être bienveillant envers les autres 73%

Ça m'a aidé à être bienveillant envers moi-même 69%

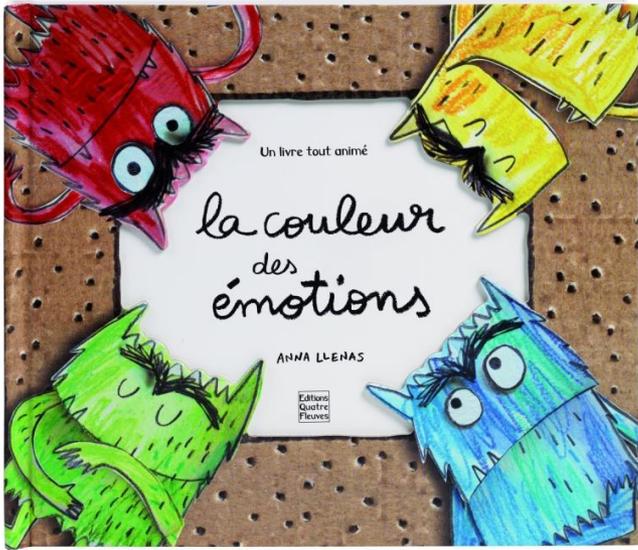
Ça m'a aidé à être plus concentré 70%

J'arrive mieux à exprimer mes émotions 55%

Je me sens plus calme 82%

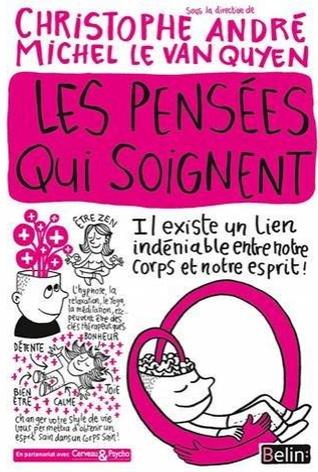
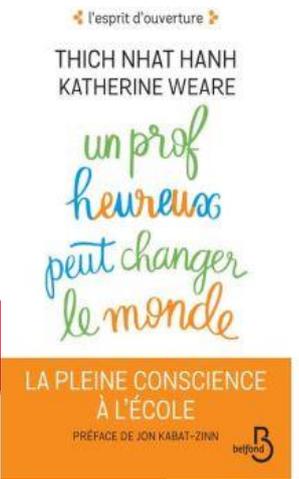
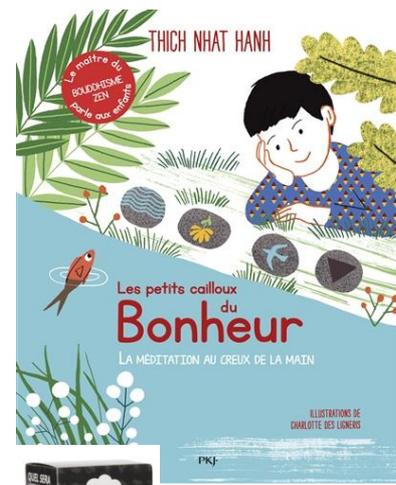
Je me sens mieux 52%

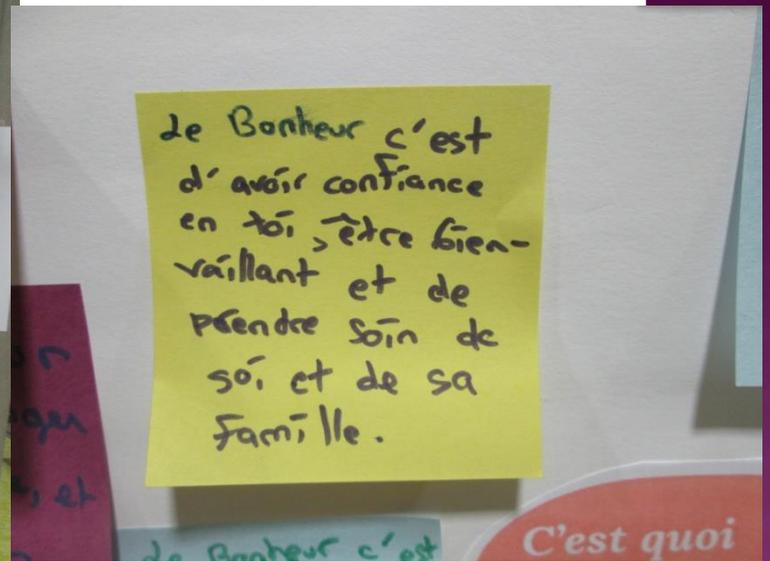
Premiers résultats de l'étude pilote menée par Rebecca Shankland,
psychologue et maître de conférences à l'Université Grenoble Alpes



FONDS DOCUMENTAIRE

Mon enfant médite en pleine conscience
Ilios Kotsou et Candice Marro

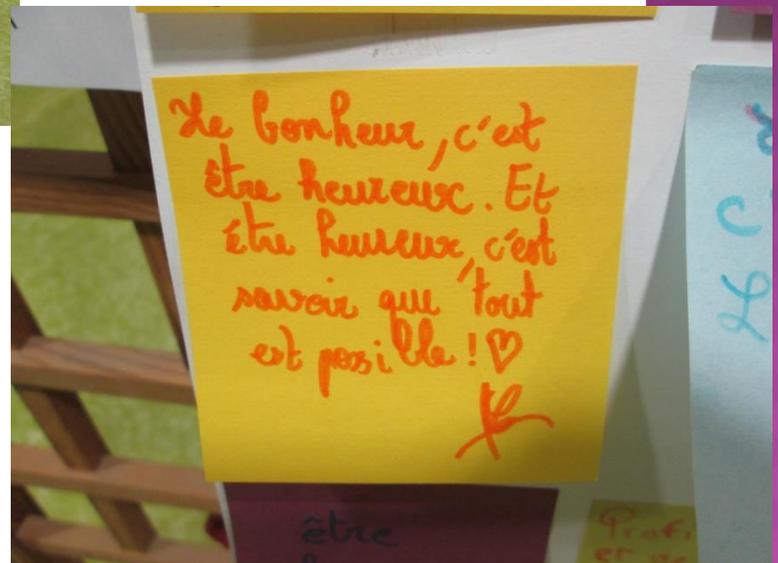




Animation CDI:

« Journée internationale du bonheur »

20 Mars 2017





ATELIERS: Pose Ton sac
et RELAX au CDI



ATELIER BIEN-ÊTRE

Séjour d'intégration
6èmes

6 classes
130 élèves

BLASIMON
Septembre 2018



BLASIMON Septembre 2018



SEJOUR D'INTEGRATION A BLASIMON LES 17 et 18 septembre 2018





BLASIMON
Septembre 2018

E.F.T. : TECHNIQUE DE LIBERATION EMOTIONNELLE

- ⊙ basée sur la stimulation par tapotements de points énergétiques situés sur les méridiens de la médecine chinoise
- ⊙ aide l'énergie à mieux circuler dans le corps, à maintenir le système nerveux en équilibre et les hormones de stress à un niveau bas ...
- ⊙ aide à se libérer de douleurs physiques aussi bien que de problèmes émotionnels tels que peur, colère, stress, honte, doute de soi, tristesse...

T.T.T. TECHNIQUE DE TAPOTEMENT DES TRAUMAS

- ◉ présentation faite début mai aux 6 classes de 6è (145 élèves) en présence de Bianca von Heiroth formatrice EFT International et de Geneviève Maimon Praticienne certifiée
- ◉ Technique plus aisée à introduire auprès des élèves, voire des adultes, similaires à l'EFT mais sans paroles
- ◉ Dessin animé de présentation à retrouver :
<https://first.peacefulheart.se/videos/self-help-for-trauma/>

“En faisant scintiller notre lumière, nous offrons aux autres la possibilité d'en faire autant.”

De Nelson Mandela / Discours d'investiture - 10 Mai 1994

LIENS POUR ALLER PLUS LOIN

- <https://www.collegenelsonmandela.fr/parcours-citoyen/>
- <https://www.collegenelsonmandela.fr/p-e-a-c/>
- <https://www.collegenelsonmandela.fr/instants-meditatis/>
- <https://meditation-enseignement.com/>