

En un
coup d'œil

La sieste contée ou bibliorelaxation au collège



Objectifs:

- Apaiser les tensions.
- Réduire le stress et l'anxiété.
- Procurer un mieux-être .
- Etablir un lien d'empathie.
- Instaurer un meilleur climat scolaire en créant un moment de convivialité et de partage.

Les grandes étapes

- Prévoir une inscription préalable des siesteurs.
- Préparer l'environnement:
Ambiance calme, éclairage tamisé,
musique douce apaisante +
installation confortable des élèves,
dans une position qui leur permet
de se détendre sur des tapis,
coussins ou chaises .
- Choisir un conte adapté à l'âge
des élèves, histoire courte?
extrait d'un récit plus long ou
poésie.
- Lire d'une manière calme et
posée, avec une intonation
apaisante.
- Laisser le temps aux siesteurs de
retrouver doucement leurs
esprits en fin d'activité: Retour
progressif à la réalité .

points d'appui pour mettre en place la démarche

- Disposer d'un lieu cosy et
sécurisant.
- Proposer du mobilier
confortable.

points de vigilance

- N'être dérangé sous aucun
prétexte.
- engagement des élèves au
calme et au respect.

article complet

La sieste contée au
collège Joséphine Baker
de Sallaumines

