

## Le bien-être à l'école peut-il passer pour une compétence ?

Un nouveau type de classe se propose de l'enseigner



Le bien-être à l'école peut-il passer pour une compétence ?

Les **HappY Classes** à Notre-Dame de Piétat où « Et s'il était possible d'envisager le bien-être à l'école comme une compétence ? »

Depuis la rentrée des vacances d'hiver et ce, pour toute la durée de la période, les élèves de GS (Grande Section) et de CE2 participent au programme HappY Classe Un programme pour "permettre à chacun de devenir, chaque jour, davantage la meilleure version de lui-même !" comme le disent les formatrices, créatrices et animatrices de ce programme : Mélanie Lauzin [1] et Alexandra Bultel [2].

Elles sont toutes deux anciennes enseignantes reconverties dans l'art thérapie, l'hypnose pour Mélanie. Alexandra, quant à elle, est coach, spécialisée en médiation et en communication positive.

Leur HappY Classe est basé sur une idée ... "et s'il était possible d'envisager le bien être à l'école comme une compétence aussi fondamentale à acquérir que savoir lire, écrire, compter et vivre ensemble ? " Idée qui a pris la forme d'un programme pour apprendre à mieux se connaître pour être bien avec soi, avec les autres et faciliter l'intégration des apprentissages.

La mise en œuvre prend la forme d'interventions animées par Mélanie et Alexandra, en ateliers de 3/4 d'heure hebdomadaire par groupe classe.

Ces interventions sont articulées en trois temps,

- un temps pour apprendre à se re-centrer, se poser, ralentir
- un temps pour réfléchir sur soi, sur sa relation aux autres, sur sa relation au monde
- un temps de partage des regards, point de vue et apprentissage au groupe.

Des ateliers où l'élève est au centre du programme en tant qu'acteur, chercheur, découvreur, auteur, créateur, bâtisseur.

[1] **Mélanie Lauzin** est l'auteur d'un "**Petit manuel pratique pour une exploration intérieure**" une sorte de guide pour s'aider soi-même dans cette aventure qu'est la vie. Ce carnet intime propose de visiter quarante thèmes (l'amour, l'intuition, la nature, la sagesse, etc.) par le biais d'œuvres d'art, de métaphores, d'exercices et d'outils pratiques faisant appel à l'écoute de soi, à la créativité et à l'imagination. Avec ce livre compagnon, à la portée de tous, vous apprendrez à porter attention à ce qui se passe en vous, à exprimer vos émotions, à vous détendre, à retrouver le plaisir de créer et à prendre conscience de votre richesse intérieure.

Après dix ans passés auprès d'élèves de CP, Mélanie a suivi ses aspirations pour se former à l'art-thérapie, l'hypnose et diverses autres approches. Installée à Valence-sur-Baïse et à Auch (L'Inspir), elle propose, entre autres, des stages de développement personnel.

[2] **Alexandra Bultel** est formatrice depuis vingt-cinq ans, coach et médiatrice familiale depuis dix ans. Elle travaille spécifiquement sur le développement de la confiance et de l'estime et sur la qualité des relations. Le Journal du Gers aura l'occasion de vous faire découvrir dès sa parution prochaine, "Les Lettres de Chouette", un livre de relaxation ou de méditation à destination des enfants de 5 à 10 ans dont Alexandra termine actuellement l'écriture.

Pour contact à Notre-Dame de Piétat : Tél : **05 62 68 27 07** et mail : [nd.pietat.condom@orange.fr](mailto:nd.pietat.condom@orange.fr)