

Des thérapeutes pour parler stress avec les lycéens

Le Rheu — Face aux signes de détresse observés chez certains élèves du lycée Monod, infirmières et enseignants ont lancé une journée de dialogue avec différents thérapeutes.

Ce jeudi, plusieurs classes de première et seconde sont réunies dans l'amphithéâtre du Lycée Théodore-Monod pour découvrir et parler des manières de faire mieux face au stress, aux émotions, à l'anxiété.

Ces deux années de crise sanitaire ont affecté les lycéens dans leur vie quotidienne et personnelle. « **Les troubles alimentaires, les scarifications, l'isolement, les syndromes dépressifs, le décrochage scolaire n'ont jamais été autant présents que dans ces derniers mois** », expliquent Marine Leroi et Marie Fillonneau, infirmières du campus Monod, pilotes de cette action.

« Comprendre la nature de leur stress »

De ce constat, a émergé l'idée de consacrer une journée spéciale en ouvrant le dialogue sur ces thématiques avec les jeunes lycéens « **C'est une première** » insistent ces deux infirmières. « **Les parents observent aussi des signes de mal-être chez leurs enfants, et sont aussi inquiets.** »

Pour cette première, l'action était centrée sur les élèves « **pour leur permettre de comprendre la nature de leur stress ou mal-être et de trouver des solutions adaptées personnalisées** ».

Au cours de la journée, une psychologue, une sophrologue, un hypnothérapeute ont présenté aux lycéens leur thérapeutique et manières d'intervenir.

« **Il s'agissait d'apporter des conseils, de faire de la prévention et d'ouvrir l'échange** », précisent les deux pilotes de cette opération.

Les intervenants ont pris le temps d'expliquer que leurs thérapeutiques



Raphaël Meal, hypnothérapeute, explique aux lycéens la complexité des émotions et Rozenn Lebastard les spécificités de la sophrologie. | PHOTO : OUEST-FRANCE



sont complémentaires, ce que confirment quelques lycéens : « **C'est intéressant de savoir que différentes solutions existent.** »

Raphaël Meal, hypnothérapeute, démontre aux élèves, comme ses collègues, toute la complexité des réactions humaines « **entre ce que nous contrôlons, et ce que nous ne contrôlons pas** ». Depuis cette crise sanitaire, ce dernier a d'ailleurs constaté une augmentation des demandes de consultation des adolescents.

À chaque fois, le dialogue s'est engagé entre ces thérapeutes et les

lycéens. Rozenn Lebastard, sophrologue, a même proposé aux lycéens de tester des exercices de relaxation, tout en étant assis. Quant à Bénédicte Rolland, psychologue, elle explique la manière d'identifier et évacuer ses émotions.

Les deux infirmières espèrent que cette première « **aura permis d'ouvrir des possibles et de casser des tabous.** » Les sollicitations directes des élèves près des thérapeutes confirment une prise de conscience individuelle »

(debout) ; Freddy Daraize, le capitaine ; et Saysana v
Argenteuil
avant de
domicile.
L'équip
than Sa
Édouard

L'équipe 1 masculine du club de tennis de l'Espérance, qui évolue en national 4, a remporté son match, dimanche, contre Lisieux (Calvados) en ne perdant qu'un seul match simple sur les quatre et engageant les