

« Semaine Bien-Être » académique

Note d'information du 11/09/2025 relative au projet de « Semaine Bien-Être » académique des élus du Conseil Académique de la Vie Lycéenne.

Coordination Etablissement Vie Scolaire
Délégation académique à la vie lycéenne et collégienne
Conseillère académique DAVLC

Affaire suivie par :
Anaïs TRELLU
Tél : 06.33.89.08.31
Mél : ce.davl@ac-creteil.fr

Texte adressé à mesdames les proviseuses, messieurs les proviseurs, mesdames les principales, messieurs les principaux.

S/c de mesdames et monsieur les inspecteurs d'académie, directeurs académiques des services de l'Éducation nationale de Seine-et-Marne, de la Seine-Saint-Denis, du Val-de-Marne

Constatant le développement croissant de journées ou de semaines dédiées au bien-être dans de nombreux établissements de l'académie de Créteil, les élus du Conseil Académique de la Vie Lycéenne souhaitent impulser, un projet de « Semaine Bien-Être » pour tous les établissements qui le souhaitent durant l'année scolaire 2025-2026. Cette initiative a pour intention de contribuer à l'instauration d'un climat scolaire apaisé, en particulier lors des périodes d'évaluations génératrices de stress, et, plus généralement, tout au long de la scolarité des élèves. Elle pourrait être également un moment fort permettant la mise en valeur des projets déjà portés dans l'établissement autour de la santé mentale ou du bien-être des élèves.

Cette semaine pourrait offrir l'opportunité de mettre en place des temps d'échanges, d'écoute et de formation autour de la gestion du stress, et pourrait s'inscrire dans un parcours plus large d'accompagnement des élèves. Par ailleurs, elle donnerait la possibilité d'articuler les compétences psycho-sociales avec les contenus disciplinaires et l'Enseignement Moral et Civique afin de les appréhender de manière concrète. Cette semaine pourrait être également l'occasion d'inaugurer un espace dédié au bien-être ou le lancement de projets thématiques.

Les élus du CAVL suggèrent d'organiser cette semaine au mois de janvier, un mois précédant souvent les périodes d'exams blancs.

Elle doit cependant résulter d'une réflexion collective adaptée aux besoins et aux moyens de chaque établissement. Les instances démocratiques internes (CVC, CVL, CESCE, CA) peuvent servir de cadre à cette réflexion. Les membres de la communauté éducative, mais aussi les partenaires locaux peuvent participer à cette réflexion dans la mise en œuvre de ce projet.

À titre d'exemples, voici quelques propositions d'ateliers qui ont déjà été mis en place et qui ont retenu l'attention des élus du CAVL (*liste non exhaustive*) :

- **Ateliers « Bien dans sa tête, bien dans son corps »** : Tournois sportifs, Auto-défense, Ateliers de relaxation et de respiration, jardinage, cuisine...
- **Ateliers d'expression** : Théâtre, Art oratoire, Ateliers manuels, Musique, Calligraphie, Débats/forums de discussion, Mettre des points d'écoute en place
- **Ateliers de prévention mobilisant des « éducations à »** : alimentation (proposition de mise en place de petit-déjeuner systématique chaque matin de cette semaine (déjà mis en place

dans certains établissements REP et REP+ de l'académie), addictions, sommeil, usage du numérique (ENT, Pronote, Réseaux sociaux, etc.), etc.

Ces initiatives axées sur la santé et le bien-être des élèves pourraient être valorisées lors d'une demande de labellisation « Edusanté ».

Le comité EPSa et la mission « compétences psychosociales (groupe Bienveillance Coopération Réussites) qui sont pleinement associés à cette initiative et sont à votre disposition pour vous apporter l'appui nécessaire. Vous pouvez les contacter aux adresses suivantes : comite.epsa@ac-creteil.fr et bcr@ac-creteil.fr.

Restant à votre disposition pour toute question, nous vous remercions pour votre implication et nous espérons les retours des projets que vous porterez dans le cadre de cette « semaine bien-être » sur ce.davl@ac-creteil.fr.

La conseillère académique DAVLC

Anaïs TRELLU