

CHARTRE ESPACE ZEN

Projet Santé Mentale CESCE 25/26

1.Intérêts

La santé mentale est un point phare de la santé publique et particulièrement chez les jeunes, en pleine construction. Les études montrent des chiffres alarmants quant au manque de sommeil dans la population globale, c'est criant chez les adolescent.es.

Prendre du temps pour soi, s'ancrer, se poser, retrouver du calme et se couper de tout stimuli, restent difficile dans nos sociétés ultra connectées et chargées.

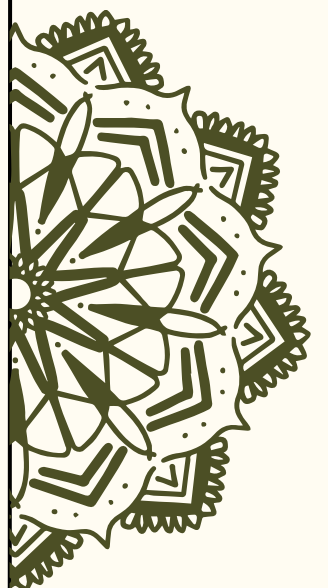
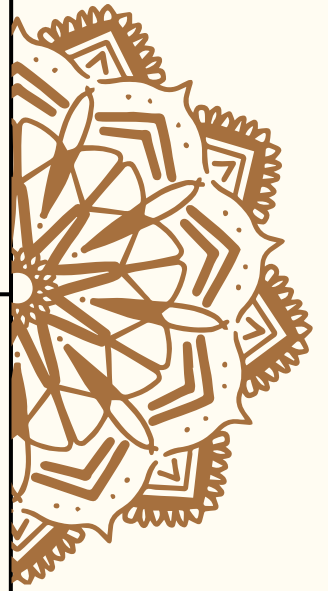
Le stress, l'anxiété, les addictions, les difficultés socio-familiales, économiques, le manque d'informations et de temps, poussent les lycéen.nes à adopter des rythmes de vie parfois anti-physiologiques et risqués.

La réussite scolaire, les emplois du temps surchargés, les réseaux sociaux et toutes les difficultés auxquelles sont soumis beaucoup d'adolescent.es, les privent de temps de déconnexion. Or nous savons que le cerveau a besoin de repos et de calme pour être + performant.

Créer un espace accessible aux ados, pour mettre au repos leur cerveau, leurs pensées, leur corps, dans un espace adapté, permettra d'accéder à une pause nécessaire à leurs besoins.

Nous voudrions offrir aux jeunes un moment de détente facile d'accès (facilement reproductible à la maison), qui puisse être occasionnel ou régulier au sein du lycée. L'espace zen est influencé par la méthode Snoezelen, qui donne plusieurs bénéfices dont voici les principaux :

- favoriser la détente et la relaxation avec cette alternative et/ou en complément aux techniques qui passent par la parole.



CHARTRE ESPACE ZEN

Projet Santé Mentale CESCE 25/26

- Réduction du stress et de l'anxiété : les stimulations douces contribuent à apaiser les tensions psychiques et physiques
- Amélioration du bien-être émotionnel : la création d'un espace sécurisant favorise la détente et la confiance. Apaisement physique et émotionnel global.
- Stimulation cognitive douce : l'éveil sensoriel peut encourager des réponses positives chez les personnes souffrant de troubles cognitifs/psy ou neuro-atypiques.
- Renforcement de la communication : dans un contexte apaisant, contenant, l'expression non verbale se libère, favorisant les échanges et l'expression des ressentis/émotions (essentiels à l'équilibre psychique.)
- L'espace Zen permet de s'accorder un moment seul, un temps pour soi, pour relâcher la pression.

Un partenariat devrait se faire sur l'année avec les Ateliers estime de soi/tutorat du lycée, et les élèves en arts appliqués, pour décorer l'espace et d'autres lieux dans l'établissement.

2. Conditions

L'espace Zen du lycée sera accessible sur réservation et géré par les infirmières.

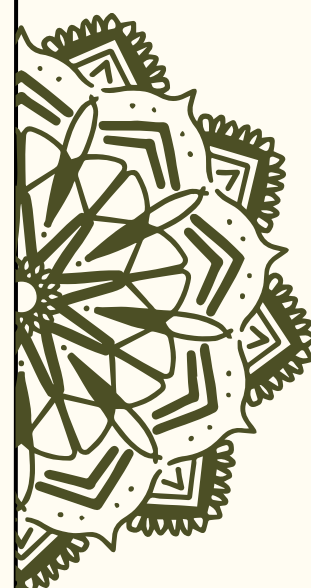
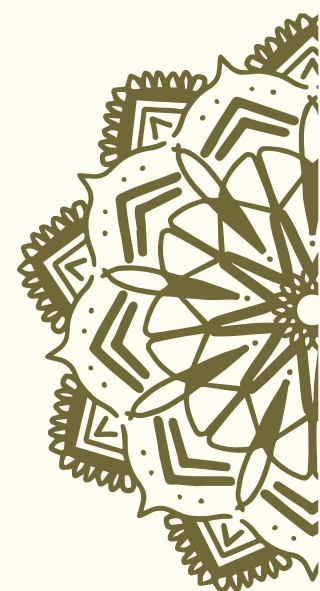
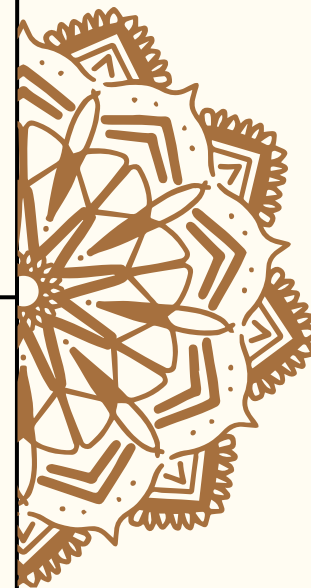
Ouverture:

-lundi 8h15-18h30,

-mercredi 8h15-11h30,

-jeudi 8h15-15h

-le mercredi après-midi **uniquement** pour les internes, géré par les AED sous les mêmes conditions.



CHARTRE ESPACE ZEN

Projet Santé Mentale CESCE 25/26

Un créneau de 30 **minutes** maximum par personne, uniquement sur un créneau libre de l'emploi du temps (pause, récréation, cours annulé etc..) ou sur invitation de l'infirmière.

UNE **personne à la fois**.

La charte doit être lue et signée obligatoirement avant le 1^{er} accès. L'**inventaire** doit être fait et signé avant et après chaque utilisation de la salle.

L'élève s'engage à faire un retour pour tout matériel manquant, détérioré ou qui ne fonctionne pas.

Le **téléphone est interdit** pendant l'accès à l'espace Zen: vous pouvez le ranger en hors-ligne dans votre sac ou nous le laisser durant la séance.

L'espace est attenant au bureau de l'assistante sociale, un paravent sera installé mais il est formellement interdit d'aller du côté du bureau.

Il peut être + confortable de retirer ses chaussures.

Chaque personne qui utilise la salle Zen peut venir avec ses écouteurs, ses CD ou sa clé USB pour écouter sa musique sur lecteur.

Il sera proposé une **bouillote** car la chaleur favorise la détente.

Il vous sera libre de vous allonger sur le lit ou régler votre position sur le fauteuil ergo ou vous allonger au sol sur le tapis si vous le préférez.

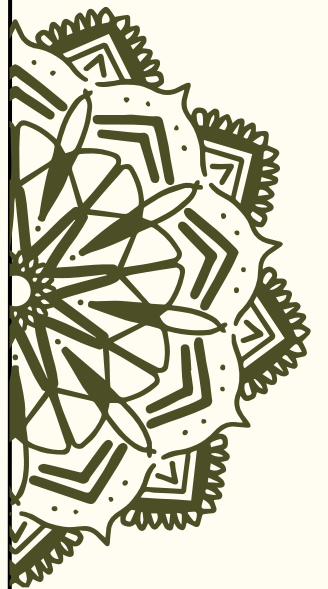
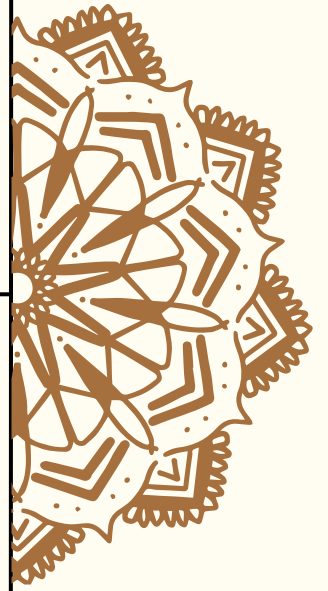
En début de séance on vous installe, vous pourrez ensuite choisir quel mode lumineux, quelle **ambiance** vous désirez.

Des coloriages type mandala sont mis à disposition, une fois fini vous pouvez nous les laisser pour qu'il puisse décorer le lieu.

Il n'est pas autorisé de manger dans l'espace Zen.

Merci de nous signaler une éventuelle problématique cutanée ou capillaire (poux, plaies purulentes, etc..)

Les infirmières sont dans le bureau à côté de l'espace Zen et disponibles pendant la séance si nécessaire.



CHARTRE ESPACE ZEN

Projet Santé Mentale CESCE 25/26

3.Limites

Comme toutes techniques alternatives, les limites sont relatives. Chaque personne sera réceptive à la proposition, en fonction de sa sensibilité sensorielle, son histoire, ses particularités...

L'espace zen ne remplace pas une **thérapeutique médicale** mais peut venir en complément des prises en charge professionnelles/extérieures.

Cette initiative s'adresse à tous les publics, elle tend à créer un **espace** temps calme pour tout type de situation : crise émotionnelle, fatigue mentale, anxiété, stress, besoin de couper, envie d'évasion, de **déconnection**, besoin d'être seul.e...

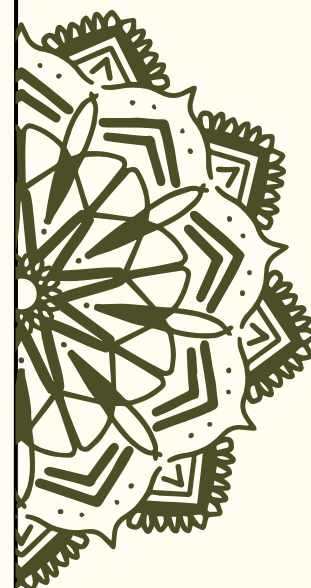
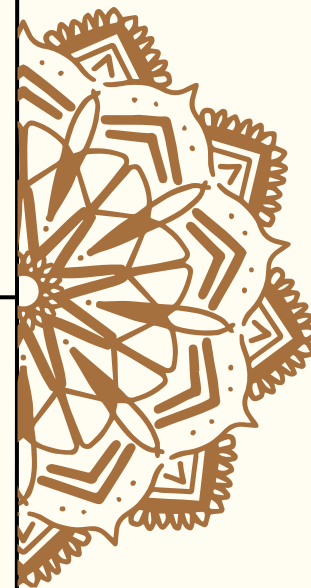
Merci de préciser si vous avez un **PAI**, un trouble spécifique ou des allergies.

Un retour avec les infirmières sera proposé après chaque séance si besoin.

Si l'espace Zen est adopté par les usagers, il pourra être amélioré et perdurer chaque année 😊

4. inventaire

- *Un tapis
- *2 coussins doux
- *1 plaid doux + une couverture
- *Une lumière à projection +télécommande
- *Une guirlande lumineuse murale+télécommande
- *Une lumière en fibre de verre
- *Des livres en prêt avec le CDI
- *Du matériel anti-stress
- *Un poste CD avec une compile relaxation
- *2 fausses plantes
- *2 chargeurs usb



CHARTRE ESPACE ZEN

Projet Santé Mentale CESCE 25/26

5. Engagement

Je m'engage à :

- lire la charte
- réserver mon créneau à l'avance sur un temps libre (l'accès libre sans réservation est possible si l'espace est disponible.)
- respecter la durée d'utilisation de l'espace zen
- respecter le matériel mis à disposition et faire remonter toutes anomalies
- signer l'inventaire avant et après la séance (sur le tableau de réservation en annexe)
- respecter les règles d'hygiène et de sécurité
- remettre la salle en état après son utilisation
- mettre son téléphone en hors ligne pour pouvoir profiter pleinement de l'espace.

Nom Prénom

Classe.....

Fait le

à..... Signature:



Bienvenue dans l'espace Zen !