



ATELIER 3

ACCOMPAGNER
A LA GESTION
SOCIO-EMOTIONNELLE
DES ETUDES

ATELIERS GESTION DU STRESS

ESA Saint-Luc à Liège



LE CONTEXTE DE L'ESA SAINT-LUC Liège

École d'art

1200 étudiants (400 B1)

10 sections :

4 de type long (architecture d'intérieur, design industriel, conservation et restauration d'œuvres d'art, communication visuelle et graphique)

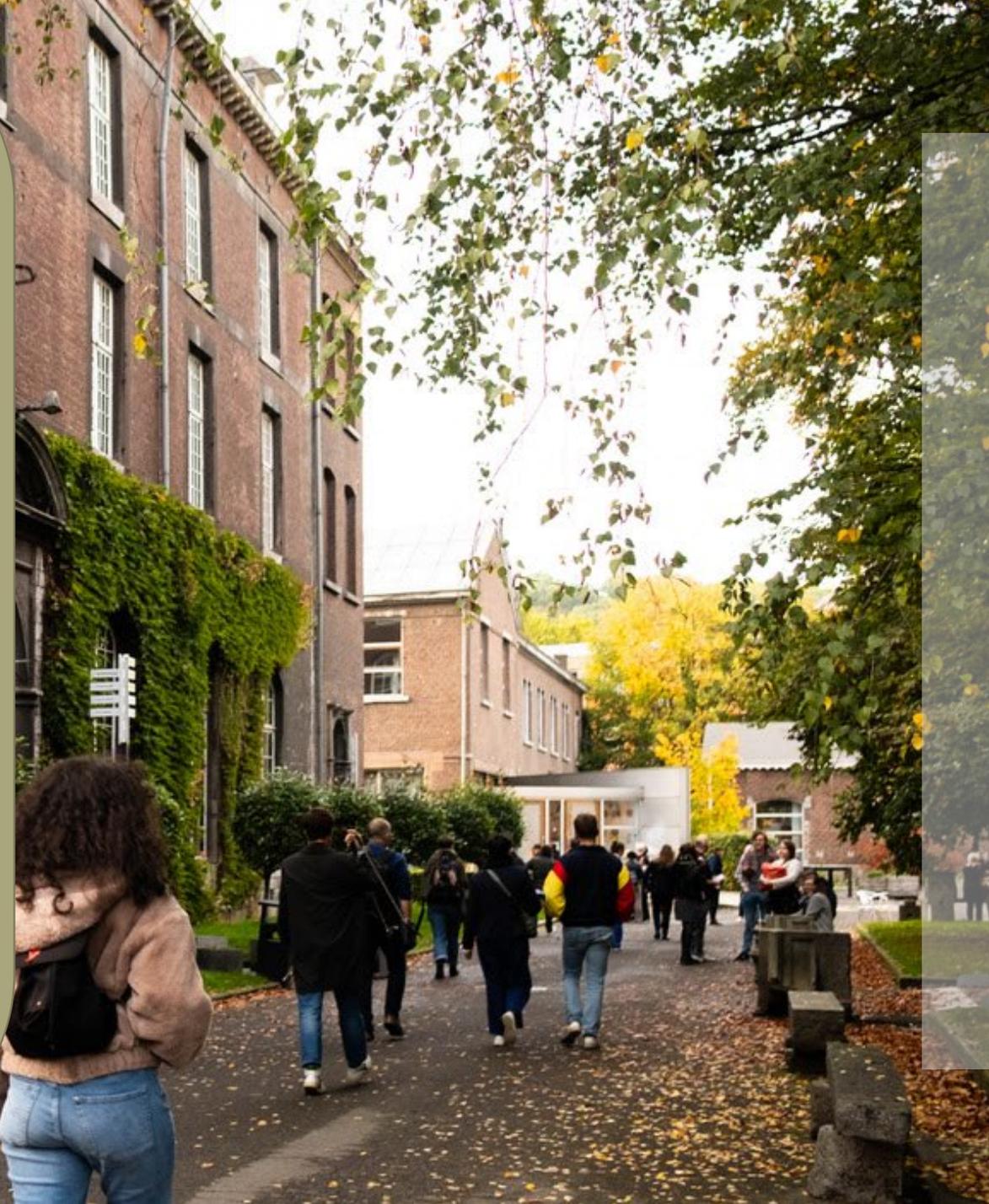
6 de type court (peinture, sculpture, BD, illustration, publicité, photographie)

Alternance de cours théoriques, techniques et artistiques.

Beaucoup de travaux, notamment de longue haleine ou personnels, à rendre

Gros horaires de cours et présentiel obligatoire.

Croyance : « on peut exprimer son mal être par l'art donc ça va. »



SAPP (Service d'aide et d'accompagnement psycho-pédagogique)
plus que SAR.

L'équipe s'est étoffée.

2 ½ temps conseillères académiques

½ temps psy depuis moins de 2 ans

¼ temps pour l'inclusif

Les ateliers du SAPP



septembre

jeudi 29/09 : « je me prépare à l'enseignement supérieur »

jeudi 06/10 : « je gère mon temps »

octobre

lundi 10/10 : « comment faire une synthèse? »

jeudi 20/10 : « dois-je me réorienter? »

jeudi 27/10 : « j'apprivoise mon stress » (séance découverte)

novembre

lundi 7-14-21-28/11 : cycle d'ateliers de gestion du stress
(de 17h30 à 19h30)

décembre

jeudi 1/12 : « je m'organise pour la dernière ligne droite »

jeudi 08/12 : « comment faire une synthèse? »

jeudi 15/12 : « je reste motivé, fini de procrastiner »

de 12h30-13h30/14h00

Salle AGORA ou LA PAPOTERIE

sur inscription au sapp@saint-luc.com

SAPP
Service
d'accompagnement
psycho-pédagogique

Accompagnement individuel
ou en atelier collectif
autour de TON PARCOURS
dans l'enseignement supérieur artistique :
informations
méthodes de travail
gestion du temps et charge de travail
gestion du stress
soutien à la motivation
orientation ou réorientation

Avant les examens :
planification de la session
préparation de synthèses
compréhension du système évaluatif

Après les examens :
confirmation de ses choix
rebondir si échecs
s'adapter si difficultés
se réorienter si besoin

Organisation du TUTORAT
soutien entre élèves
et MENTORAT
soutien individuel par des profs



2 ESSAIS
2021-22

Ateliers proposés en gestion du stress

Cap Zen avec le SAPP



Une pause conviviale pour vivre des moments sympas : balades, échange d'expériences, travail sur les émotions.

Activités collectives

S'épanouir dans ses études, c'est aussi se sentir bien dans sa tête et dans son corps. Le SAPP te propose donc **un mardi par mois** une activité détente pour contribuer à ton bien-être.

21/09 ; 19/10 ; 23/11 ; 7/12

Viens entre 11h et 13h !

Local Agora (derrière le Centre P&C)

Participation libre, convivialité assurée !

Documents disponibles sur l'intranet

De 2-4 inscrits qui reviennent
Affiliation
Hypothèse:
Manque de communication

Ateliers collectifs de

Gestion du stress

Tu te sens débordé, abattu, ... ?

La méthode Korsa est faite pour toi : partage d'expérience, écoute, soutien, pleine conscience.

Cycle de 4 ateliers gratuits de 2h .



L'atelier empiète sur tes cours ?

Nous t'excuserons auprès de tes enseignants

mercredi 27 avril de 11h30 à 13h30
mercredi 4 mai de 11h30 à 13h30

mercredi 11 mai de 11h30 à 13h30
mercredi 18 mai de 11h30 à 13h30

Inscription par mail à

sapp@saint-luc.be

Pas d'inscrits
Hypothèse:
trop tard dans l'année?
Manque de communication
Difficile de s'engager dans un cycle?

NOUVEAUTE:
enquête ARES-
assess4success > diffusion
d'un mail à tous pour rappeler
les ateliers, enquête sur
l'intérêt de l'offre, les aides et
feins à l'engagement.

+ communication directe :
présentation en début d'année

+Folders-affiches-newsletter-
internet

2
FORMULES
2022-23

4 Participantes

But: faire le bilan personnel + 2-3
techniques

Atelier de 1h30 - trop court

Les ATELIERS DU SAPP

J'apprivoise
mon
STRESS

gratuit
sur inscription
au sapp@saint-luc.be

séance découverte

Jeudi 27/10

12h30-13h30

Salle La Papoterie

Les ATELIERS DU SAPP

Cycle d'Ateliers
de gestion du
STRESS

avec la Méthode KORSA

07/11-14/11-21/11-28/11

gratuit sur inscription au sapp@saint-luc.com

17h30-19h30

12 intéressés
7 participantes
5 présentes jusqu'au bout
Evaluation par l'ARES
RETOURS?

- Enquête de l'ARES concernant les besoins en gestion du stress

Répondants :

94

80% de femmes

> 50% intérêt pour des ateliers gestion de stress (surtout au B1)

Attentes:

échanges sur le stress, Écoute et compréhension

Apprentissage de techniques de gestion du stress, d'outils concrets

Prendre du temps pour soi

Souffrance caractéristique :

Niveau de confiance en soi et anxiété préoccupant

Freins:

Les horaires en soirée

Crainte d'un trop grand nombre de personnes

- Processus, cycle
4 séances de 2h

Pratique de méditation en début et fin de séances (check in, check out)+ recommandée entre les séances.

Méthode testée au Canada-philosophie ACT (approche de l'acceptation et engagement)

www.korsa.uqam.ca

- **Séance 1 :**
- Partages collectifs et théoriques sur le stress et ses manifestations
- 1ères méditations

- **Séance 2 :**
- Observation de ses stratégies inefficaces (luttres)
- Développer « l'observateur » (5 sens)



- **Séance 3 :**
- Recherche des valeurs comme guide et actions engagées
- Observation des pensées (défusion cognitive)

- **Séance 4:**
- Introduction de la notion de « courage » et acceptation
- Augmenter la flexibilité – modification des habitudes

La méthode KORSA

Formation suivie
en distanciel
en 2021-22 par
une collègue.



Mobilise des **métaphores** :

Navire (korsa en suédois) on est tous dans le même bateau, bienvenue à bord!, on navigue à vue, chacun son voyage...

Lavabo, le stress est l'eau qui coule, il y en aura toujours...

mieux vaut travailler sur le bouchon que sur la source de stress.

Vouloir fermer le robinet est vain.

Principes :

Méditations, pleine conscience.

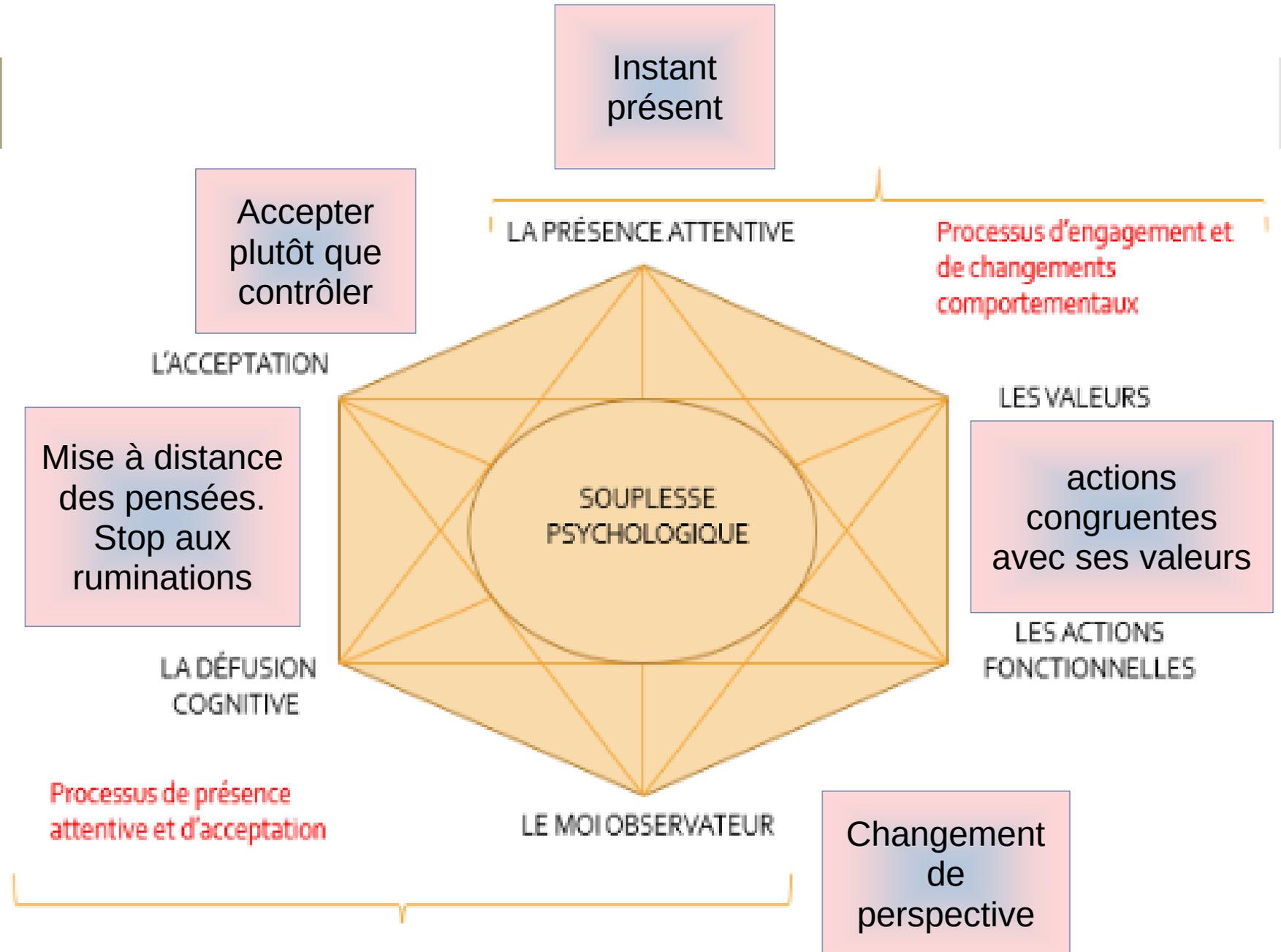
Force du collectif > relativiser mettre le stress à sa juste place.

Viser l'acceptation plutôt que la lutte contre le stress.

Evaluation d'où je me situe quant à la réalisation de mes valeurs.

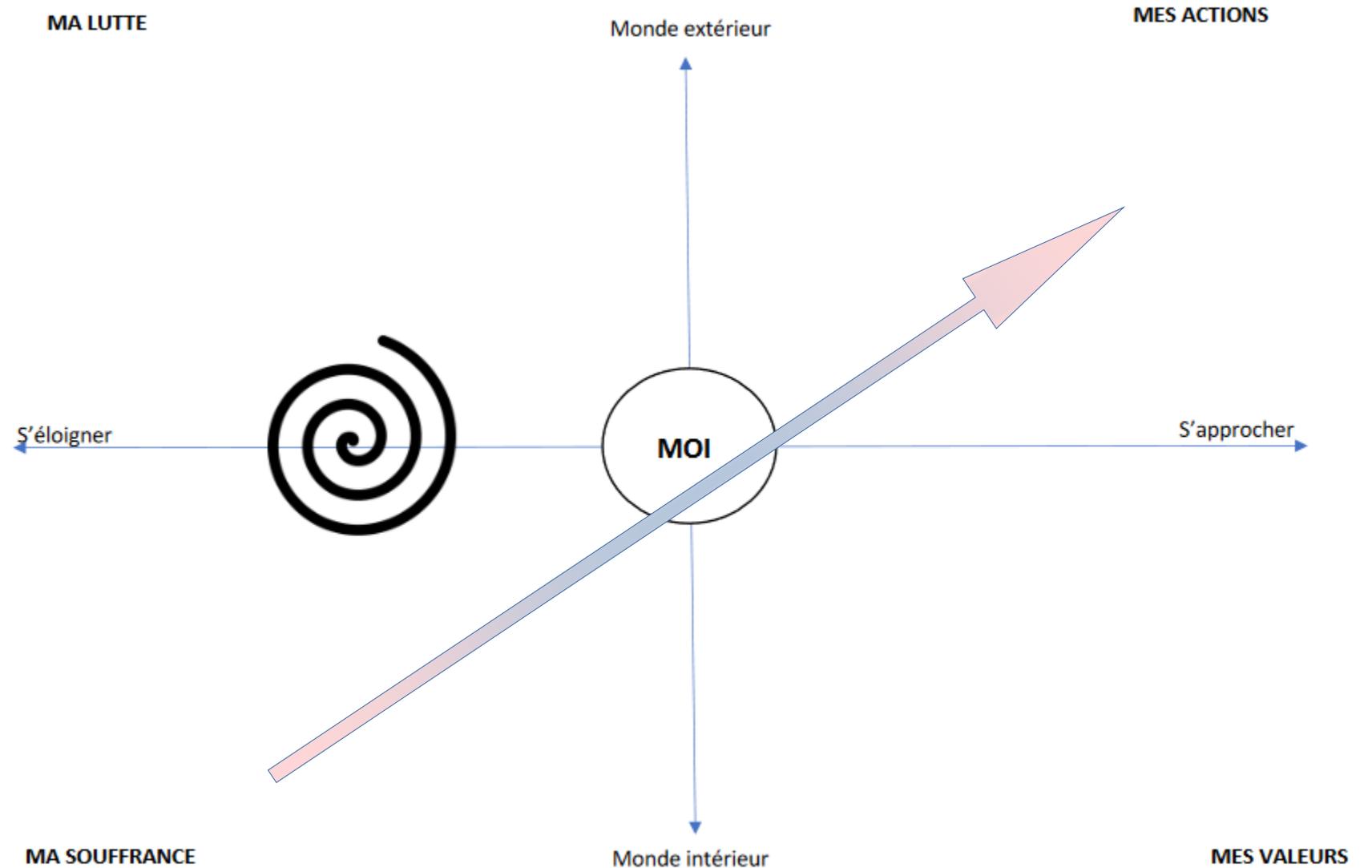
Cheminement avec des étapes et itération.

Les leviers d'intervention de l'acceptation et l'engagement



Matrice

Développer le courage plutôt que la fuite



Guide d'observation : MES SITUATION DIFFICILES

Date	Mes situations difficiles	Mes pensées	Mes émotions	Mes sensations	Mes stratégies de lutte (ce que je fais pour faire face à cette situation)

Guide d'observation : MES ACTIONS ENGAGÉES

Date	Mes actions engagées	Mes pensées	Mes émotions	Mes sensations	Mes stratégies de lutte

Grilles d'observation

Feedback de l'ARES

Evaluation à chaud
+ focus groupe à froid

Questionnaire de satisfaction à chaud :

Bon accueil des ateliers

Satisfaction globale pour le contenu et l'animation

petit bémol pour les horaires

Bénéfices:

Les temps d'échanges, écoute,

Développement de compétences générales de gestion

émotionnelle sans techniques précises de gestion du stress,

de prise de confiance et temps pour soi

-> à développer davantage dans le second cycle?

Mais pas de demande suffisante

PISTES POUR LA SUITE?

Ce à quoi on tient :

Formule 4 / 5 séances
Cheminement en étapes 2H
ou 1/2 journée
Engagement sur le long terme
Pas d'évitement du stress mais
augmentation de la flexibilité

Ce qu'on a envie d'explorer :

En extérieur, sous forme de
balades.
Possibilité de mobiliser
l'environnement comme source
de bien être, de reconnexion à
soi.
Utiliser les métaphores de la
nature et les ex. de résilience
pour avancer.





Merci,
et très bonne suite...

Célia, Bénédicte et Alix