



# La santé psychosociale à l'école

Favoriser le bien-être et la motivation, gérer le stress, des enjeux centraux pour les élèves et le corps enseignant

---

*Journée d'études ouverte aux membres du Réseau suisse d'écoles en santé, aux partenaires et au public intéressé*

La santé psychosociale est un sujet complexe, touchant à des composantes individuelles et psychologiques mais aussi à des facteurs de risques et de protection liés à un environnement et à une culture qui relèvent du collectif et de l'organisation de l'école. Le stress en particulier est régulièrement identifié comme un problème central dans la qualité de vie scolaire, tant pour les élèves que pour les adultes. Du côté des élèves, les questions de motivation sont aussi très importantes. Les intervenant-e-s feront un état de la situation et proposeront des pistes pour promouvoir la santé psychique à l'école.

Les différents ateliers aborderont certains thèmes plus spécifiques tels que: la charge liée aux questions de santé dans les écoles, l'estime de soi et les confiances en soi, la motivation, les techniques de gestion du stress, le rôle des parents et des exemples de projets et outils concrets.

|                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Date</b>               | <b>Mercredi 5 octobre 2011</b><br><b>9h00 – 16h30</b>                                                                                                                                                                                                                                                 |
| <b>Lieu</b>               | <b>Lausanne</b><br>Collège du Belvédère<br>Av. des Croix-Rouges 24,<br>1007 Lausanne                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>Inscription</b>        | Formulaire en ligne : <a href="http://www.ecoles-en-sante.ch">www.ecoles-en-sante.ch</a><br>Rubrique <b>Actualités</b> ou <b>Journées d'études</b><br>Par fax: 021/329.01.58<br>Par mail: <a href="mailto:info-la@radix.ch">info-la@radix.ch</a><br>Par courrier: Av. de la Gare 52,<br>1003 Lausanne |
| <b>Organisation</b>       | La Journée d'étude est organisée par :<br>RADIX – Réseau Suisse d'Ecoles en Santé                                                                                                                                                                                                                     |
| <b>Prix de la journée</b> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 entrées gratuites par école membre du Réseau suisse d'écoles en santé</li><li>- <b>90.- CHF</b> pour les personnes en sus ou ne faisant pas partie du RSES</li></ul>                                                                                        |





# La santé psychosociale à l'école

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                          |
|------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dès 8h30               | Accueil                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                          |
| 9h00                   | Introduction et présentation de la journée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Gaël-Anne Pannatier<br>RADIX                                                                             |
| 9h20<br>Conférence I   | <b><u>Santé psychosociale des enseignant-e-s, facteurs de risque et de protection - Résumé</u></b><br>Dans le cadre de la promotion de la santé et de la prévention en milieu scolaire, l'attention a été longtemps focalisée sur les élèves. Or, des travaux récents démontrent que la santé psychosociale des élèves est en lien avec la santé psychosociale des enseignant-e-s.<br>Après une brève introduction sur la santé psychosociale, nous discuterons des risques d'épuisement professionnels ou burnout relatifs à l'évolution du rôle de l'école et du corps enseignant. Nous aborderons les facteurs de risques mais aussi les facteurs de protection comme la compréhension des émotions dans des situations complexes et le soutien social que peut prodiguer le milieu scolaire aux enseignant-e-s.                                 | Denise Curchod-Ruedi<br>Psychologue-<br>psychothérapeute FSP,<br>professeure-formatrice,<br>HEP Lausanne |
| 10h40                  | Pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 11h00<br>Conférence II | <b><u>Permettre aux élèves de se motiver aujourd'hui - Résumé</u></b><br>Comment, en 2011, permettre aux élèves de se motiver pour qu'ils et elles trouvent leur place à l'école, accèdent à une autonomie, et deviennent acteurs de leur apprentissage ? L'intervention développe trois axes:<br>- La motivation des élèves, dans notre société d'aujourd'hui : enjeux, freins, leviers et besoins.<br>- Actions de (re)motivation : axes essentiels dans les pratiques, quelles pistes d'action et comment réduire un stress lourd de conséquences psychosociales.<br>- Définir le rôle de l'adulte pour l'émergence et le développement du désir d'apprendre à l'école, en 2011. Quelle attitude, quelle posture et quels gestes pour favoriser la motivation individuelle et collective ? Quelles priorités de savoir-être et de savoir-faire ? | Brigitte Prot<br>Psychopédagogue et<br>formatrice, Paris                                                 |
| 12h15                  | Repas-buffet                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                          |
| 13h20                  | Premier cycle d'ateliers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                          |
| 14h40                  | Pause                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                          |
| 15h00                  | Deuxième cycle d'ateliers                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                          |
| 16h20                  | Fin de la journée                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                          |
| 16h42/45               | Départ des trains de retour                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                          |





# Ateliers

## Atelier 1

### [Risque d'épuisement professionnel au sein des équipes de santé](#)

Les équipes de santé visent la promotion de la santé dans les écoles. Qu'en est-il de leur propre risque d'épuisement? Une recherche montre que ces professionnels en particulier risquent de développer des vulnérabilités spécifiques. Dans cet atelier, nous aborderons cette thématique tant du point de vue théorique que du point de vue des situations amenées par les participant-e-s.

## **Denise Curchod-Ruedi**

Psychologue-psychothérapeute FSP, professeure-formatrice, HEP Lausanne

## Atelier 2

### [Motivation et confiance\(s\) en soi](#)

En s'appuyant sur la conférence plénière, cet atelier permettra d'échanger avec les participant-e-s sur le lien entre motivation et confiance(s) en soi. Cet axe est devenu central pour les élèves, afin de 1) définir leur place à l'école (avec soi et avec les autres), 2) développer leurs points d'appui, 3) reconnaître leurs besoins, 4) investir l'"effort scolaire", 5) et structurer leur affirmation de soi. Nous aborderons aussi l'attitude individuelle et collective des adultes pour promouvoir ce lien.

## **Brigitte Prot**

Psychopédagogue et formatrice, Paris

## Atelier 3

### [Le bullying, un comportement agressif aux conséquences sous-estimées - Résumé](#)

Le phénomène du bullying ou harcèlement entre écoliers n'est pas nouveau. Le bullying est défini comme l'exposition répétée d'un élève à des actes négatifs perpétrés par un ou plusieurs autres écoliers. Ces actes négatifs peuvent prendre diverses formes : contacts physiques, injures, rumeurs courant sur la victime ou exclusion d'un groupe. La littérature a montré que ce phénomène laisse beaucoup de séquelles et qu'il peut engendrer des comportements déviants ou même de la délinquance. Outre un aperçu théorique, cet atelier présentera certaines pistes d'actions pratiques.

## **Sonia Lucia**

Psychologue-criminologue, Université de Genève, Unité de psychologie clinique développementale

## Atelier 4

### ["Vous avez dit Santé mentale dans les écoles?"](#)

A partir d'une pratique de terrain et de multiples recherches dans le domaine de la santé mentale, l'animatrice de cet atelier vous propose un temps d'arrêt : réflexion, questionnement et échange sur les démarches d'école, leur adéquation, les risques et écueils, les axes de travail essentiels. Cet atelier permettra aux participants de repartir avec des pistes qui favorisent des démarches de qualité autour d'un thème délicat.

## **Carol Navarro**

Formatrice consultante en promotion et éducation à la santé, Service Santé de la Jeunesse, Genève

## Atelier 5

### [Estime de soi et santé](#)

Cet atelier présentera le dossier pédagogique « Estime de soi et Santé », élaboré par REPER à la demande d'équipes santé des Cycles d'Orientation fribourgeois. Il donne des pistes et exemples d'activités concrètes aux enseignant-e-s pour favoriser un climat de reconnaissance positive dans la classe, contribuant à la prévention des différents comportements à risques. Cet atelier permettra d'expérimenter quelques-unes des activités ainsi que d'échanger et se questionner sur les facteurs protecteurs pour tous les jeunes.

## **Claire Hayoz Etter et Jislen Butazzoni**

Chargées de prévention à REPER, Fribourg





# Ateliers

## Atelier 6

[Veiller à la santé des collaborateur-trice-s : mise en place d'un projet d'école – Résumé](#)  
+ cf. Fiches pédagogiques sur le site

Cet atelier présentera l'état actuel d'une réflexion exploratoire menée depuis deux ans à propos de la santé des collaboratrices et collaborateurs de notre école, notamment sur le plan psychique. Notre propos sera de faire état du travail de l'équipe interdisciplinaire de santé du CPNV, d'évoquer la problématique d'une réflexion exploratoire ainsi que de mettre en évidence les conditions institutionnelles permettant le travail d'une telle équipe. Un espace d'échanges suivra sur les expériences des participant-e-s dans leurs projets d'écoles.

**Alain Perrinjaquet,**  
Enseignant,  
Co-animé par une 2<sup>e</sup> personne de l'équipe interdisciplinaire de santé  
Centre professionnel du nord vaudois, Yverdon

## Atelier 7

[Renforcer les effets protecteurs : Pam festival](#)

Le Pam festival, développé depuis trois ans par l'école de Cossonay-Penthalaz, vise à favoriser le sentiment d'appartenance, le bien-vivre ensemble et à consolider l'estime de soi, en donnant l'occasion aux élèves de monter sur scène pour exprimer leurs talents.... pas forcément scolaires et permettre des activités où voies et classes se mêlent. Cet atelier permettra de partager nos regards, et de diriger le projecteur sur les effets protecteurs au niveau de la santé psychosociale.

**France-Dominique Semenzato et Jacqueline Schmid**  
Animatrices Santé et enseignantes au CYT, Etablissement secondaire Cossonay-Penthalaz

## Atelier 8

[La sophrologie pour mobiliser ses ressources](#)

Les participant-e-s à cet atelier connaîtront les bénéfices de la sophrologie et son utilité dans notre quotidien. Ils et elles feront connaissance avec l'attitude phénoménologique et ses conséquences sur la gestion de nos émotions et notre façon de penser. Par ailleurs, ils et elles expérimenteront quelques exercices de détente musculaire et nerveuse et sauront comment faire appel rapidement à cet état de bien-être sur commande. La sophrologie permet en particulier aux élèves une très bonne gestion de leur stress scolaire. Grâce à la prise de conscience, à la motivation et à l'action, l'impossible devient possible.

**Christian Turkier**  
Master en Sophrologie Caycédienne, coach et formateur d'adultes  
Directeur de Créaction, centre de Sophrologie, Suisse Romande

## Atelier 9

[Evaluer la santé psychosociale dans son école](#)

L'outil online « Critères de qualité » est un moyen rapide et efficace de mener une enquête du point de vue de la promotion santé. Vous pouvez mener une analyse partielle ou complète de la situation dans votre école, en choisissant les thématiques que vous souhaitez interroger. Les enseignant-e-s répondront au questionnaire proposé et un rapport sera automatiquement généré. Cet atelier montrera comment l'outil permet d'interroger la santé psychosociale des enseignant-e-s et/ou des élèves grâce aux besoins exprimés.

**Safia El-Abassi**  
Collaboratrice scientifique, RADIX, Réseau suisse d'écoles en santé

