



réseau d'écoles21

réseau cantonal d'écoles
en santé et durables

jura



Et si on parlait
santé mentale en
milieu scolaire ?

Journée
de partage
cantonale

Mercredi
11.10.2023
8h15-16h30
Delémont

Organisation



JURA 21 CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

FONDATION

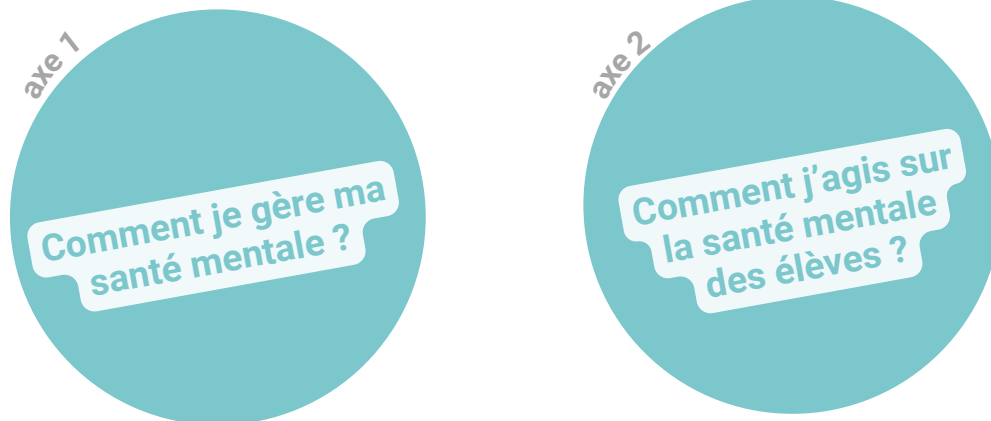
Avec le soutien de



Promotion Santé
Suisse

1 Intentions de la journée

Nous aborderons la question de la **santé mentale** de façon concrète et pratique, tant du point de vue du personnel éducatif que des élèves :



Ces angles d'approche éclaireront une partie de la problématique complexe de la santé mentale des acteur·trice·s de l'école. Avec, en toile de fond, l'objectif d'améliorer la qualité du **climat scolaire**, pour l'ensemble des parties prenantes.

Le dispositif s'adresse à un **large public du milieu scolaire**, des écoles membres et non-membres du réseau :

Degrés
primaire secondaires I et II

enseignant·e·s

membres de direction

médiateur·trice·s

infirmier·ère·s scolaires

enseignant·e·s spécialisé·e·s

éducateur·trice·s

animateur·trice·s en santé sexuelle

intervenant·e·s socio-éducatif·ve·s

...et autres professionnel·le·s en lien avec les élèves et étudiant·e·s

Au plaisir de vous retrouver lors de cette riche journée de partage.

Emmanuelle Monnot Gerber
Gian Desboeufs

Organisation



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Avec le soutien de



2

Informations générales

Jour et date

Mercredi 11.10.2023

Horaire général

8h15-16h30

Lieu

StrateJ
Route de Moutier 14
2800 Delémont

Accueil

Entrée principale du bâtiment

Inscription

En ligne uniquement
www.resju21.ch



Enregistrement par ordre d'arrivée.
Confirmation de l'inscription par courriel
après le délai final.

Délai intermédiaire

20 premier·ère·s enseignant·e·s
délégué·e·s inscrit·e·s

Vendredi
01.09.2023

Délai final

Mardi
26.09.2023

Finance et modes de paiement

Le montant d'inscription est de **CHF 30.-**. La somme est à verser sur place au moment de l'accueil. 2 modes de paiements possibles :

- ▶ argent liquide
- ▶ Twint

Conditions de participation

Pour les établissements scolaires des degrés primaire et secondaire 1

La journée est ouverte aux personnes intéressées par la santé en milieu scolaire.

De plus, chaque école - membre du réseau ou non - peut envoyer **un·e enseignant·e représentant·e désigné·e par la Direction de l'établissement scolaire**. Cette personne s'engage ensuite à restituer les principaux contenus présentés à son établissement en séance des maîtres. En contrepartie, le Service de l'enseignement (SEN) prend financièrement à charge le **remplacement** du·de la représentant·e.

Les **20 premier·ère·s enseignant·e·s délégué·e·s inscrit·e·s avant le 01.09.2023** bénéficieront en plus de la prise en charge de leur finance d'inscription et de leur déplacement (via le formulaire *ad hoc* de la HEP-BEJUNE). Les autres personnes sont également bienvenues, moyennant une organisation à l'interne de leur éventuel remplacement et de leur finance d'inscription.

Pour les établissements de formation postobligatoires

Pour participer, les personnes s'organisent à l'interne pour leur éventuel remplacement et pour la prise en charge de la finance d'inscription.

Contacts

Co-coordination du Réseau jurassien des écoles 21, écoles en santé et durables

emmanuelle.monnot@edu.jura.ch
gian.desboeufs@fondationo2.ch

Organisation



Avec le soutien de



3

Programme

08h15 Accueil et paiement inscription

08h35 Bienvenue et présentation de la journée

08h55 Conférence 1 **Axe 1** **P** **S1** **S2**

Environnement scolaire et santé mentale du personnel éducatif

Aude Ramseier

Thérapeute, enseignante et formatrice à la HEP Vaud

09h45 Conférence 2 **Axe 2** **P** **S1** **S2**

Prise en charge de situation de détresse psychologique de l'enfant ou adolescent·e

Steven Derendinger

Coordinateur et formateur ensa - premiers secours en santé mentale

10h30 Pause

10h55 Ateliers du matin **Axe 1**

12h00 Repas de midi

13h15 Ateliers de l'après-midi **Axe 2**

14h20 Pause

14h45 Conférence 3 **Axe 1** **Axe 2** **P** **S1** **S2**

Le climat scolaire : passer d'un lieu d'études à un lieu de vie, la part de l'enseignant·e

Jean-Luc Tournier

Psychosociologue et thérapeute

16h20 Conclusion et perspectives

Légendes

Axes thématiques

Axe 1 Comment je gère ma santé mentale ?

Axe 2 Comment j'agis sur la santé mentale des élèves ?

Publics cibles

P Primaire

S1 Secondaire 1

S2 Secondaire 2

Organisation



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

FOUNDATION

Avec le soutien de



Promotion Santé
Suisse

4

Descriptif

Conférences

Conférence 1 Axe 1 P S1 S2

Environnement scolaire et santé mentale du personnel éducatif

Aude Ramseier

Thérapeute, enseignante et formatrice à la HEP Vaud

Questions clés **En quoi l'environnement scolaire est-il intrinsèquement impactant sur la santé mentale du personnel éducatif ? Comment atténuer ces effets ?**

Descriptif Dans un environnement aux changements multiples et fréquents, la santé mentale du personnel éducatif peut être impactée. Cette conférence abordera différents points de vue sur certains mécanismes en jeu dans l'environnement actuel qui tendent à fragiliser les acteur-trice-s de l'école dans leurs relations, rôles et missions. Nous tenterons également d'esquisser des pistes qui pourront contribuer à retrouver des conditions prenant en compte les besoins et limites de chacun-e.

Conférence 2 Axe 2 P S1 S2

Prise en charge de situation de détresse psychologique de l'enfant ou adolescent·e

Steven Derendinger

Coordinateur et formateur en sa - premiers secours en santé mentale

Questions clés **Quelle est l'ampleur du phénomène de fragilisation de la santé mentale des élèves et adolescent·e-s ? Comment agir ?**

Descriptif Les statistiques sont claires : une fragilisation globale de la santé mentale des enfants et adolescent·e-s se dessine et s'est accentuée avec la pandémie Covid-19. Par exemple, un tiers des jeunes connaissaient des problèmes de santé mentale et un jeune sur onze a fait une tentative de suicide (2021). En ce sens, une prise en charge précoce des élèves en situation de fragilité psychologique est nécessaire. Cette approche nécessite que les adultes qui entourent les élèves et adolescent·e-s se forment à repérer les signes d'une potentielle émergence de troubles psychiques. Aussi, les institutions de santé ainsi que les politiques doivent prendre acte de l'ampleur du phénomène et mettre en place des mesures adaptées capables de répondre aux besoins psychiques de cette population.

Organisation



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Avec le soutien de



Conférences

Conférence 3 Axe 1 Axe 2 P S1 S2

Le climat scolaire : passer d'un lieu d'études à un lieu de vie, la part de l'enseignant·e

Jean-Luc Tournier

Psychosociologue et thérapeute

Question clé Comment améliorer le climat scolaire, de façon à agir sur la santé mentale de l'ensemble des acteur·trice·s du système éducatif ?

Descriptif Dans cette présentation, nous nous arrêtons sur un levier de changement dans le climat scolaire : l'enseignant·e. Après tout, l'école repose essentiellement sur les enseignant·e·s, qui y apportent leurs compétences mais aussi leur engagement, leur vitalité et leur énergie. Nous considérons quatre aspects à prendre en compte quand nous évoquons la manière dont un·e enseignant·e contribue au dynamisme scolaire :

1. Dans son rapport à lui-même : en quoi son choix professionnel est-il encore d'actualité ? Qu'est-ce qui le·la conduit à retrouver chaque jour son activité ? Comment se sent-il·elle à sa juste place ? Nous verrons tout à la fois les risques encourus par tout un chacun qui se sent à une place qui n'est pas la sienne et par ailleurs les atouts essentiels de s'éprouver en pleine cohérence professionnelle.

2. Dans son rapport aux collègues : une équipe pédagogique soudée et en cohésion est l'atout numéro un pour la réussite scolaire des élèves. Mais comment faire équipe ? Quels sont les aspects à prendre en compte pour travailler ensemble, sans enjeux de compétition ni de séduction ?

3. Dans son rapport aux élèves : la relation aux enfants et/ou adolescent·e·s n'est pas chose aisée ni naturelle pour beaucoup. Nous nous défendons souvent du contact plutôt que d'entrer en vrai lien. Comment un·e enseignant·e peut-il·elle être en relation authentique sans jamais perdre sa légitimité professionnelle et le respect du cadre ?

4. Dans son rapport à la gouvernance : dans un système, quel qu'il soit, le *leader* est un élément essentiel. Or, nous savons que 10% des *leaders* présentent un profil charismatique. Pourtant, nous avons besoin d'un *leadership*, le plus souvent. Comment un·e enseignant·e peut-il endosser un *leadership* et en assumer librement les modalités ? Comment répartir de juste façon la pression pour que chacun·e assume sa part, plutôt que de s'en défaire ou la reporter sur d'autres ?

Ces quatre aspects nous permettront de balayer largement la responsabilité d'un·e enseignant·e dans le développement et la tenue d'un climat scolaire vivant et soutenant.

6

Descriptif

Ateliers du matin

Atelier 1 Axe 1 P S1 S2

La psychologie positive au quotidien : comment muscler son aptitude au bien-être ?

Christèle Hinzy Rovelli

Enseignante, formatrice et chargée de mission en promotion de la lecture pour le SEN

Questions clés **Comment muscler son aptitude au bien-être dans son quotidien grâce à des pratiques de psychologie positive ?**

Descriptif Cultiver le positif sans toutefois nier le négatif, cela s'apprend. L'objectif de l'atelier est d'identifier les freins naturels à notre quête de bien-être, de découvrir des ressources simples de psychologie positive, de voir comment les introduire dans son quotidien pour les pratiquer sur la durée.

Atelier 2 Axe 1 P S1 S2

Comprendre et gérer son stress émotionnel

Aude Ramseier

Thérapeute, enseignante et formatrice à la HEP Vaud

Questions clés **Comment fonctionne le stress émotionnel ? En quoi l'école induit-elle ce stress auprès du personnel éducatif ? Quels outils pour le gérer ?**

Descriptif Cet atelier, grâce à des apports issus des neurosciences affectives, apportera un éclairage sur les incidences des émotions sur le stress. Nous aborderons également la question de leurs fonctions et de leurs liens avec vos différentes réactions et besoins en lien avec votre environnement.

Atelier 3 Axe 1 P S1 S2

Sophrologie : une technique psychocorporelle pour améliorer sa santé mentale

Jacques Stämpfli

Thérapeute et conteur

Questions clés **Quelles techniques psychocorporelles utiliser à l'école et en dehors pour améliorer sa santé mentale ? Comment les mobiliser facilement ?**

Descriptif Lorsqu'une situation de stress survient, que ce soit lors de notre activité professionnelle ou dans notre vie de tous les jours, nous ne savons pas toujours comment réagir de manière efficace et adéquate. La sophrologie, avec ses techniques simples et accessibles à toutes et tous permet de gérer ce stress et d'améliorer clairement sa santé mentale. Par ailleurs, grâce à un entraînement régulier, nous pouvons augmenter notre confiance et notre estime personnelle ainsi que notre attitude positive.

Remarque La durée de l'atelier est de 1h15, soit de 10h55 à 12h10.

Organisation



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

Avec le soutien de



Promotion Santé
Suisse

7

Descriptif

Ateliers de l'après-midi

Atelier 4 Axe 2 P

Tina et Toni : des histoires de kangourous pour se sentir plus fort et mieux vivre ensemble

Rachel Stauffer Baber

Cheffe de projet senior à Addiction Suisse

Questions clés Pourquoi les compétences psychosociales sont-elles importantes à développer pour la santé mentale ? Comment des histoires de la vie courante et des activités ludiques sont-elles utilisables pour renforcer ces compétences auprès des enfants (4 à 6 ans) ?

Descriptif Nous explorerons comment, à travers des scènes de la vie quotidienne et des activités ludiques, le programme Tina et Toni offre un moment privilégié qui permet aux enfants de réaliser des expériences favorables à leur développement et de renforcer leurs compétences psychosociales. Nous découvrirons comment aborder de manière ludique la gestion des émotions, l'intégration dans le groupe et l'acceptation des différences.

Atelier 5 Axe 2 S1 S2

L'éco-anxiété : description du phénomène et présentations d'interventions en milieu scolaire

Oriane Sarrasin

Maître d'enseignement et de recherche - Faculté des sciences sociales et politiques de l'Université de Lausanne (UNIL)

Questions clés Dans quelle mesure la problématique du climat a-t-elle un effet sur la santé mentale des élèves ? Comment y faire face à l'école ?

Descriptif Qu'est-ce que l'éco-anxiété ? Décrite comme une combinaison d'émotions négatives liées à la menace climatique (et plus généralement aux atteintes environnementales et à la biodiversité), l'éco-anxiété est un phénomène qui est étudié de manière croissante en psychologie et dans d'autres disciplines scientifiques. De nombreux·ses expert·es proposent de ne pas le voir comme un trouble individuel mais comme une réaction que l'on pourrait qualifier de saine face à une menace réelle. Dans ce cadre, la présentation décrira des exemples d'interventions qui permettent d'aborder la thématique du climat en milieu scolaire, sans la minimiser mais en générant un sentiment d'efficacité chez les élèves, permettant de s'affranchir d'une vision anxieuse.

Organisation



JURA CH
RÉPUBLIQUE ET CANTON DU JURA

FONDATION

Avec le soutien de



Promotion Santé
Suisse

Ateliers de l'après-midi

Atelier 6 Axe 2 P S1 S2

Prise en charge d'enfants ou adolescent·e·s en situation de détresse psychologique

Steven Derendinger

Coordinateur et formateur ensa - premiers secours en santé mentale

Question clé **Quelle approche appliquer lors de la prise en charge des enfants ou adolescent·e·s en situation de détresse psychologique ?**

Descriptif ROGER est une approche de premiers secours permettant de faire le lien entre l'élève en détresse psychologique et les professionnel·le·s de la santé. Elle consiste à Réagir lorsque des signes de détresse sont repérés, à Offrir une écoute sans jugement, à Guider, informer, soutenir, à Encourager à rechercher une aide professionnelle et à Renforcer les autres ressources disponibles. Cette approche introduit donc aux bases des principaux troubles psychiques et développe des compétences d'intervention auprès de personnes en difficultés psychiques.

Atelier 7 Axe 2 P

Climat bienveillant en classe : utilisation de jeux d'intelligence émotionnelle

Christèle Hinzy Rovelli

Enseignante, formatrice et chargée de mission en promotion de la lecture pour le SEN

Question clé **Quels outils pour introduire un climat bienveillant en classe ?**

Descriptif L'atelier offre la possibilité de tester un lot de jeux d'intelligence émotionnelle, des outils puissants pour apporter un climat de classe apaisé. Ils contribuent à l'harmonie par la coopération et le respect. Ils sont faciles à mettre en place, ne nécessitent ni matériel, ni préparation et ne sont pas chronophages.