

RÉSEAU D'ÉCOLES21, ÉCOLES EN SANTÉ ET DURABLES  
JURA-JURA BERNOIS/BIENNE

## JOURNÉE DE PARTAGE D'EXPÉRIENCES

J'apprends, j'enseigne  
et je vais bien.



**3 AVRIL 2019**  
**HEP-BEJUNE DELÉMONT**

graphisme : sté, 2019

## INFORMATIONS GÉNÉRALES

**MERCREDI 3 AVRIL 2019 DE 8H00 À 16H45**  
**HEP - BEJUNE DELÉMONT**

«J'apprends, j'enseigne et je vais bien» résume les thèmes de cette journée. La santé des enseignant-e-s, le climat de la classe, le bien-être des élèves, la gestion du stress, la gestion des conflits, les conditions de travail et bien d'autres encore. Avec des intervenant-e-s de qualité et des exemples de bonnes pratiques, la journée sera riche.

## INFORMATIONS PRATIQUES\*

- Accueil dès 8h00, étiquettes et paiement, café, thé, fruits et tartines.
- Frais de la journée: **25.- à payer sur place** (comprend: repas et café).
- Pour des raisons écologiques nous n'imprimerons pas les programmes de la journée. Il y aura des affiches du programme visibles.
- Les ateliers auront lieu sur place dans les salles de la HEP.
- La journée se termine vers 16h45.
- L'inscription se fait uniquement en ligne sur: **www.resju21.ch** ou **www.santebernoise.ch** et sera enregistrée par ordre d'arrivée. L'inscription sera confirmée par courriel.
- JURA: seul un représentant par école-membre pourra être remplacé.

\*le programme peut être modifié.

## CONTACTS

- maude.simon@beges.ch (BE)
- manu.monnot.gerber@bluewin.ch (JU)
- stephanie.mertenat@fondationo2.ch (JU)

La journée de partage d'expériences est organisée en collaboration avec le Service de l'Enseignement, la Fondation O2 du canton du Jura et Santé bernoise du canton de Berne pour le Jura bernois et Bienne. Avec le soutien de la HEP-BEJUNE.

# PROGRAMME

## MATIN

8h00 **ACCUEIL** *Café, thé, fruits et tartines*

8h20 **MOT DE BIENVENUE (JU/BE)**

*Emmanuelle Monnot Gerber, coordinatrice du RES jurassien et Maude Simon, responsable du RES bernois.*

8h30 **IMPACT DE LA SANTÉ DES DIRECTIONS D'ÉTABLISSEMENT ET DU CORPS ENSEIGNANT SUR LA SANTÉ ET LA RÉUSSITE SCOLAIRE DES ÉLÈVES**

*Selon une étude de septembre 2018, Alliance PSE dans les écoles. Piera Gabola, psychologue FSP, Docteure en Science de la Formation et de la Communication, chargée d'enseignement à la HEP Vaud.*

09h20 **SOIGNER LA RELATION EN CLASSE**

*Comment gérer une classe difficile. Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*

10h30 **PAUSE**  
*Café, thé, fruits et tartines*

11h00-  
12h10 **ATELIERS**  
**1ÈRE SÉRIE À CHOIX: 1-6**

### **1. ENSEIGNER PAR LA NATURE**

*Sophie Barras et Séverine Jeanneret, enseignantes, école primaire des Prés-Walker Bienne (BE).*

### **2. INSTAURER DES RITUELS POUR RÉUSSIR À POSER UN BON CADRE DE TRAVAIL**

*Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*

### **3. GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL**

*Karine Mertenat, conseillère pédagogique (JU) et René Bickel, conseiller pédagogique, Centre ACCES (BE).*

### **4. YOUN'LA BOUGE À L'ÉCOLE ! LE MOUVEMENT COMME OUTIL D'ENSEIGNEMENT**

*Aline Schoch Prince, psychomotricienne, Youp'la bouge école (NE).*

### **5. MASSAGE EN MILIEU SCOLAIRE**

*Florence Thibaut, instructrice de massage en milieux scolaire, Courtelary (JU et BE).*

### **6. PRÉVENIR LE SUICIDE EN MILIEU SCOLAIRE**

*Francine Richon, coordinatrice de l'association Résiste (JU et BE).*

12h10 **REPAS D'ORIENT** *Chef falafel (végétarien)*

13h40- **ATELIERS**  
14h50 **2ÈME SÉRIE À CHOIX: 7-12**

### **7. « GRANDIR EN PAIX » EN CLASSE**

*Florence Lucchina Comte et Nathalie Beuchat, enseignantes, école primaire de Courroux (JU).*

### **8. L'ART DE SANCTIONNER (ET NON DE PUNIR) LES ÉLÈVES**

*Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*

### **9. LA CLASSE FLEXIBLE: UN EXEMPLE DE BIEN-ÊTRE ?**

*Cynthia Voisard et Céline Queloz, enseignantes, école primaire de Courroux (JU).*

### **10. CES ÉLÈVES QUE JE NE SUPPORTE PAS !**

*Jean-Luc Tournier, thérapeute et psychopraticien.*

### **11. MA VOIX, MA PRÉSENCE**

*Céline Clénin, formatrice en expression vocale, HEP BEJUNE.*

### **12. RENFORCER LE POSITIF !**

*Marie Laubscher, médiatrice scolaire et Mathias Krähenbühl, directeur, école primaire et enfantine de Saint-Imier (BE).*

15h05 **HUIT CLÉS RELATIONNELLES POUR UNE DYNAMIQUE NON CONFLICTUELLE**

*Jean-Luc Tournier, thérapeute et psychopraticien.*

16h30- **CONCLUSION ET FIN**  
16h45



## CONFÉRENCES

### L'INFLUENCE DU CLIMAT SCOLAIRE SUR LE BIEN-ÊTRE ET LA RÉUSSITE SCOLAIRE DES ÉLÈVES

La présentation s'appuiera sur des bases théoriques et des preuves empiriques issues de travaux scientifiques démontrant différents types d'interdépendances entre la santé des directions d'établissement et du corps enseignant sur la santé des élèves.

Selon le rapport scientifique « Impact de la santé des directions d'établissement et du corps enseignant sur la santé et la réussite scolaire des élèves » publié en 2018 par la Haute école pédagogique Zurich et la Haute école pédagogique du canton de Vaud et édité par l'Alliance PSE dans les écoles.

*Intervenante: Piera Gabola, psychologue FSP, Docteure en Science de la Formation et de la Communication, chargée d'enseignement à la HEP Vaud.*

### SOIGNER LA RELATION EN CLASSE

La conférence décrira les principales formes que prend l'indiscipline actuellement et pourquoi elle se répand comme un fléau. Elle soulignera son impact neurophysiologique sur la santé des enseignants et indiquera quels outils mettre en œuvre pour la prévenir et la gérer.

*Intervenant: Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*

### HUIT CLÉS RELATIONNELLES POUR UNE DYNAMIQUE NON CONFLICTUELLE

Au cours de cette conférence, seront abordés les besoins fondamentaux qui structurent le rapport à l'autre et qui garantissent tout à la fois une coopération et un assez bon niveau de sécurité pour chacun.

Les objectifs de cette conférence seront de prendre conscience des besoins fondamentaux à observer dans la dynamique relationnelle, de proposer un outil d'évaluation du climat de classe ainsi que de donner des permissions et des indications pour oser une relation authentique et porteuse.

*Intervenant: Jean-Luc Tournier, thérapeute et psychopraticien.*



# LISTE DES ATELIERS

## 1

### ENSEIGNER PAR LA NATURE

Durant cet atelier deux enseignantes partageront leurs expériences et leur démarche avec une classe de 3-4H.

Elles présenteront le projet Education à l'environnement par la nature « EEN » ainsi que son extension « Ecole en nature deux matinées par semaine ».

Il s'agira de vous faire découvrir le sens de leur démarche avec différents supports (photos, vidéos, etc.) et de vous proposer un échange autour de cette thématique.

*Intervenantes: Sophie Barras et Séverine Jeanneret, enseignantes, école primaire des Prés-Walker Bienne (BE).*

## 3

### GÉRER LE STRESS AU TRAVAIL

Dans notre vie professionnelle ou privée, nous sommes constamment confrontés à des situations qui provoquent en nous un état de stress, parfois bénéfique ou mettant en danger notre santé. L'objectif de cet atelier est de prendre conscience de ce qui provoque ce stress et comment nous pouvons le gérer, le réduire ou le prévenir.

De manière générale, cette prise de conscience est possible si nous prenons du recul et du temps pour comprendre comment nous fonctionnons au travail.

Dans cette démarche, nos services respectifs peuvent proposer de l'aide aux professionnels de l'enseignement.

*Intervenant-e-s : Karine Mertenat, conseillère pédagogique primaire (JU) et René Bickel, conseiller pédagogique, Centre Acces (BE).*

## 2

### INSTAURER DES RITUELS POUR RÉUSSIR À POSER UN BON CADRE DE TRAVAIL

Cette sous-plénière présentera, en vidéo, des exemples de rituels d'accueil, de transition et de travail et expliquera le rôle essentiel qu'ils jouent pour inciter les élèves à respecter les règles et à adopter une attitude de travail.

En effet, les rituels jouent un rôle crucial dans la pose d'un bon cadre de travail et sont un des meilleurs outils pour prévenir et lutter contre l'indiscipline dans toutes les classes de la scolarité.

*Intervenant: Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*

## 4

### YOUP'LA BOUGE À L'ÉCOLE ! LE MOUVEMENT COMME OUTIL D'ENSEIGNEMENT

Présentation du projet « Youp'la bouge à l'école ! » et de son implication sur la santé des élèves. Comment aménager une classe de 1-2 « Youp'la bouge »? Et si les élèves sont plus grands... Quels sont les aménagements possibles? Mise en pratique d'activités en mouvement qui permettent :

- de travailler sur les prérequis corporels qui favorisent l'accès aux apprentissages.
  - d'aborder des notions abstraites par des activités concrètes en mouvement.
- Quelques astuces de préparation et de récupération corporelle pour l'enseignant -e.

*Intervenante: Aline Schoch Prince, psychomotricienne, Youp'la bouge école (NE).*

## 5 MASSAGE EN MILIEU SCOLAIRE

Lors de cet atelier nous démontrerons les bienfaits du massage pour les élèves, les enseignant-e-s ainsi que pour le climat scolaire. Nous apprendrons comment concrètement instaurer les massages dans les écoles.

Le Programme de Massage à l'École (MISP) est un programme de massage unique, visant le mieux-être des enfants ainsi que l'amélioration de la qualité de vie en milieu scolaire. Le programme de massage à l'école s'adresse à tous les enfants de 4 à 12 ans (jusqu'en 8H), incluant les enfants aux besoins spéciaux.

*Intervenante: Florence Thibaut, instructrice de massage en milieux scolaire, Courtelary (JU et BE).  
www.misa-suisse.ch*

## 6 PRÉVENIR LE SUICIDE EN MILIEU SCOLAIRE

La problématique du suicide requiert souvent un temps de formation et de réflexion de la part des professionnel-le-s et des proches: le sujet a été longtemps tabou ou évité. Confrontés à des détresses chez leurs collègues, élèves, proches ou amis, il ne va pas toujours de soi d'aborder le sujet en étant à l'aise. Cet atelier permettra de présenter d'une part l'Association inter-jurassienne de prévention du suicide *Résiste* qui s'active dans le Jura et dans la partie francophone du canton de Berne et, d'autre part de présenter les offres possibles faites aux établissements scolaires (formations, soutiens, documentation, etc.).

*Intervenante: Francine Richon, coordinatrice de l'association Résiste (JU et BE).*

## 7 « GRANDIR EN PAIX » EN CLASSE

Il s'agira de faire connaissance avec le moyen d'enseignement « Grandir en Paix » édité par l'organisation Graines de Paix.

Divers exemples d'activités réalisées dans les classes de 1-2P, 3-4P et 5-6P seront ensuite donnés ainsi qu'un bilan après une année d'utilisation à l'école primaire de Courroux.

*Intervenantes: Florence Lucchina Comte et Nathalie Beuchat, école primaire de Courroux (JU).*

## 8 L'ART DE SANCTIONNER (ET NON DE PUNIR) LES ÉLÈVES

À l'aide d'enregistrements vidéo, cette sous-plénière mettra en évidence les différences essentielles entre sanction et punition et proposera toute une série de sanctions légères, moyennes et lourdes à appliquer selon les situations dans les différentes classes de la scolarité.

*Intervenant: Jean-Claude Richoz, professeur formateur à la HEP Vaud.*



## 9 LA CLASSE FLEXIBLE: UN EXEMPLE DE BIEN-ÊTRE ?

Durant cet atelier nous répondrons à diverses questions: pourquoi avons-nous décidé de changer l'aménagement dans notre classe ? Quelles ont été les étapes de notre nouvelle organisation ? Quelles ressources avons-nous utilisées pour créer notre nouvel espace-classe ? (aspect théorique). Nous présenterons également les moyens et le matériel utilisés en classe et échangerons sur les pratiques.

*Intervenantes: Cynthia Voisard et Céline Queloz, enseignantes, école primaire de Courroux (JU).*

## 10 CES ÉLÈVES QUE JE NE SUPPORTE PAS !

Cet atelier, plutôt impliquant, portera sur la notion de contre-transfert. Certains élèves suscitent des émotions très vives et des comportements très réactifs chez nous. Pourquoi ? C'est l'objet de cet atelier que de vous conduire sur ce chemin.... Et comment je m'en sors sans le casser ni me réduire au silence ? Là encore, nous irons de l'avant....

*Intervenant: Jean-Luc Tournier, thérapeute et psychopraticien.*

## 11 MA VOIX, MA PRÉSENCE

La voix est essentielle pour un enseignant. C'est elle qui permet de capter l'attention d'une classe et de communiquer clairement et efficacement un contenu. Mais elle est régulièrement mise à rude épreuve dans des situations de stress, un environnement bruyant, parfois mal insonorisé, et cela plusieurs heures par jour tout au long de l'année.

Cet atelier vocal vous proposera des exercices pratiques pour découvrir le fonctionnement de votre voix et apprendre à l'économiser en situation de stress. Qu'est-ce qu'une voix posée ? Quels outils mettre en place pour économiser ma voix en situation de stress ?

*Intervenante: Céline Clenin, formatrice en expression vocale, HEP BEJUNE.  
www.celineclenin.com*

## 12 RENFORCER LE POSITIF !

Cet atelier présentera le projet « GCE » gestion du comportement des élèves mis en place à l'école primaire et enfantine de Saint-Imier depuis août 2016. Il s'agit d'une variante du SCP qui vise à améliorer les comportements des élèves, à renforcer le positif qui peut être perçu et à créer un milieu propice aux apprentissages. Il s'agira également de partager et échanger sur cette expérience.

*Intervenant-e-s: Marie Laubscher, médiatrice scolaire et Mathias Krähenbühl, directeur, école primaire et enfantine de Saint-Imier (BE).*