

Santé psychosociale des enseignant-e-s, facteurs de risque et de protection

Denise Curchod-Ruedi, Psychologue-psychothérapeute FSP, professeure-formatrice, HEP Lausanne

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 (Saaranen, Tossavainen, Turunen et Naumanen, 2006). En effet, dans une démarche de santé communautaire, les enseignant-e-s sont fortement sollicité-e-s pour intervenir sur le climat scolaire. Cela exige d'eux une forte implication dans la collaboration en équipe et une attention portée aux compétences psychosociales des élèves. De fait, le climat d'école et les compétences psychosociales ne se prescrivent pas mais se construisent. Ce processus de construction suppose l'élaboration de projets en coopération avec des équipes interdisciplinaires, la prise en compte de son vécu émotionnel dans l'interaction avec les élèves et avec les autres professionnels et donc inévitablement la réflexion sur ses propres compétences psychosociales.

Risque d'épuisement professionnel

De nombreuses recherches démontrent le risque de burnout chez des professionnels en situations de soutien ou d'accompagnement qui supposent un important investissement émotionnel et relationnel. Les enseignant-e-s sont fortement sollicité-e-s, en particulier par des tâches éducatives qui s'additionnent aux tâches instructives. La construction d'un climat scolaire susceptible de favoriser la santé communautaire oblige les enseignant-e-s à porter une attention accrue au développement de compétences psychosociales de leurs élèves. La promotion de la santé en milieu scolaire interroge quant au rôle de l'enseignant et de l'enseignante et de ses limites : assumer des tâches qui ne sont pas dans son champ strict de compétences et pour lesquelles on n'est pas suffisamment formé peut constituer un facteur de risque de burnout.

Facteurs de protection : la compréhension des émotions et le soutien social

Face à l'ambivalence que suscite la prise en compte des émotions à l'école, il nous semble fondamental d'approfondir la réflexion afin de disposer de repères utilisables dans la formation des professionnels de l'enseignement : précision des concepts ; différenciation des émotions relativement à leur régulation et à leur compréhension ; développement d'une réflexion sur la place adéquate de l'émotion à l'école en lien avec les compétences d'empathie attendues chez les enseignants et enseignantes.

Dans cette logique, la capacité à réfléchir sur ses émotions et celles d'autrui en contexte professionnel afin de les réguler semble la meilleure voie pour permettre le maintien d'une attitude éthique chez les professionnels et pour diminuer le risque d'épuisement professionnel. Cette démarche de type cognitif ne s'apparente pas à la libre expression des émotions qui peut parfois être perçue comme le plus haut niveau de fonctionnement relationnel. Au contraire, c'est une démarche exigeante et rigoureuse visant à développer la compétence à traiter les émotions par une réflexion cognitive, à les réguler et à les comprendre. Cette démarche amène le professionnel à participer à la sphère émotionnelle des autres sans craindre de se fondre en elle, et donc sans être contraint de mettre à distance des émotions, mécanisme certes protecteur mais incompatible avec les compétences d'empathie qu'exige toute profession reposant sur la relation.

L'un des facteurs de protection du burnout le plus étudié et sans doute le plus efficace est le soutien social, c'est-à-dire le réseau d'aide qu'une personne peut solliciter lorsqu'elle est confrontée à des situations professionnelles problématiques.

En effet, le soutien social a un effet direct sur la santé en réduisant les tensions et les conflits et en constituant une ressource lorsque le professionnel doit affronter des situations complexes et particulièrement stressantes. De nombreuses recherches ont montré l'importance du soutien social comme prévention de l'épuisement professionnel.

On distingue le soutien émotionnel (des manifestations de confiance, d'empathie, d'amour ou de bienveillance qui permettraient de consolider l'enseignant-e et de renforcer ses capacités de régulation émotionnelle) du soutien instrumental (une assistance technique, une réflexion à propos de difficultés surgissant dans le contexte professionnel, des informations pertinentes, des conseils sous forme de rétroaction quant au travail fourni ou à la situation décrite). Un soutien émotionnel est habituellement prodigué par des proches (amis, famille, conjoint-e) alors qu'un soutien instrumental est plutôt offert par des professionnels (membre de la direction, de l'équipe santé, formateurs) bénéficiant de compétences complémentaires à celles de l'enseignant-e et permettant une approche enrichie de la situation problématique.

Références

Curchod-Ruedi, D., P.-A. Doudin, P.-A. et B. Baumberger (2011). «Promotion de la santé, prévention en milieu scolaire et santé psychosociale des professionnels de l'école», dans P.-A. Doudin, D. Curchod-Ruedi, L. Lafortune et N. Lafranchise (dir.), *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*, Québec, Presses de l'Université du Québec, pp. 179-202.

Doudin, P.-A., D. Curchod-Ruedi et J. Moreau (2011). « Le soutien social comme facteur de protection de l'épuisement des enseignants », dans P.-A. Doudin, D. Curchod-Ruedi, L. Lafortune et N. Lafranchise (dir.), *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*, Québec, Presses de l'Université du Québec, pp. 11-37.

Conférence 2

Permettre aux élèves de se motiver aujourd'hui

Brigitte Prot, Psychopédagogue et formatrice, Paris

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 :

- La motivation des élèves, dans notre société d'aujourd'hui : enjeux, freins, leviers et besoins.
- Actions de (re)motivation : axes essentiels dans les pratiques, quelles pistes d'action et comment réduire un stress lourd de conséquences psycho-sociales.
- 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 ?

Ma pratique m'apprend ce que je considère aujourd'hui comme fondamental pour "ancrer" les apprentissages: pour se motiver, l'élève a besoin de réponses claires à trois questions qu'il ou elle se pose, consciemment ou non :

- Pour quoi apprendre ?
- Pourquoi apprendre ?
- Comment apprendre ?

Une seule de ces questions demeurant à l'état d'interrogation peut freiner, voire rompre la motivation personnelle. Particulièrement dans un contexte surconsommériste qui sollicite les élèves, individuellement et collectivement, jusqu'à les happer hors des apprentissages. Alors qu'ils ont accès à tous les savoirs, à tout moment, en un clic sur Internet.

Pour obtenir ses propres réponses, chaque élève a d'abord besoin de se reconnaître capable de progresser, de se mettre en projet, d'atteindre ses objectifs et de s'en donner les moyens. À la fois unique et semblable aux autres, en interaction permanente avec le groupe.

Pour cela, il a besoin d'être reconnu comme tel par les adultes proches (parents, enseignant-e-s, responsables éducatifs,...). En effet, dans le contexte socio-économique, médiatique, culturel et numérique actuel, l'enfant ou l'adolescent-e a, plus que jamais, besoin de développer sa confiance en soi, déclinée en quatre formes. Et, d'abord, d'être encouragé à la responsabilisation par des adultes eux-mêmes porteurs d'avenir ou, a minima, d'espérance.

Ceux-ci peuvent ainsi transmettre leur propre sens de l'apprentissage qui devrait largement dépasser le passage en classe supérieure, afin de répondre aux besoins et questionnements des élèves de 2011...

Pour chaque adulte, cela suppose de s'affirmer dans une autorité assertive, loin de la prise de pouvoir et de l'attitude laxiste. C'est-à-dire être auteur soi-même de ce qu'il propose pour permettre à l'enfant ou à l'adolescent-e de devenir auteur, de se construire et de parvenir à dire "je".

Parents et enseignant-e-s sont invité-e-s à investir leur propre espace, pour autoriser l'élève à occuper le sien. Et, avant tout, être lisibles et cohérents dans leur attitude, et lui donner toutes les informations sur sa situation scolaire. Elles sont nécessaires à sa responsabilisation, vers une autonomie à construire, dans un temps variable selon les personnes.

Beaucoup d'élèves que je rencontre aujourd'hui retiennent peu d'informations quant à leurs points d'appui et besoins, éléments clés de leur motivation. Ils semblent ne retenir que leurs "manques", exprimés en des termes flous (lacunes, difficultés, échec, niveau faible...).

Comment, alors, ancrer une motivation ?

"Réveiller le désir d'apprendre", chez l'enfant ou l'adolescent-e, suppose d'avoir défini sa propre place, en tant que parent ou enseignant-e-s. Et, auparavant, d'avoir réfléchi au sens de son action et de ses choix éducatifs, ceci en lien avec une conception constructive du monde, de la société et de la personne, sans laquelle ne peut exister le pari de l'éducabilité de chacun, essentiel à l'émergence de la motivation individuelle et collective.

Cette approche permet d'identifier sa propre motivation et ses représentations de l'apprentissage. Plus que jamais, la motivation des élèves renvoie parents et professionnels de l'éducation à la nature de leur propre motivation. L'interaction des deux peut conduire à une promotion ou à une dévalorisation du travail de chacun-e et de l'acte d'apprendre.

Dans ce sens, soulignons l'importance, aujourd'hui, d'une relation „vivante“ entre parents et enseignant-e-s, vers un objectif commun : la réussite scolaire de l'enfant ou de l'adolescent-e, inscrite dans une mise en projet en devenir, toujours singulière. En lien permanent avec les autres.

Références

Prot, Brigitte. *Profession : motivatrice Réveiller le désir d'apprendre*. Éd. Noësis, 1998.

Prot, Brigitte. *J'suis pas motivé, je fais pas exprès ! Les clés de la motivation scolaire*. Paris, Éd. L'Harmattan, 2010.

Armen Tarpinian, Laurence Baranski, Georges Hervé et Bruno Mattéi (dir.). *École : changer de cap. Contributions à une éducation humanisante*. Éd. Chronique sociale, 2007.

Collectif Ecole : changer de cap. *Donner toute sa chance à l'école – Treize transformations nécessaires et possibles*. Éd. Chronique Sociale, 2011.

Atelier 1

Risque d'épuisement professionnel au sein des équipes de santé

Denise Curchod-Ruedi, Psychologue-psychothérapeute FSP, professeure-formatrice, HEP Lausanne

Les équipes de santé visent la promotion de la santé dans les écoles. Qu'en est-il de leur propre santé ? Une recherche montre que ces professionnels-là 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.

Dans notre recherche (Curchod, Doudin, Baumberger, 2011), nous avons comparé deux populations, l'une sans fonction particulière et l'autre fortement investie dans les actions de prévention par leur fonction de médiation au sein de l'établissement scolaire et qui a nécessité une formation complémentaire. La comparaison porte sur la compréhension des émotions dans une situation de violence à l'école et le risque d'épuisement professionnel. Selon notre étude, les médiateurs/trices se différencient de leurs collègues enseignant-e-s essentiellement par la qualité de leur empathie que ce soit à l'égard d'un-e élève ou à l'égard d'un-e collègue. Cela révèle une compréhension affinée des émotions diverses et peut-être contradictoires que n'ont pas développée dans la même mesure par des professionnels qui n'ont ni la pratique ni la formation de leurs collègues médiateurs/trices. L'autre dimension de notre investigation porte sur le risque de *burnout*. Il apparaît que les médiateurs/trices interrogé-e-s dans notre recherche sont, par certains aspects, plus à risque que leurs collègues. La lourdeur de la tâche de personne-ressource de l'école pour les situations de souffrance des élèves, la proximité avec les situations complexes et les affinités avec la relation aidante semblent fragiliser ces professionnels. De ce point de vue, les médiateurs/trices scolaires sont assimilables aux professionnels des soins avec les risques connus chez ces derniers.

A partir de ces résultats et sur la base de situations ou d'expériences amenées par les participant-e-s, nous débattons de cette thématique au cours de l'atelier et explorerons concrètement les facteurs de protection pour les professionnels travaillant dans les équipes de santé de l'école.

Référence

Curchod-Ruedi, D., P.-A. Doudin, P.-A. et B. Baumberger (2011). «Promotion de la santé, prévention en milieu scolaire et santé psychosociale des professionnels de l'école», dans P.-A. Doudin, D. Curchod-Ruedi, L. Lafortune et N. Lafranchise (dir.), *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*, Québec, Presses de l'Université du Québec, pp. 179-202.

Atelier 2

Motivation et confiance(s) en soi

Brigitte Prot, Psychopédagogue et formatrice, Paris

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.

Seront développées :

- les quatre formes de confiance en soi que je repère dans ma pratique, comme ancres et leviers de motivation récents, pour les élèves d'aujourd'hui,
- leur prise en compte possible au plan institutionnel et dans les pratiques,
- et l'attitude individuelle et collective des adultes (parents et professionnel-le-s) pour promouvoir ce lien.

À partir des échanges et des questionnements des participant-e-s, d'autres aspects de ce même thème pourront être approfondis, au regard de pratiques existantes et à initier.

Atelier 3

Le bullying, un comportement agressif aux conséquences sous-estimées

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

La notion de «bullying» est parfois traduite en français par «harcèlement scolaire», «violence à l'école», «intimidation» ou encore «brimades». Ce type de comportement doit être considéré sérieusement, vu les conséquences graves qu'il peut avoir sur les victimes: échec scolaire, dépression, troubles alimentaires, ou idées suicidaires. De plus, sachant que les auteurs de bullying commettent plus de comportements déviants au sein de l'école ou à l'extérieur de cette dernière que les autres enfants, une prise de conscience de cette réalité et la mise en place d'actions ciblées envers cette population peut s'avérer une stratégie payante pour diminuer les actes de délinquance en général.

Le bullying est un type de comportement agressif qu'un élève (ou plusieurs) fait subir à un autre élève, et qui se manifeste par des agressions verbales, physiques et/ou psychologiques. Les caractéristiques du bullying sont la répétitivité d'actions négatives sur le long terme et une relation de pouvoir asymétrique (Olweus, 1999). Le bullying ne s'applique pas lorsque deux élèves de la même force (physique ou psychologique) se battent ou se chicanent. L'intimidation implique toujours un déséquilibre dans le rapport de force entre les deux individus : l'élève exposé aux actions négatives a de la difficulté à se défendre et est démuni face à l'élève qui le menace. Ces actions négatives incluent des comportements tels que frapper, menacer, enfermer quelqu'un dans une pièce, véhiculer des rumeurs, se moquer d'une personne ou l'exclure du groupe. Pour plusieurs enfants, la souffrance et l'humiliation engendrées par ce phénomène persistent au fil des années et peut même déclencher des envies suicidaires chez les victimes.

Cet atelier a pour but d'exposer la problématique du bullying et l'étendue de ce phénomène. Après une présentation de quelques vignettes cliniques, une discussion mettra en avant les stratégies permettant de contrer ce comportement ainsi que l'importance du rôle de l'adulte (parents et enseignant-e-s) et du contexte scolaire afin de prévenir et de mettre fin à ces actes. L'atelier donnera également l'occasion aux participant-e-s de pouvoir discuter de situations dont ils auraient été témoins et ainsi de partager leur expérience.

Nous discuterons également d'une nouvelle forme de harcèlement qui n'implique plus un face à face auteur-victime mais l'utilisation des nouvelles technologies tels qu'Internet ou les téléphones portables. Ce nouveau phénomène connu sous le nom de «cyberbullying» inquiète tant les parents que les politiques. Nous profiterons de cet atelier pour démystifier les croyances et faire le point à la lumière d'études récentes.

Références

Lucia, S. (automne 2011). « Le bullying, un comportement agressif en milieu scolaire », dans D. Curchod-Ruedy, L. Lafortune, P.-A. Doudin, N. Lafranchise (Eds), *La santé psychosociale à l'école. II. La santé des élèves*. Québec : Presses de l'Université du Québec (PUQ).

Olweus, D. (1999). *Violences entre élèves, harcèlements et brutalités*. Paris: ESF.

Atelier 4

« Vous avez dit santé mentale dans les écoles ? »

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

Pourquoi un titre d'atelier sous forme de question ? Est-ce juste une provocation ? N'est-ce pas une évidence que nous devons aborder des thèmes de santé mentale dans les écoles ? Mais, parlons-nous toutes et tous de la même chose lorsque nous évoquons le domaine de la santé mentale ? Et nous, qui est-ce ?

Si l'école est en effet le lieu où les jeunes passent l'essentiel de leur journée, ce n'est certainement pas un argument suffisant pour justifier que ce soit le seul lieu où toute action de prévention et/ou de promotion de la santé mentale doit être faite. De la même façon, si un problème est sérieux ou « grave », est-ce à l'école de l'aborder, comment et par quel type de professionnel ? En tant que professionnels, nous devons pouvoir prendre des décisions d'actions fondées sur des arguments tirés de recherches scientifiques.

Dans la littérature, lorsque les termes « santé mentale » sont utilisés ils regroupent souvent aussi bien l'idée de la promotion de la santé mentale dans sa dimension positive (définition de l'OMS¹) que l'idée de la prévention des problèmes de santé mentale (mal-être, dépendance, dépression, suicide,...) (Wells & al. 2003). Dans leur revue de la littérature, Wells et al. (2003) arrivent à la conclusion que les programmes de prévention en santé mentale sont moins efficaces que des programmes en promotion de la santé mentale. Ce même résultat est repris par plusieurs auteurs dans une réflexion sur des programmes spécifiques de prévention (Michaud et Laget 2003, Thompson et al. 2001).

Pourtant, bien souvent au sein des écoles, il nous est demandé de travailler plus spécifiquement en prévention suite à des problèmes comme par ex. un coma éthylique, ou une situation de violence. Nous nous devons d'être attentifs et attentives à ces demandes en prenant le temps de la réflexion et d'un travail en synergie avec les différents acteurs d'une école (direction, groupe santé, corps enseignant-e, élèves,...) pour contribuer à des démarches de qualité plus orientées promotion de la santé autour de ces thèmes délicats.

Dans cet atelier, nous allons faire un temps d'arrêt pour réfléchir, se questionner et échanger sur les démarches d'écoles, leur adéquation, les risques et écueils, les axes de travail essentiels qui favorisent des démarches promotrices de santé.

Références

Michaud, P.A., Laget, J. (2006). « La prévention du suicide en milieu scolaire est-elle possible ? » *Revue médicale suisse* 2(69), pp. 1518-21.

Thompson, E., Eggert, L., Randell B., Pike, K. (2001). « Evaluation of Indicated Suicide Risk Prevention Approaches for Potential High School Dropouts ». *American Journal of Public Health*. Vol. 91, No. 5, pp. 742-752.

Wells, J., Barlow, J., Stewart-Brown, S. (2003). « A systematic review of universal approaches to mental health promotion in schools ». *Health Education*. Vol.103, No 4 · 2003, pp. 197-220.

¹ La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. Dans ce sens positif, la santé mentale est le fondement du bien-être d'un individu et du bon fonctionnement d'une communauté. OMS, Aide-mémoire N°220, Septembre 2010

Atelier 5

Estime de soi et santé

Claire Hayoz Etter et Jislen Butazzoni, Chargées de prévention à REPER, Fribourg

Cet atelier présente le **dossier pédagogique « Estime de soi et Santé »**. Il a été élaboré par l'association fribourgeoise REPER (Promotion de la santé et Prévention) à la demande de plusieurs équipes santé des Cycles d'Orientation du canton de Fribourg. Complété et modifié au fil des années et des évaluations des enseignant-e-s, le dossier souhaite contribuer à toutes les préventions des comportements à risques. Comment l'enseignant-e peut-il/elle transmettre aux élèves la confiance nécessaire pour grandir et faire de bons choix ? A l'école, l'adolescent-e peut apprendre de manière privilégiée et dans un cadre sécurisant, ouvrir ses yeux à d'autres façons de vivre, de penser, de s'exprimer et d'agir tout en renforçant l'estime qu'il ou elle a de lui-même. Le dossier propose des pistes variées et prêtes à l'emploi pour favoriser un climat de reconnaissance positive dans la classe. Chaque enseignant-e est invité-e à l'utiliser selon ses affinités avec les activités proposées.

L'estime de soi est un thème central et complexe pour chaque être humain, il serait donc prétentieux de croire pouvoir modifier le parcours de vie des jeunes grâce à un dossier. Pourtant l'expérience, les échanges et lectures nous ont convaincues que l'enseignant-e a une influence sur l'image qu'ont les jeunes d'eux-mêmes, sur leur goût d'apprendre, de découvrir et de valoriser d'autres facettes d'eux-mêmes et des autres. L'enseignant-e devient parfois un tuteur de résilience pour un jeune vivant dans un milieu soumis au stress et à la dévalorisation. Acquérir une bonne image de soi et ceci malgré les éventuelles difficultés scolaires, est constructif pour le futur de tout un chacun. Au-delà des activités en tant que telles, il s'agit bien de qualité de relation à l'autre, de climat positif et bienveillant à instaurer en classe.

Contenu du dossier (56 pages):

- Une première partie présente le but global, les objectifs à travailler et rappelle quelques repères théoriques.
- La deuxième partie propose une vingtaine d'activités prêtes à l'emploi pour les classes, divisées en 3 chapitres : la santé, l'estime de soi et l'affirmation de soi.
- En fin se trouvent une bibliographie et quelques adresses utiles.

Mise en place des ateliers en classe:

Voici quelques pistes, questions issues de la pratique pour en faire un outil fidèle à son but :

- Préciser, nommer le projet. Y a-t-il cohérence avec d'autres projets de l'école ?
- Qui sont les personnes impliquées ? Quelles sont les motivations ? Prévoir une mini formation et les moyens d'échanger par la suite.
- Préparer la classe. Poser des règles d'échange dès le début et y veiller.
- Penser au fil rouge. Comment rendre la thématique visible au fil des semaines ? Un classeur ou cahier peut accompagner le travail des élèves. Un poster avec un calendrier des mois autour de l'estime de soi est proposé par la LVT (Valais).
- Varier les portes d'entrée. Faire le lien avec d'autres activités ou événements pendant l'année scolaire.
- Laisser place à la créativité des jeunes. Les activités « échangeons nos savoirs » sont riches de potentialités.
- Varier le travail individuel et en groupe. Le site www.ciao.ch offre depuis peu une porte d'entrée thématique sur l'estime de soi avec quizz, activités et réflexions en ligne.
- Evaluer le travail ? Le plaisir et l'ambiance de travail en classe seront de très bons indicateurs. Il est aussi possible d'utiliser le questionnaire pour prendre conscience de son estime de soi au début des activités et en fin.

Le dossier est à télécharger sur internet www.reper-fr.ch

Atelier 6

Veiller à la santé des collaboratrices et collaborateurs : mise en place d'un projet d'école

Alain Perrinjaquet et Bertrand Toussaint, Enseignants, membres de l'équipe interdisciplinaire de santé, Centre professionnel du nord vaudois, Yverdon

Depuis quelques années, l'Équipe interdisciplinaire de santé (EIS) du CPNV mène, avec ses modestes moyens, une réflexion sur la santé au travail de l'ensemble de ses collaborateurs.

Le CPNV est un centre de formation professionnelle accueillant près de 3000 apprenti-e-s sur les sites d'Yverdon-les-Bains, de Sainte-Croix et de Payerne, dans une quarantaine de parcours de formation. Plus de 300 collaborateurs contribuent à son fonctionnement.

L'EIS est une équipe composée d'une dizaine de personnes représentatives des sites et des fonctions au sein de notre établissement (infirmières, aumônier, personnel administratif, enseignants, médiateurs, animateurs pédagogiques...). Ce groupe est un organe de détection avancé qui écoute, observe, constate, réfléchit et suggère des améliorations possibles, projets qu'il transmet à la Direction.

L'équipe mène ses travaux de son propre chef ou sur mandat de la Direction du CPNV et joue un rôle d'observateur/consultant au service de l'institution, portant un regard critique et bienveillant dans l'esprit de la Charte du CPNV. L'EIS se réunit durant une heure et demie, une fois par mois, sous la conduite de ses deux co-animateurs.

Depuis fort longtemps, la santé des jeunes en formation fait l'objet de toutes les attentions et un grand nombre de mesures et de moyens ont été mis en place pour y veiller (infirmières, médiation, conseil aux apprentis, aumônerie...). Si la santé du corps enseignant fait l'objet d'attentions épisodiques, la santé des collaborateurs non-enseignants est un sujet rarement abordé. Les travaux que l'EIS a menés jusqu'à ce jour nous ont permis d'inventorier les mesures existantes au sein du CPNV et leurs limites. Plusieurs événements fâcheux impliquant la santé de divers membres du personnel du CPNV ont attiré l'attention de l'EIS et de la Direction du CPNV et ont alimenté nos interrogations sur l'efficacité de ces mesures.

Cet atelier est conçu comme un espace d'échanges. Après la présentation de notre cadre d'action, des réflexions menées à ce jour et des résultats obtenus, nous vous ferons part de nos limites et de nos questionnements. Un large espace sera ensuite consacré à l'échange d'expériences et d'idées nouvelles, qui permettront de donner des pistes d'action aux différents acteurs et aussi de dynamiser nos futurs travaux.

Atelier 7

Renforcer les effets protecteurs : Pam festival

France-Dominique Semenzato et Jaqueline Schmid, Animatrices santé et enseignantes au CYT, Etablissement secondaire Cossonay-Penthalaz

Le Pam festival, c'est une semaine de fête, en avril, dans le hall du bâtiment Pam 2 de l'Etablissement secondaire de Cossonay – Penthalaz les lundi, mardi, jeudi et vendredi de 12h30 à 13h45 ainsi que le mercredi soir de 18h à 22 h ouvert aux parents et au grand publi.

Ce projet a pour objectif de donner l'occasion aux élèves de monter sur scène, pour exprimer leurs talents... qui ne sont pas forcément scolaires, et permettre des activités où classes et voies se mêlent. Ce projet de l'équipe santé a pour buts d'améliorer le climat scolaire, de construire un sentiment d'appartenance et de favoriser l'estime de soi.

La Programmation est composée de plus de 30 productions individuelles, en duo, en groupe, réalisée par 150 élèves artistes et 4 enseignant-e-s - artistes pour l'édition 2011. Différents genres artistiques, choisis et proposés par les élèves, sont présentés : musique, chant, danse, jonglage, magie, monocycle, défilé de mode, sketches, improvisation, théâtre en anglais...

En avril 2012, le festival se tiendra pour la quatrième fois et, depuis la première édition en 2009 la manifestation a évolué dans sa forme et dans son organisation. Elle avait démarré à la demande de la direction pour un projet fédérateur et pris naissance grâce au dynamisme et aux convictions de la médiatrice dont la proposition avait été acceptée en Equipe Santé. Puis, au fur et à mesure, un comité s'est formé, les élèves souhaitant se produire ont augmenté, une buvette a été mise sur pied, des staff d'élèves sollicités pour le respect et la technique et déjà des idées de prolongement sont émises pour la suite.

Ce festival est porteur d'effets positifs :

- Les élèves discrets, plus introvertis, moins à l'aise sur le plan scolaire, se proposent pour une production, osent prendre une place.
- Des enseignant-e-s se mobilisent avec leur classe, en italien, en anglais, en jonglerie, les cours options présentent une chorégraphie...
- La convivialité : adultes et jeunes, public école et commune se rencontrent
- Les élèves du primaire qui arrivent en 5ème et qui se réjouissent de pouvoir participer
- Une ambiance festive dans l'établissement

Et de quelques bémols :

- Du temps à offrir en plus des heures d'enseignement
- Un effet d'agitation qui se reporte sur les cours durant cette semaine
- Le risque de «vedettariat»
- Des différences d'opinion par rapport au peaufinement des productions
- La transmission et coordination des informations qui peuvent être encore améliorées.

L'atelier sera l'occasion de partager nos regards sur ce projet et de réfléchir à certains aspects tels que :

- Comment concilier l'objectif, l'esprit du début, avec le succès, l'ampleur du projet ?
- Comment motiver encore plus d'enseignant-e-s et les convaincre qu'ils et elles ont un rôle encadrant à jouer ?
- Quels prolongements un tel projet génère-t-il sur le climat scolaire et le travail tout au long de l'année ?
- Comment être des adultes encadrants en laissant l'initiative aux élèves, donc prendre le risque que ce ne soit pas parfait ?
- Quelle suite pour le Pam festival ?

Avec vous, le Pam festival c'est l'occasion de porter un regard neuf sur les élèves pour encore mieux vivre ensemble.

Atelier 8

La sophrologie pour mobiliser ses ressources

Christian Turkier, Master en Sophrologie Caycédienne, coach et formateur d'adultes, directeur de Création, centre de Sophrologie, Suisse Romande

Durant ces 80 minutes, les participant-e-s à cet atelier connaîtront les bénéfices de la sophrologie et son utilité dans notre quotidien.

Bien plus que de la relaxation, la sophrologie est une philosophie dont le but est l'épanouissement de l'être et la transformation positive de son existence. Nous apprenons à aller puiser dans nos ressources plutôt que de réactiver nos craintes et nos angoisses. La sophrologie est aujourd'hui utilisée dans la prophylaxie dans les domaines santé, social, pédagogique, le sport et dans le monde des entreprises.

Dans notre société moderne, nous sommes très souvent focalisés sur les événements externes, notre esprit est dans le monde du « faire » et de l' « avoir » négligeant celui de l' « être » où nous disposons d'un potentiel infini mettant à notre disposition les meilleures solutions. C'est ce nouveau regard que nous chercherons à activer en cet atelier.

Tout ce qui se vit s'imprime et tout ce qui s'imprime s'exprime. La sophrologie nous permet de changer notre perception des événements, et donc les traces qu'ils laisseront auront un autre impact sur la qualité de notre vécu.

Une première partie sera consacrée à faire connaissance avec les fondements de la sophrologie comme philosophie du bien-être pour améliorer sa qualité de vie. L'approche holistique, l'attitude phénoménologique et la mise en pratique de nos valeurs vont contribuer à améliorer notre santé physique et psychique. De plus, ce sont d'excellents outils pour la gestion du stress comme il vous le sera démontré.

Atelier 9

Evaluer la santé psychosociale dans son école

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

L'outil *Critères de qualité* aide les écoles à mener un état des lieux sur leur situation en promotion de la santé, ainsi qu'à planifier et à mettre en place des mesures dans ce sens. Il permet à chaque école d'obtenir facilement une image de sa situation particulière. Grâce à ces critères de qualité et à leurs indicateurs (check-lists), les écoles peuvent dresser un état des lieux de leur situation dans différents domaines, évaluer les améliorations à apporter, puis déterminer les priorités afin de définir les mesures spécifiques de promotion de la santé.

Cet outil, qui se compose de 14 critères de qualité comprenant chacun une check-list d'un maximum de dix indicateurs (caractéristiques indiquant si le critère est rempli), s'organise selon quatre niveaux :

1. Structures et programmes d'études (critère 1)
2. Pilotage et processus : développement des écoles favorables à la santé et gestion de projets (critères 2/3)
3. Principes d'action : participation, prise de responsabilités, égalité des chances, développement durable (critères 4/5/6/7)
4. Thèmes : santé psychosociale, activité physique et détente, alimentation, prévention de la violence, prévention des addictions, sexualité (critères A / B / C / D / E / F / G)

Cet atelier s'articulera en deux temps :

En premier lieu, nous nous pencherons sur le fondement de chacun des critères ainsi que sur l'utilité que peut apporter un questionnaire qui les intègre. Plus concrètement, une démonstration en ligne de l'utilisation de l'outil critères de qualité sera proposée.

Dans un second temps, nous reprendrons en détail le critère A : santé psychosociale des élèves ainsi que le critère B : santé psychosociale des enseignant-e-s.

A travers les thèmes proposés par l'outil, nous ferons un tour des questions liées à la santé psychosociale des acteurs de l'école, en nous penchant notamment sur le vécu des uns et des autres au sein de l'établissement au quotidien.

Existe-t-il des valeurs communes au sein de l'établissement ? La discussion et la prise en charge sont-elles possibles ? Les enseignant-e-s bénéficient-ils de reconnaissance ? Existe-t-il des mesures spécifiques pour soutenir celles et ceux qui en ressentent le besoin ? Comment se déroulent les relations interpersonnelles entre enseignant-e-s et entre enseignant-e-s et élèves ? Ces quelques pistes de réflexion seront reprises à travers l'enquête menée cette année au CO de la Broye d'Estavayer-le-Lac afin d'ouvrir le débat et penser ensemble comment cet outil pourra être utilisé sur le terrain.

Cet instrument est mis gratuitement à la disposition des écoles membres du RSES.

Toutes les informations sont disponibles, également pour les établissements non-membres, sur notre site: www.ecoles-en-sante.ch sous la rubrique *Critères de qualité*.