



réseau d'écoles21

réseau suisse d'écoles
en santé et durables

Partage d'expériences « Promotion de la santé » pour les écoles du Réseau d'écoles21

Stress et école Défis et leviers pour soutenir les élèves

Lausanne, Tibits, 22 mai 2024, 13h15 - 16h45

En Suisse, plusieurs enquêtes montrent qu'environ un tiers des enfants et des jeunes ont un niveau de stress élevé avec un pourcentage accru chez les filles. La pression de la performance à l'école est centrale dans les causes principales de stress. **Comment agir ?**

Cet après-midi d'échanges mettra en évidence l'importance d'avoir une approche d'intervention globale à l'école et de travailler sur la promotion d'un bon climat scolaire, en impliquant l'ensemble des acteurs de l'école et en clarifiant leurs rôles.

Au niveau des élèves, le renforcement des compétences psychosociales est clé, et devrait être un objectif d'apprentissage explicite en classe et dans les établissements. Plusieurs outils seront présentés et serviront de base aux partages d'expériences.

13h15	Accueil
13h30	Mot d'introduction <i>Gaël Pannatier, Fondation RADIX</i>
13h40	Conférence I et échanges : « Touche pas à mon angoisse » <i>Dr Philippe Stephan (Médecin, spécialiste en psychiatrie et psychothérapie de l'enfant, de l'adolescent et de l'adulte)</i>
14h40	Conférence II et échanges : Stress à l'école : une approche pour renforcer les compétences psychosociales des élèves <i>Florence Chenaux et Elodie Follonier, cheffes de projet du programme MindMatters / RADIX</i>
15h10	Pause
15h30	Ateliers/groupes de discussions <i>Parcours dans les trois groupes</i> <ol style="list-style-type: none">1) MindMatters : découverte de ressources pour la gestion du stress au secondaire I <i>Elodie Follonier (RADIX)</i>2) Renforcer le pouvoir d'agir des élèves au secondaire II : exemple du projet « Stress ? On fait face ! » <i>Florence Chenaux (RADIX)</i>3) Offres d'enseignements ou ressources clés en mains concernant la gestion du stress (cycle 1 et 2) <i>Jessica Franzoni, éducation21</i>
16h45	Fin de l'évènement

Conférence I

« Touche pas à mon angoisse »

Angoisse, stress ou burn out : nos petites têtes blondes seraient-elles devenues plus fragiles, plus sensibles à la pression scolaire que nous? Alors que chez les adultes la dépression est acceptée et le stress combattu (chassé dans ses moindres recoins par tous les programmes de bien être, de régulation émotionnelle et autres développements personnels), c'est l'inverse chez l'enfant et l'adolescent où les troubles anxieux ne cessent d'augmenter appelant des aménagements scolaires inédits. Quelle réalité se cache derrière les chiffres alarmants des dernières études? Quelles réponses spécifiques l'école peut-elle apporter à ce phénomène?

Dr Philippe Stephan (Spécialiste en psychiatrie et psychothérapie de l'enfant et de l'adolescent)

Conférence II

Stress à l'école : une approche pour renforcer les compétences psychosociales des élèves

Comment gérer le stress ? Comment appréhender le futur ? Comment faire face aux défis du quotidien ? La période que nous vivons suscite de nombreuses questions et peut devenir une source d'incertitude pour les jeunes. « MindMatters » est un programme destiné aux écoles du secondaire I qui souhaite contribuer au renforcement des compétences psychosociales des élèves telles que la résilience, la régulation des émotions ou encore la gestion des relations interpersonnelles. Par le biais de son matériel pédagogique, MindMatters soutient le travail des capacités transversales avec les élèves en fournissant aux enseignant·e·s un éventail d'activités, d'outils et de pistes de réflexions à utiliser en classe.

Florence Chenaux et Elodie Follonier, cheffes de projet, Fondation RADIX

Inscription

Partage d'expériences du Réseau d'écoles21 – Réseau suisse d'écoles en santé et durables : **Stress et école - Défis et leviers pour soutenir les élèves** / Tibits Lausanne, le 22.5.2024

INSCRIPTION EN LIGNE sur le site du réseau : www.reseau-ecoles21.ch/journees/partages-dexperience-sante (jusqu'au 7 mai 2024)

L'inscription est gratuite mais obligatoire (dans l'ordre d'arrivée selon les places disponibles)

Organisation

Lieu

Lausanne Gare. Salle de réunion du restaurant Tibits (ex Buffet de la gare), au 1^{er} étage au-dessus du restaurant.

Organisation par la Fondation RADIX pour le Réseau d'écoles en santé et durables (info-la@radix.ch)