

Me 7 novembre 2018  
13h30 — 17h00

Lycée-Collège des  
Creusets, Sion

# La santé des enseignants, on en parle ?

Conférence donnée par le Pr Doudin  
Suivie d'ateliers pratiques



réseau d'écoles21

réseau cantonal d'écoles en santé

valais



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis

HEPVS | PHVS

Haute école pédagogique du Valais  
Pädagogische Hochschule Wallis



CANTON DU VALAIS  
KANTON WALLIS



# Programme du 7 novembre

Programme à l'intention des écoles de la scolarité obligatoire et du secondaire II général et professionnel.

13 h 00 — 13 h 30	Accueil.
13 h 30 — 13 h 50	Mot de bienvenue par M. Jean-Philippe Lonfat, Chef du Service de l'enseignement, suivi par les actualités du Réseau.
14 h 00 — 15 h 30	Conférence du Pr Doudin. Présence du dessinateur Pecub.
15 h 30 — 16 h 00	Pause.
16 h 00 — 17 h 30	Un atelier à choix.
dès 17 h 30	Apéritif par Bio Food truck

## Conférence

# « Santé à l'école : facteurs de risque et de protection pour les enseignant·e·s et leurs élèves. »

La santé des enseignant·e·s a fait l'objet de nombreuses études. Si leur santé mentale et physique peut être considérée comme bonne, voire excellente, il n'en demeure pas moins que la profession enseignante est sujette à un risque parfois élevé de burnout, comme d'autres professions basées sur une relation d'aide telles les professions médicales.

Cet état de souffrance ou de mal-être peut avoir des conséquences négatives sur les apprentissages scolaires des élèves ainsi que sur leur développement psychologique.

Différents facteurs de risque à l'origine du burnout ont été identifiés mais aussi des facteurs de protection qui peuvent contrebalancer ces facteurs de risque. Il est de la responsabilité de l'institution scolaire de contribuer à cette prévention du risque de burnout.



**Pierre-André Doudin**

D<sup>r</sup> psych., Lausanne University  
of teacher education & University  
of Lausanne · Head of UER  
Développement de l'enfant à l'adulte

Pierre-André Doudin, est actuellement Professeur honoraire à l'Université de Lausanne. Dans le cadre des Universités de Genève et Fribourg, de la HEP Vaud et Valais il a participé à la formation des enseignants réguliers et spécialisés ainsi qu'à leur formation continue. Il a co-édité une dizaine d'ouvrages portant notamment sur la métacognition, la prévention des violences à l'école, les émotions à l'école et la promotion de la santé à l'école (santé des enseignants; santé des élèves).

# Liste des ateliers

## ① Perdre du temps pour en gagner

Expérimenter et vivre des activités coopératives. Décomposer le temps nécessaire à l'instauration d'un climat de classe permettant un espace réflexif pour chacun.

### Intervenantes

**Muriel Kübler et Emilie Burkhardt**  
Enseignantes généralistes

## ③ Enseigner en bonne santé : un art de vivre ?

À partir des constats de l'étude sur la santé des enseignants de Suisse romande (2017), l'atelier sera pragmatique en traitant des facteurs d'influence au quotidien du bien-être au travail et des positionnements personnels utiles à l'amélioration ou à la gestion de sa «place de travail», exemples concrets à l'appui qui émailleront les échanges.

### Intervenant

**Jean-Marc Haller**  
Secrétaire général de l'association faîtière des associations d'enseignants de Suisse romande (SER), enseignant primaire et secondaire I

## ② Comprendre et gérer son stress émotionnel

Cet atelier a pour but de vous présenter quelques éléments théoriques qui définissent le stress en termes de réponse d'adaptation à l'environnement. Tout en abordant les questions du bon et du mauvais stress, des émotions en jeu et de leur impact sur le corps et les comportements, chaque participant pourra se situer par rapport à sa situation et à sa capacité à y répondre, et repartira avec quelques techniques utiles pour en prévenir ou en atténuer les effets non-désirés dans les différentes situations de sa vie quotidienne.

### **Objectifs**

- Comprendre les mécanismes du stress
- Exercer quelques techniques de gestion du stress.

### Intervenante

**Aude Ramseier**  
Psychologue FSP et formatrice d'adultes FSEA  
Chargée d'enseignement à la HEP Lausanne

## ④ 10 pas pour ma santé psychique

Atelier interactif et ludique pour prendre le temps de réfléchir sur les bonnes pratiques à avoir, tant sur le plan professionnel que personnel afin de préserver sa santé psychique.

### Intervenants

Collaborateurs-trices du groupe Iradis  
Office cantonal AI du Valais  
**Maximum 20 participants**

## ⑤ Introduction à la pleine conscience

Mieux gérer le stress, cultiver sa concentration, développer l'intelligence émotionnelle... la pleine conscience apporte de nombreux bénéfices pour les enseignants et les enfants. Cette session sera l'occasion d'aborder les bases (théoriques et expérientielles) ainsi que les challenges de cette approche validée par des milliers d'études scientifiques et les neurosciences.

### Intervenant

**Fabrice Dini** pratique la pleine conscience depuis plus de 20 ans. Intervenant dans de nombreuses écoles, il est l'auteur du livre *Une éducation intégrale pour grandir en s'épanouissant*.

## ⑦ Prévenir l'épuisement professionnel des cadres scolaires: diagnostic et pistes d'action

L'étude réalisée par Studer & Quarroz (2017) établit que plus de 40% des enseignants romands se sentent épuisés émotionnellement dans l'exercice de leur activité professionnelle. Il n'existe pas d'étude équivalente pour les cadres scolaires. La recherche de Gravelle (2009) montre cependant que ce risque existe également pour les femmes et hommes responsables du bon fonctionnement et du développement des établissements éducatifs et de formation. Afin de prévenir le risque d'épuisement professionnel dans ces postes très exposés, l'atelier se penchera sur les facteurs de protection et les facteurs de vulnérabilité.

### Intervenants

#### **P<sup>r</sup> Frédéric Yvon**

Associé à la Section des sciences de l'éducation de l'Université de Genève dans le domaine du leadership éducatif. Professeur associé au Dép. administration et fondements de l'éducation de l'Université de Montréal

#### **D<sup>r</sup> Caroline Pulfrey**

Maître d'Enseignement et de Recherche à l'Institut de Psychologie de l'Université de Lausanne dans le Laboratoire de Psychologie Sociale

**Atelier réservé aux directions d'établissements scolaires.**

## ⑥ Prof en santé: mode d'emploi

*« D'une expérience locale à l'élaboration d'un concept d'aide concrète, modulable à tous les contextes »*

Peur de perdre la face? Que ce soit seul face sa classe, seul face à ses soucis inavouables en salle des maîtres, seul face à son sentiment d'impuissance, les enseignants sont en souffrance. Comment mon expérience au sein du CO des Collines peut-elle aider les enseignants à se donner le droit d'aller chercher de l'aide sans pour autant alimenter cette peur. Suite à cette expérience, quelle est l'aide la plus appropriée?

### **Objectifs**

Proposer une formation reconnue qui donne des solutions concrètes, applicables dans le quotidien de l'enseignant, afin d'améliorer leur état émotionnel et leur état de santé.

### Intervenant

#### **Kurt Freysinger**

Enseignant

Thérapeute en relation d'aide

## ⑧ L'école en action- prévention du stress au travail

Ce projet est une offre de renforcement de la santé psychique des enseignant-e-s, des directions d'écoles et des adultes de l'école. Elle propose une analyse de situation en termes de contraintes et de ressources et permet aux directions d'école et aux enseignant-e-s de développer ensemble des mesures en terme d'amélioration de la santé des adultes de l'école.

Cet atelier sera l'occasion de présenter ce projet testé actuellement comme pilote dans les cantons du Valais et de Neuchâtel.

### Intervenante

#### **Marine Jordan**

Collaboratrice scientifique / RADIX & réseau d'écoles21

# Informations pratiques

## Inscriptions

Les inscriptions se font uniquement en ligne en suivant le lien ci-dessous :

[www.inscription-facile.com](http://www.inscription-facile.com) ✨

Attention, le nombre de places aux ateliers est limité et les places sont attribuées uniquement selon l'ordre d'inscription. Pensez à vous inscrire tôt pour avoir une chance de participer à l'atelier de votre choix. Si vous êtes plusieurs d'un même établissement, essayez de vous répartir dans les différents ateliers !

## Lieu

Lycée-Collège des Creusets  
Route de St-Guérin 34  
1950 Sion

Environ 15 min à pied de la gare

## Délai d'inscription

19 octobre 2018

## Prix

Gratuit pour les écoles membres ou en cours d'adhésion au Réseau d'écoles21.

Pour les autres, 50 frs par centre scolaire.

Ce montant sera facturé à l'établissement par Promotion Santé Valais à la suite de la journée.

## Contact

Fabienne Degoumois  
Promotion Santé Valais  
Responsable du Réseau d'écoles21  
027 329 63 45

[fabienne.degoumois@psvalais.ch](mailto:fabienne.degoumois@psvalais.ch)  
[www.promotionsantevalais.ch](http://www.promotionsantevalais.ch) ✨

