

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^r 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^r 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^r 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

