

## Stress ? On fait face !



### Quelques informations en bref pour les gymnases

#### De quoi s'agit-il ?

« Stress ? On fait face ! » est un projet dont l'objectif principal est de favoriser une gestion saine du stress auprès des élèves, en mettant leur mettant différentes ressources à disposition.

Il s'agit d'un projet participatif qui implique à la fois les élèves, le corps enseignant, la direction ainsi que l'ensemble des acteurs de l'école. Dans ce cadre, les jeunes sont soutenus afin de développer, durant leur scolarité, des stratégies d'adaptation favorables à leur santé et des compétences pour faire face au stress. Des compétences et stratégies également utiles pour leur passage à des études supérieures et pour leur vie future.

#### Le fonctionnement

- **L'équipe de direction** mandate un groupe de travail (composé d'enseignant-e-s et d'éventuels autres acteurs scolaires)
  - **Des jeunes volontaires** sont recrutés et constituent un groupe d'élèves. Leur rôle est de contribuer activement dans toutes les phases du projet et de faire remonter les préoccupations des élèves au besoin. Ils peuvent recevoir une attestation pour leur CV suite à leur engagement.
  - **Le groupe de travail** (enseignant-e-s, médiateurs-trices, travailleurs sociaux, etc.) pilote la mise en œuvre en collaboration avec le groupe d'élèves qu'il accompagne et soutient afin d'assurer la participation du groupe d'élève dans chaque étape.
  - **Un accompagnement externe** est assuré par RADIX tout au long du projet. Cet accompagnement est sur mesure, selon les besoins de chaque gymnase. Il est destiné au groupe de travail afin de le guider dans la concrétisation du projet et la mise en place de mesures ainsi que dans sa collaboration avec le groupe d'élèves.
-

- Dans le cadre de l'accompagnement, **une formation continue** est prévue pour l'ensemble du corps enseignant. L'objectif est d'informer et de sensibiliser les enseignant·e·s à la question du stress, qu'ils puissent reconnaître les situations de stress pour eux-mêmes et pour les élèves et aborder la question de la gestion du stress avec leurs élèves dans le cadre de leur enseignement (p.ex : les heures de classe, les semaines de projet, etc.)

## Les étapes du projet

### Phase de préparation

- Entretiens préalables entre le gymnase et RADIX
- Définition des objectifs, des étapes et du calendrier global de mise en œuvre du projet
- Clarification des rôles de chaque partie
- Recrutement du groupe de travail et nomination d'un·e chef·fe de projet

### Mise en œuvre – phase 1

- Séance de démarrage du groupe de travail
- Première séance de coaching du groupe de travail
- Soutien au recrutement du groupe d'élèves
- Préparation et soutien au lancement de l'enquête auprès des élèves
- Information et sensibilisation des enseignant·e·s via une formation continue

### Mise en œuvre – phase 2

- Soutien dans l'analyse des résultats du sondage
- Réalisation de la formation continue des enseignant·e·s
- Deuxième séance de coaching du groupe de travail
- Soutien à la carte pour l'élaboration d'un plan de mesures
- Soutien dans le lancement des mesures prioritaires

### Mise en œuvre et ancrage – phase 3

- Soutien dans la poursuite et l'optimisation de la mise en œuvre des mesures
- Troisième séance de coaching du groupe de travail
- Bilan et évaluation des mesures
- Soutien dans l'ancrage du projet

## Contact

RADIX Fondation suisse pour la santé  
Plateforme Ecoles en santé  
E-Mail : [chenaux@radix.ch](mailto:chenaux@radix.ch)  
Tel. 021 329 01 56  
[www.radix.ch/stress/fr](http://www.radix.ch/stress/fr)

Ce projet est en partie soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera