

Stress ? On fait face !

Les infos en bref sur le projet pilote pour les gymnases



De quoi s'agit-il ?

L'objectif est que les jeunes des gymnases puissent gérer au mieux le stress, se sentent bien et s'épaulent mutuellement. Ils-elles sont soutenus dans le développement de compétences et de stratégies d'adaptation favorables à la santé lors de leur entrée dans le cursus, pendant leur scolarité 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** se constituent en taskforce-stress. Ils et elles organisent un système de soutien entre pairs (par exemple des rencontres, TikTok, mèmes, chats, etc.) et font remonter leurs préoccupations. Ces élèves reçoivent un certificat pour leur CV concernant leur engagement.
 - **Un groupe de travail** (enseignant·e-s, médiateurs·trices, travailleurs sociaux, etc.) accompagne la taskforce. Il sera accompagné et soutenu dans son activité par RADIX avec des inputs, par exemple des règles de chat, des stratégies d'adaptation, la promotion de la résilience, la gestion du temps...
 - **Les enseignant·e-s** suivent une formation continue afin de pouvoir reconnaître les situations de stress pour eux-mêmes et pour les élèves, de les prévenir (p. ex. accord sur les dates d'examen) et de mettre en œuvre la gestion du stress dans l'enseignement, les heures de classe, les semaines de projet, etc.
-

Les étapes du projet

Préparation de la part de RADIX et discussions avec les partenaires (janvier – juin 2022)

- Entretiens avec le service cantonal et conventions de collaboration avec en principe 4 (max 5) gymnases
- Feedback sur la motivation des élèves déterminant la faisabilité du projet (**apport de la part des gymnases intéressés**)
- Création d'une enquête online auprès des élèves
- Elaboration du contenu du coaching
- Planification de la formation continue des enseignant·e·s

Préparatifs dans les gymnases (juin – juillet 2022)

- Participation à la séance de préparation entre le gymnase et RADIX

Mise en œuvre – phase 1 (septembre 2022 – janvier 2023)

- Début du coaching et séances d'échanges avec les groupes de travail
- Chaque gymnase forme un groupe de travail et une taskforce sur le stress
- Réalisation d'une enquête sur les besoins des élèves.
- Réalisation de la formation continue des enseignant·e·s

Mise en œuvre – phase 2 (janvier – novembre 2023)

- Le coaching et les réunions d'échange avec les groupes de travail se poursuivent.
- Les activités de la taskforce stress sont définies et mises en œuvre de manière participative.
- Deuxième enquête auprès des élèves (juin 2023)
- Feedbacks de la taskforce-stress, du groupe de travail, des enseignant·e·s et direction d'école (novembre 2023)

Fin de la phase pilote et poursuite du projet à long terme (à partir de nov. 2023)

- Optimisation de la mise en œuvre en fonction de l'auto-évaluation, nouveaux thèmes etc.
- Réflexion sur les besoins de soutien pour la poursuite du projet

Concept national de multiplication (jusqu'au 31.01.2024)

- Un concept de multiplication élaboré de manière participative identifie les facteurs de réussite pour la mise en œuvre du projet et pour sa multiplication.

Contact

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

Ce projet novateur est soutenu par :



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera