

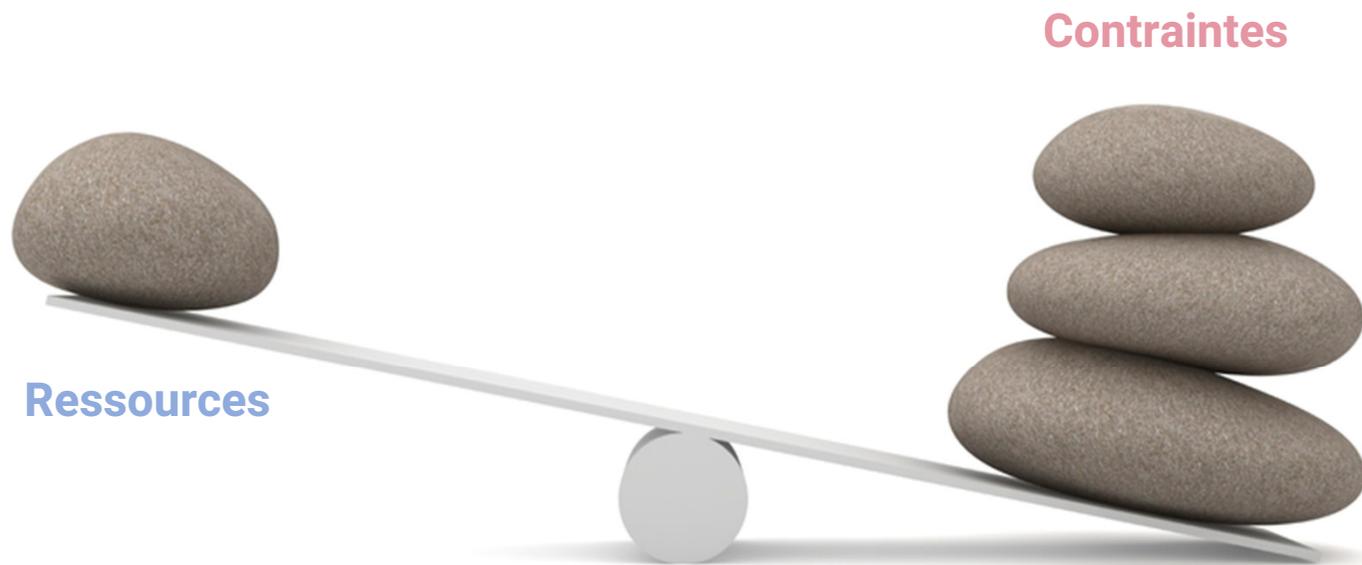


Programme MindMatters

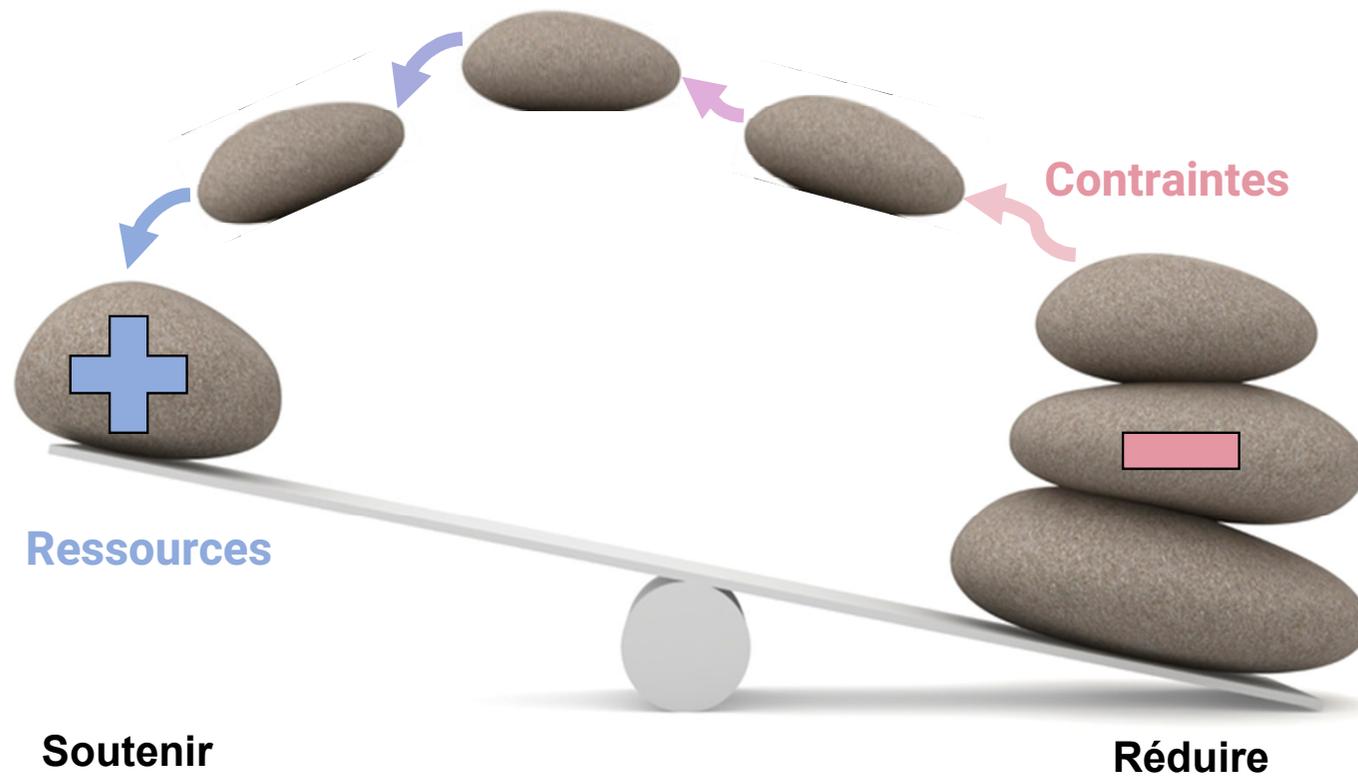
Stress à l'école : une approche pour renforcer les compétences psychosociales des élèves

Qu'est-ce que le stress ?

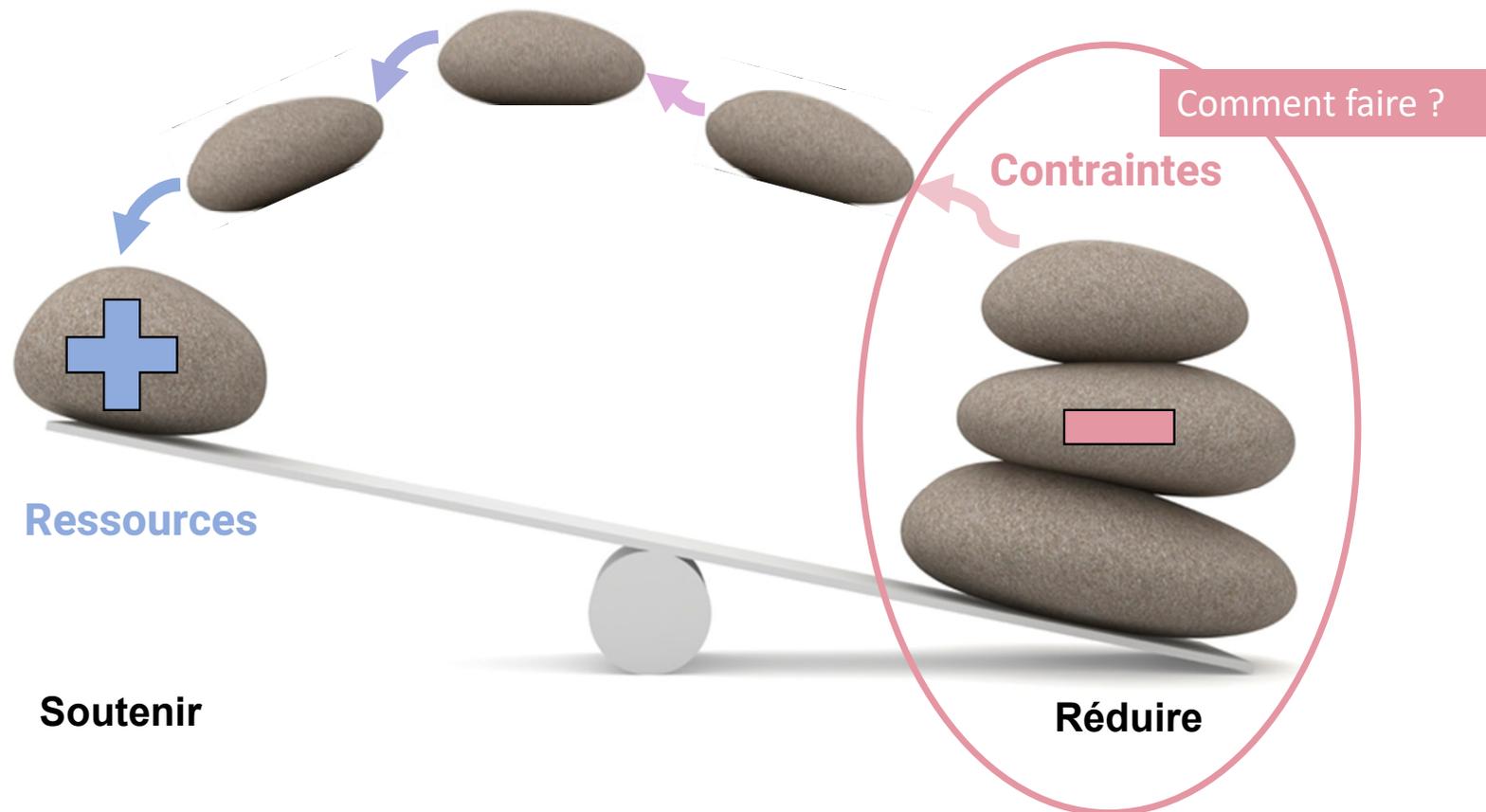
Le stress est un déséquilibre entre...



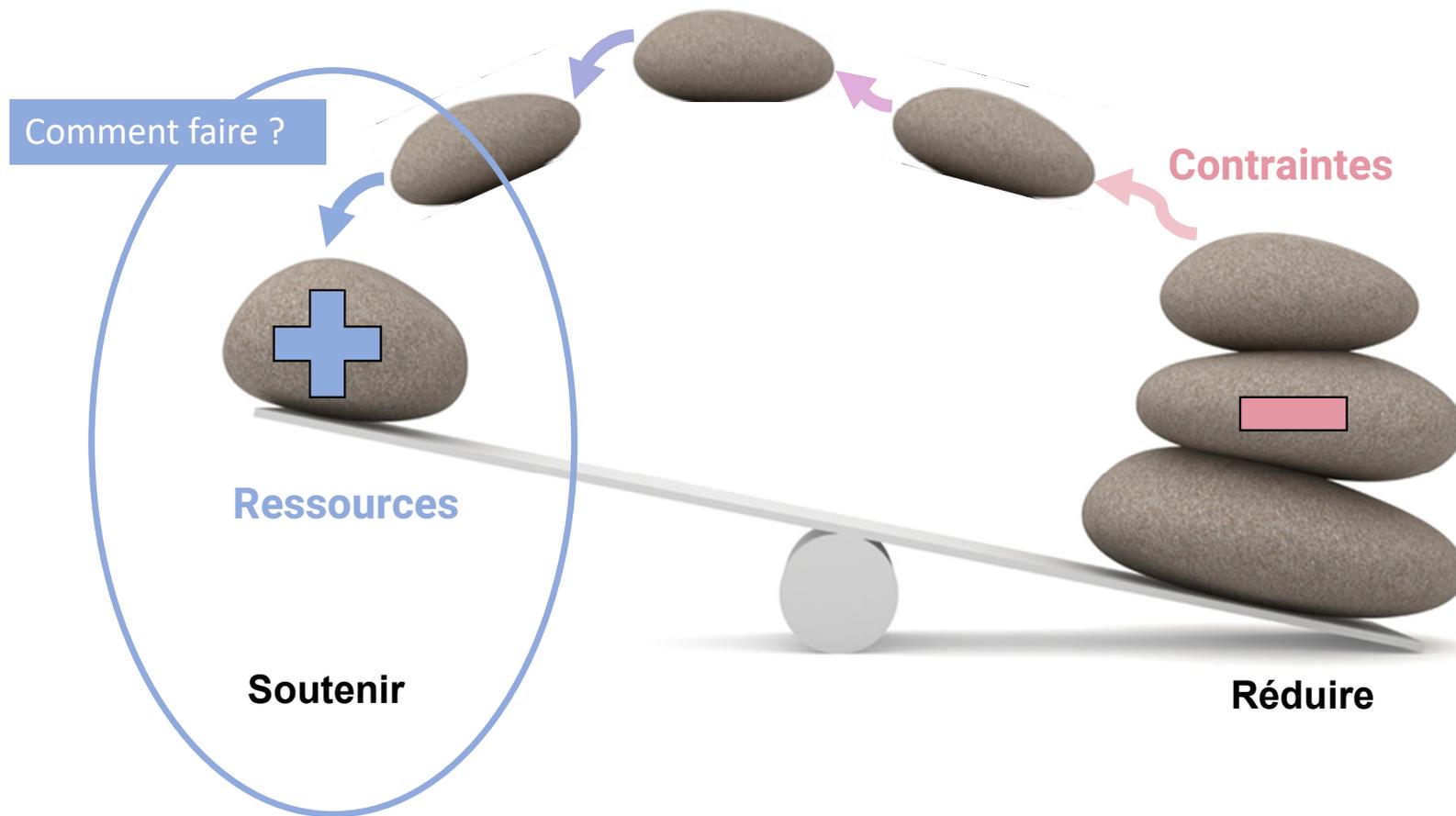
Objectifs pour une meilleure gestion du stress



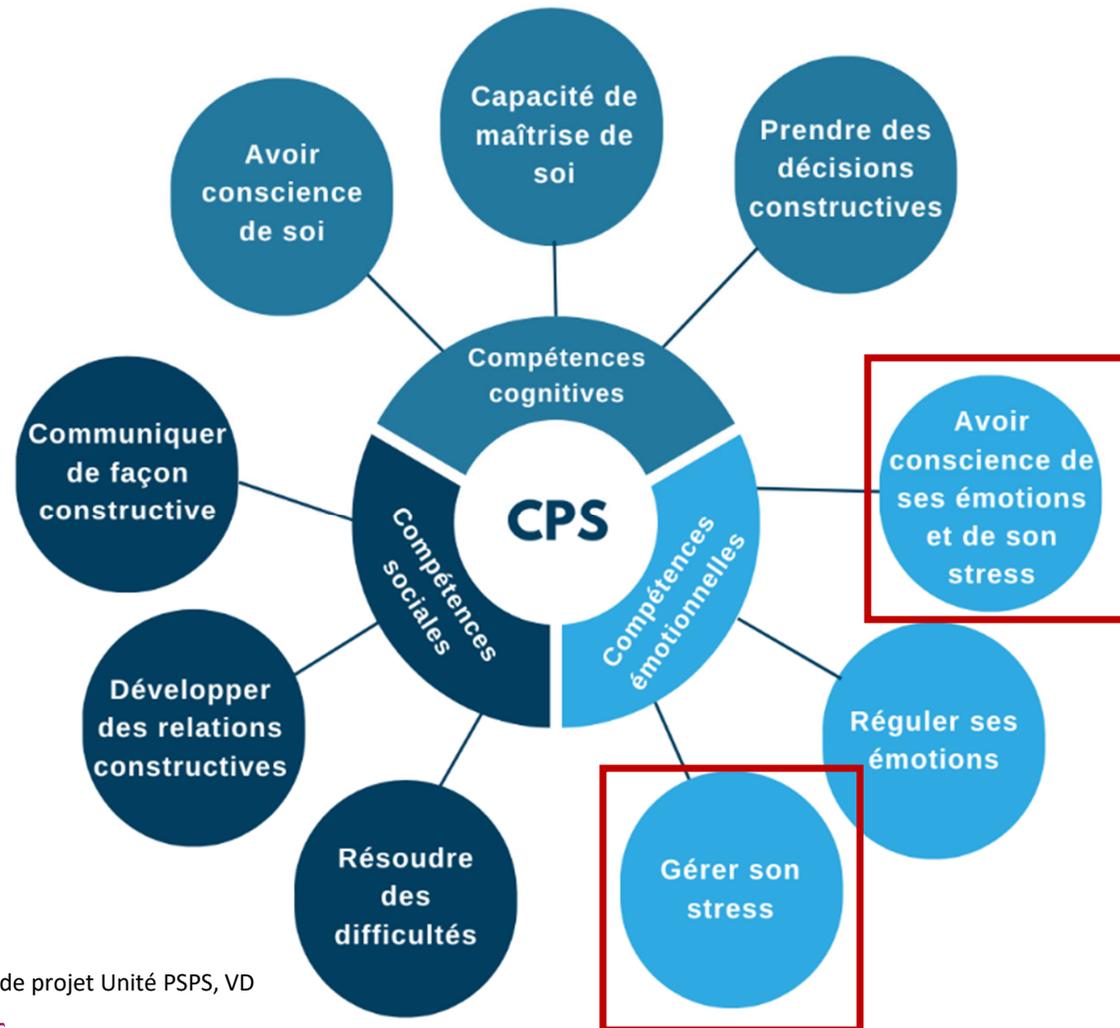
Objectifs pour une meilleure gestion du stress



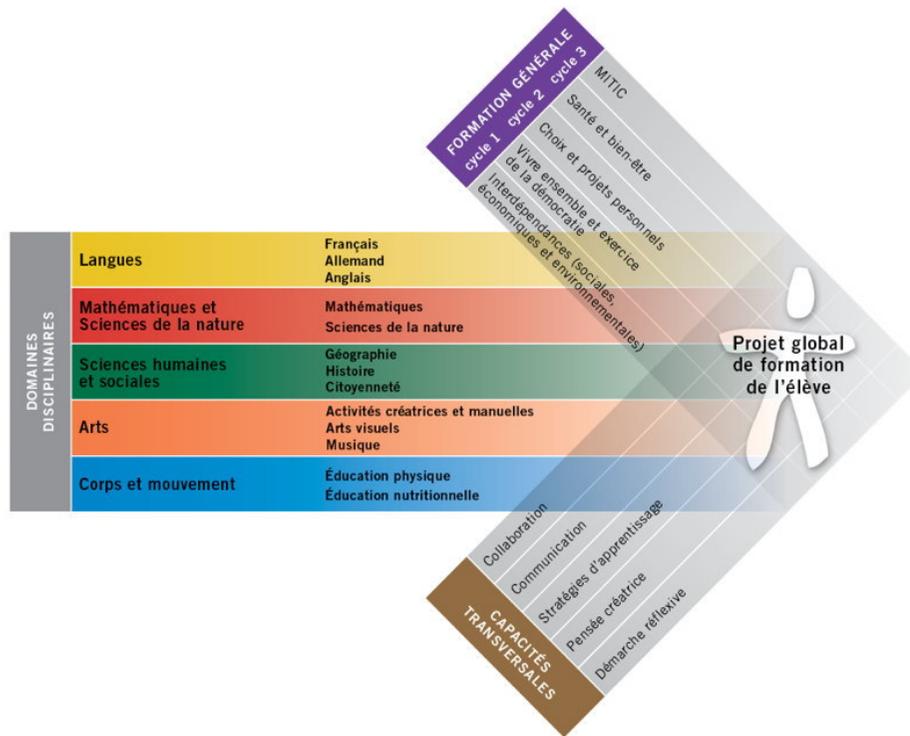
Objectifs pour une meilleure gestion du stress



Stress et compétences psychosociales



Des éléments présents dans le PER



Soutenir l'acquisition des capacités transversales

Les exercer régulièrement c'est donner des outils aux élèves pour leur apprentissage scolaire

Gestion du stress

- Être capable d'identifier les sources de stress
 - Savoir identifier ses émotions
 - Réguler ses réactions psychiques et physiques
- ... pour retrouver son équilibre et disposer de toutes ses ressources pour passer à l'action !
- Un stress non géré risque de devenir chronique.

Soutenir les ressources grâce à sa propre boîte à outils

Se sentir fondamentalement accepté-e

Découverte d'un sens positif à sa vie

Image de soi positive mais sans illusions

Repères clairs pour vivre

Sentiment d'avoir une certaine prise sur sa vie

Etc...

Facteurs de protection



Avoir conscience de soi / avoir de l'empathie pour les autres



Savoir gérer son stress / savoir réguler ses émotions



Savoir résoudre des problèmes / savoir prendre des décisions

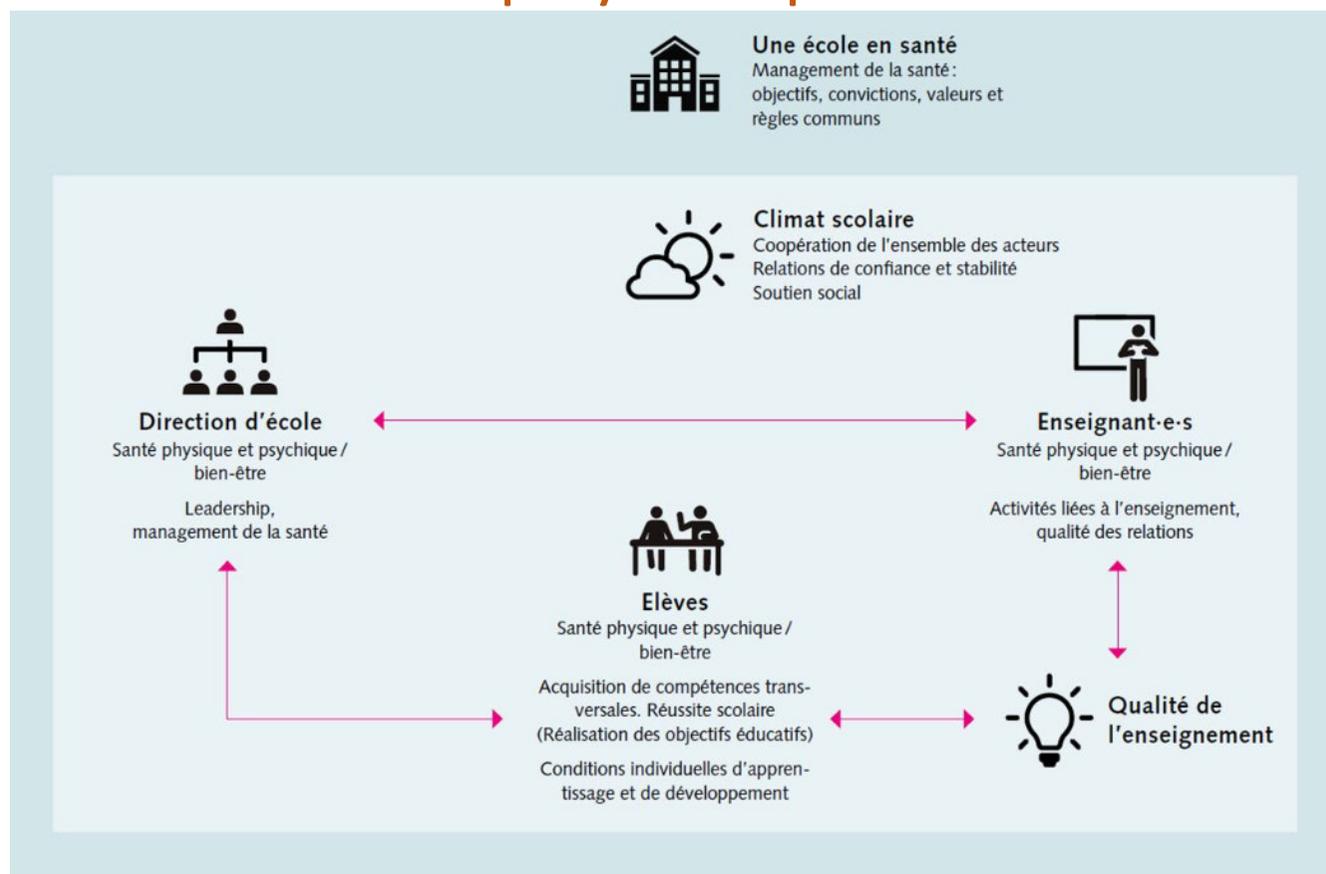


Avoir une pensée créative / avoir une pensée critique



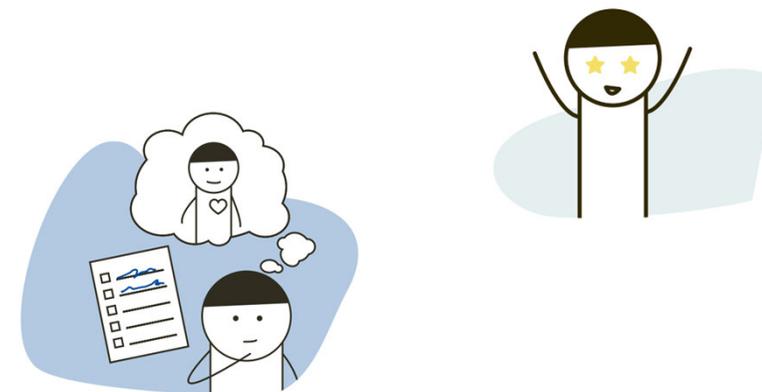
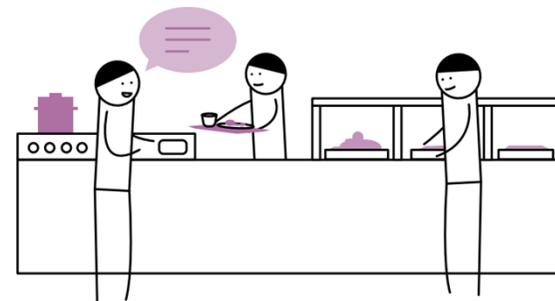
Savoir communiquer efficacement / être habile dans les relations interpersonnelles

Organiser l'école comme lieu de vie favorable à la santé psychique





Renforcer les compétences psychosociales des élèves par la mise en place d'une démarche d'établissement et la mise à disposition de moyens pédagogiques.



La démarche MindMatters en 4 points –slide de la formation MM



- Renforcer les **capacités transversales, les compétences psychosociales**



- Développer la **collaboration** entre les différents acteurs de l'école



- Favoriser le développement d'un **climat scolaire** positif et bienveillant



- Offrir des moyens d'actions et impliquer **tous les acteurs scolaires**



Diffusion et mise en place dans les écoles romandes

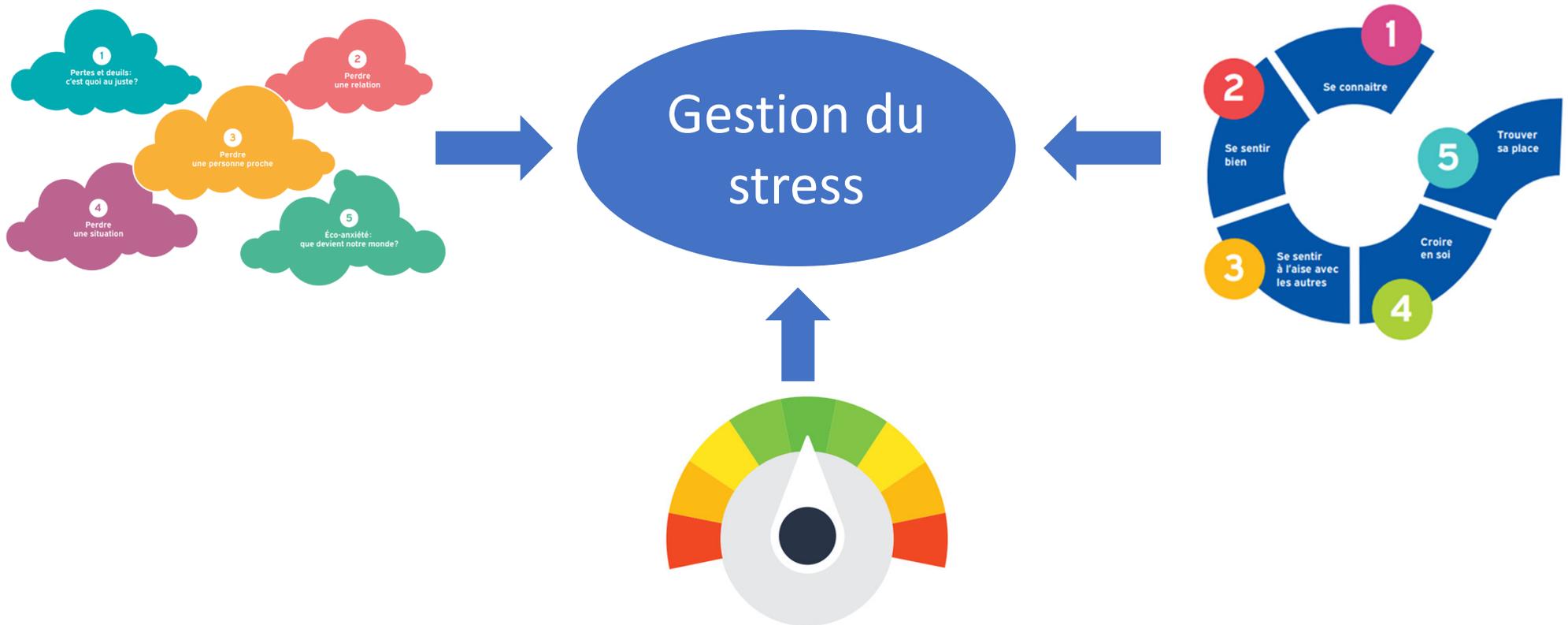
Comment ?

- Mise en place d'un processus en plusieurs étapes
- Mise à disposition des ressources pédagogiques concrètes à faire en classe avec les élèves
- Coaching et accompagnement (formation continue, suivi, etc.)
- Pilotage par l'école
- Valorisation des mesures existantes

Par qui ?

- Soutien externe: accompagnement et coaching sur mesure
- Gestion interne: soutien et engagement de la direction d'école, personne et groupe de référence, enseignant-e-s

Travailler sur la gestion du stress à l'école



Pour plus d'informations

RADIX Bureau romand

Florence Chenaux, cheffe de projets

chenaux@radix.ch

Elodie Follonier, cheffe de projets

follonier@radix.ch