



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Département fédéral de l'intérieur DFI  
Office fédéral de la santé publique OFSP

**info réseau é+s**

mai 2009 n° 8

## Education et santé – Réseau Suisse

**L'école, lieu de bien-être  
mental des élèves et des  
enseignant-e-s:  
un défi complexe**

**Sondage avec tirage au sort auprès des lectrices et lecteurs**

Pouvez-vous nous accorder quelques minutes? Nous aurions grand plaisir à ce que vous participiez à notre questionnaire, afin de connaître votre avis sur notre publication d'une part et sur les offres de soutien en matière de santé souhaitables pour les écoles d'autre part. Nous vous prions de remplir le questionnaire (à la fin de l'info réseau) et de le retourner d'ici au 01.07.2009 ou de participer au sondage online sur le site [www.educationsetsante.ch](http://www.educationsetsante.ch)

En remerciement, un petit concours est organisé, l'un ou l'autre des participant-e-s au sondage pourra gagner une nuit La personne gagnante sera avertie par écrit. Merci beaucoup pour votre participation et soutien!



**éducation+  
santé**  
Réseau Suisse



## Editorial

Chère lectrice,  
Cher lecteur,

*Des études nationales et internationales montrent que, chaque année, environ 20–25% de la population souffre d'un trouble psychique diagnosticable. Le nombre de bénéficiaires d'une rente AI affecté par une maladie psychique n'a cessé de croître au cours des dernières années de façon exponentielle.*

*La mortalité est relativement faible chez les personnes atteintes d'une maladie psychique. Toutefois, certains troubles psychiques peuvent très souvent générer une crise suicidaire. En Suisse, plus de 1300 personnes se suicident chaque année.*

*Les troubles psychiques sont très répandus et la source de lourdes contraintes individuelles et sociales, auxquelles l'école n'échappe pas. Un nombre croissant d'élèves, mais aussi d'enseignant-e-s, sont atteint-e-s dans leur qualité de vie et manifestent des symptômes de souffrance psychique.*

*Dans le présent bulletin Info-réseau, des spécialistes analysent ce phénomène et apportent leur éclairage sur certains de ces aspects sous un angle individuel et systémique: maintien de la santé dans l'exercice du métier d'enseignant, prévention du burn-out, blues de l'adolescence et dépression. Le bulletin porte également un regard sur les possibilités de participation, l'humour et les programmes appropriés, sans oublier ce que les écoliers jugent pertinent pour leur santé.*

*Vous l'aurez sûrement remarqué, chère lectrice et cher lecteur, ce bulletin est un peu différent des numéros précédents: ce qui demeure inchangé, c'est la dominante thématique et le bilinguisme. Ce qui est nouveau, c'est que tous les articles sont traduits sous forme concentrée et que les offres des différents membres du réseau sont attribuées par thèmes aux articles spécialisés correspondants. Nous espérons qu'il en résultera une plus grande lisibilité et une meilleure vue d'ensemble.*

*Dans le dernier numéro de décembre 2008, nous avons lancé une enquête auprès de nos lectrices et lecteurs. Mais parfois, tout va de travers. C'est ainsi que les bulletins n'ont pas été livrés ou ont été livrés si tard que la date de clôture de l'enquête était déjà dépassée pour bon nombre de nos abonné-e-s. Nous vous prions de nous en excuser. Cependant votre opinion nous intéresse. Nous vous prions donc de remplir le questionnaire figurant au milieu de notre bulletin et de nous le retourner, ou bien de participer à l'enquête en ligne. Vous nous aiderez ainsi à harmoniser l'Info-réseau et les offres en fonction de vos besoins. Nous vous remercions de votre participation et du temps que vous y aurez consacré.*

*Nous vous souhaitons une lecture agréable.*



*Dagmar Costantini  
Responsable du projet  
éducation+santé  
Réseau Suisse OSFP*



*Barbara Zumstein  
Coordinatrice  
éducation+santé Réseau  
Suisse, RADIX/RSES*

## Contenu

### 5 Les comportements qui pèsent – Les comportements qui apaisent

Jacques Nuoffer

### 6 Santé et bien-être des professionnels à l'école

Marc Thiébaud et Sophie Liechi

### 7 La santé mentale, quelle place au sein des écoles ?

Carol Navarro, Véronique Genevay, Jean-Dominique Lormand

### 9 Interview: La santé mentale vue sous l'angle des élèves

### 10 Interview: La santé mentale vue sous l'angle des médiateurs et médiatrices

## Indications / Adresses

### 11 Adresses

### 12 Indications

## Impressum

### Editeur

éducation + santé Réseau suisse  
Office fédéral de la santé publique  
Section drogues  
CH-3003 Berne  
+41 (0)31 322 62 26

### Abonnements / Téléchargement

*Info réseau é+s* paraît deux fois par an.  
Il est possible de commander des abonnements gratuits sur  
[www.educationetsante.ch](http://www.educationetsante.ch).

*Info réseau é+s* également à disposition en PDF (téléchargeable)

### Responsable de rédaction

Silvio Sgjer, Consulting & Coaching, Coire

### Rédaction

Barbara Zumstein, RADIX/RSES  
Markus Cotting, bpa – Bureau de prévention des accidents  
Maya Mülle, Elternmitwirkung  
Ruth Wenger, Promesce – Promotion des Médias, Environnement, Santé et Citoyenneté dans un processus Educatif

### Conception

Atelier graphique Thomas Küng, Lucerne

### Impression

Gegendruck GmbH, Lucerne

### Tirage

5'000 exemplaires

### Sponsor

 **bfu bpa upi**

Le chef de rédaction et l'équipe de rédaction assument la responsabilité rédactionnelle d'Info Réseau é+s. La direction du programme *éducation + santé* assure la cohérence avec le programme é+s. La responsabilité du contenu et du style des contributions, incombe aux auteur-e-s.

## Les comportements qui pèsent – Les comportements qui apaisent

Jacques Nuoffer

Les comportements qui pèsent suscitent stress, tensions, fatigue, maladie, et si aucune mesure n'est prise, amènent à l'épuisement professionnel. Par contre, les comportements qui apaisent dynamisent la personne et créent une ambiance chaleureuse. Consultant auprès des enseignant-e-s des cantons du Jura et du Jura bernois, Jacques Nuoffer reçoit chaque année une cinquantaine de personnes parmi une centaine avec qui il entre en contact. Trois sphères d'activités principales sont problématiques pour l'enseignant-e: la classe, l'école (collègues et direction), l'extérieur (parents, commissions scolaires).

### Les comportements qui pèsent

#### En classe

Maintenir la discipline et l'attention des élèves demande un effort constant de tous les enseignant-e-s. Certain-e-s souffrent davantage d'avoir à consacrer tant d'énergie pour maintenir le cadre nécessaire à enseigner. Mais ce qui pèse le plus, c'est la lenteur du système à réagir face à un élève qui perturbe sans cesse fortement la classe par son comportement inadapté. Lorsque les sanctions n'ont aucune influence, que les mots aux parents ne provoquent pas de réaction, que la direction garde ses distances ou tarde à s'engager, l'enseignant-e confronté-e aux provocations quotidiennes se fatigue et désespère de tenir encore longtemps. Une même fatigue s'installe quand il s'agit d'un élève qui n'est pas du tout à sa place et perturbe, mais maintenu en classe parce qu'il n'a pas encore été vu par un spécialiste ou que les parents s'opposent à un placement adapté.

#### Dans l'école

Mais les conflits les plus fréquents et les plus pesants viennent d'abord des relations avec la direction, puis avec les collègues: impression de n'être ni entendu ni écouté, paroles interprétées comme blessantes, manque de soutien dans des situations conflictuelles avec élèves ou parents, convocations sans motifs, critique d'un comportement rapporté par un tiers sans avoir pu exprimer son point de vue, exigences discriminatoires, absence de synthèse d'entretien validé par les deux parties.

La diversité des personnalités et des statuts au sein d'une même école ne facilite pas la communication, pourtant source d'une grande richesse. Des clans au sein du collège des maîtres sans que la direction n'en atténue les effets néfastes compliquent la situation. Le projet d'établissement et le règlement de l'école peuvent être des facteurs très favorables à une ambiance positive, mais ils peuvent avoir un effet contraire si les engagements pris ne sont pas

respectés par certain-e-s et que la direction ne prend aucune sanction. Si l'enseignant-e laisse s'installer le flou, ne vérifie pas le sens des propos entendus, n'intervient pas pour exprimer son point de vue, un sentiment de lassitude, d'injustice voire de persécution peut l'envahir et peser lourdement sur son quotidien.

#### A l'extérieur

Les parents qui font collusion complète avec leur enfant et ne peuvent entendre le point de vue de l'enseignant-e sont toujours plus nombreux. La situation devient encore plus insupportable si l'enseignant-e n'est pas soutenu-e par la hiérarchie ou que celle-ci s'allie aux parents. Des conflits avec des parents peuvent déboucher sur des interventions de la commission scolaire qui risque d'adopter des mesures inéquitables ou d'intervenir dans le domaine pédagogique si la direction ne recadre les rôles de chacun.

### Les comportements qui apaisent

#### Responsabilité

Il est de la responsabilité de l'enseignant-e de veiller au bon déroulement des journées dans un climat favorable et d'agir lorsqu'il y a manque de respect face aux décisions prises ou propos et comportement inadéquats à son propre égard.

### Belastendes und entlastendes Verhalten

Jacques Nuoffer

Das Verhalten von Schülerinnen und Schülern, Eltern, vom Schulrat, von Kolleginnen und Kollegen oder der Schulleitung kann sich problematisch auf die Gesundheit der Lehrpersonen auswirken: zögerndes oder fehlendes Reagieren auf Unruhe stiftende Handlungen im System Schule, sei das durch die Schulträger oder die Schulleitung, oder Konflikte mit Eltern, Nachlässigkeit im Umgang mit Verpflichtungen, unbegründete Vorladungen, verletzendes Kritik. Das alles kann in ein Gefühl der Niedergeschlagenheit, der Ungerechtigkeit, der Erschöpfung münden und schwerwiegende Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Es ist jede einzelne Person gefordert gegenüber fehlendem Respekt oder nicht eingehaltenen Beschlüssen zu handeln. Klarheit, Respekt, Einhaltung von Regeln und eine standhafte, wohlwollende Leitung, die ihr Personal unterstützt und nicht zögert, wenn nötig zu sanktionieren, mindern Spannungs- und Konfliktrisiken.

### Facteurs contextuels

Mais le rôle prépondérant revient à la direction dont les tâches sont multiples et les compétences diverses. De nombreux facteurs entrent en jeu: relations antérieures, contexte de la nomination, personnalité, grandeur de l'école, état d'esprit des collègues, etc. Les autorités cantonales souhaitent aussi des compétences administratives, mais ce sont les compétences relationnelles et sociales qui sont essentielles à la direction pour créer un climat scolaire favorable.

Ainsi, deux facteurs importants diminuent risques de tensions et de conflits: la clarté des règlements, leur

respect par tous, leur application sans esquivé et l'œil bienveillant d'une direction ferme soutenant son personnel et n'hésitant pas à sanctionner.



*Jacques Nuoffer, psychologie FSP, consultant auprès des enseignant-e-s pour Jura et Berne francophone  
jacques.nuoffer@gmail.com*

## Santé et bien-être des professionnels à l'école

Marc Thiébaud et Sophie Liechti

Stress, épuisement, souffrance au travail affectent de plus en plus d'enseignant-e-s. Comment prévenir les risques et améliorer leur santé? Les cantons s'en préoccupent et proposent des mesures d'aide. Quelques aspects sont présentés ici à partir de suivis effectués par le centre d'accompagnement et de prévention pour les professionnels des établissements scolaires à Neuchâtel.

### Un accompagnement pour développer les ressources personnelles

Une enseignante primaire nous demande de pouvoir prendre du recul par rapport aux difficultés dans sa classe et trouver des solutions pour elle-même. Longtemps, elle n'a pas osé demander de l'aide, de peur qu'on la juge inapte à exercer son métier... Comme elle se sent proche du burn out, on évalue ensemble ses signaux d'alerte (elle ira consulter son médecin pour ses insomnies) et sa problématique. Elle travaille à 100% depuis 20 ans, s'investit beaucoup pour sa classe. Vivant seule, rien ne l'empêche de travailler les soirs et le week-end... Elle calme ainsi son angoisse. La situation ne s'améliorant pas, elle se dit qu'elle n'est plus compétente. Peu à peu, elle comprend le cercle vicieux, comment son perfectionnisme a été exacerbé par la situation difficile avec sa classe.

Une des pistes a été de sortir de l'isolement. Elle a rencontré sa hiérarchie et a reçu du soutien et de la reconnaissance. Elle a recontacté une collègue avec qui elle avait eu du plaisir à travailler pour échanger sur leurs pratiques. Elle a pu démêler ce qui était lié à elle, son histoire, ses habitudes, et ce qui ne lui ap-

partient pas. Elle a développé sa capacité à gérer les difficultés, limité ses préparations à domicile, trouvé un nouvel équilibre de vie. La prise de distance lui a permis de voir la situation autrement. Elle est sortie des pensées obsédantes « je ne suis plus capable », « c'est de ma faute ».

De tels entretiens individuels sont confidentiels et gratuits, à disposition de tout-e enseignant-e qui en fait la demande. Selon les situations, ce soutien dure une à dix séances.

### Un accompagnement dans le collège pour agir sur les situations difficiles

L'aide au niveau personnel ne suffit généralement pas, notamment dans une perspective de prévention. Une action dans la classe et dans l'environnement de travail s'avère souvent nécessaire.

Deux enseignants secondaires s'épuisent: ils ne parviennent plus à faire face aux perturbations survenues depuis l'arrivée de nouveaux élèves dans la classe. Leur demande: trouver des solutions pour rétablir l'ordre. Leurs collègues estiment pouvoir « faire avec ». Pourtant, les problèmes concernent les relations entre élèves, les règles de vie et la cohérence entre adultes.

Les deux enseignants ont été aidés pour gérer la classe, puis pour mobiliser leurs collègues et élaborer une équipe pédagogique. Des activités d'expression ont permis aux élèves de dépasser leurs difficultés relationnelles et aux enseignants de retrouver... le plaisir à enseigner. Dans ce collège, l'ambiance est très pesante: « anciens » et « nouveaux » sont en conflit

récurrent, les agressions verbales sont légion. Une enseignante a demandé et reçu un soutien individuel par rapport à cette situation qui l'affecte. L'étape suivante, sur son initiative: un travail au niveau de l'ensemble du corps enseignant, pour identifier les problèmes, développer la communication, se donner des règles de fonctionnement saines. Quatre séances de collège pour construire un climat scolaire plus serein.

### Pour conclure

La santé des enseignant-e-s dépend de facteurs liés à la personne, à la nature du travail et à l'environnement. Pour avoir les effets les plus porteurs, la prévention devrait mettre l'accent sur les conditions de travail. Mais il est souvent difficile d'agir sur la dévalorisation de l'image des enseignant-e-s, l'accroissement de la complexité de leurs tâches, leur manque de mobilité ou l'organisation des classes. En revanche, avec la prise de conscience qui grandit au sein des écoles, il est possible de développer efficacement les facteurs de protection en agissant sur le plan individuel et sur le plan du collège.

*Marc Thiébaud, psychologue, responsable CAPPES*  
*Sophie Liechti, psychologue, formatrice*  
<http://www.cappes.ch>  
[thiebaud@f-d.org](mailto:thiebaud@f-d.org)

### Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrpersonen

Sophie Liechti und Marc Thiébaud

Das Beratungs- und Präventionszentrum für Lehrpersonen in Neuenburg (CAPPES) bemüht sich, in den Schulen eine bessere Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Manchmal ermöglicht eine individuelle Unterstützung einer Lehrperson, die mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, individuelle Kompetenzen und Ressourcen zu stärken, Zeit effizienter und Konflikte besser zu managen, der Isolierung zu entgehen und so ein neues Gleichgewicht zu finden. Oft ist es unumgänglich, sowohl auf Ebene der Klasse wie des Arbeitsumfeldes zu handeln.

In die Überlegungen zu Interventionen ist die ganze Lehrerschaft mit einzubeziehen, um die Schwierigkeiten zu identifizieren, um die Kommunikation zu optimieren und um zu funktionierenden, gesunden Verhaltensregeln zu kommen. Das Kollegium muss mobilisiert und ein pädagogisches Team eingesetzt werden.

Der Fokus der Intervention ist auf die Entwicklung von präventiven Massnahmen zu legen, die sowohl die Ebene des Systems (Arbeitsbedingungen) wie des Individuums einbeziehen.

## La santé mentale, quelle place au sein des écoles ?

Carol Navarro, Véronique Genevay, Jean-Dominique Lormand

L'école est confrontée à des défis de plus en plus difficiles et complexes qui sont très souvent en rapport avec l'état de santé des jeunes et plus particulièrement avec des difficultés d'ordre psychiques et/ou sociales. Quels sont les moyens que l'école peut mettre en œuvre pour aider les jeunes en détresse?

Depuis 50 ans, le Service de santé de la Jeunesse du canton de Genève (SSJ) s'appuie sur la définition de la santé de l'OMS pour intervenir au sein des écoles: **«La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité».**

Cette définition a le mérite de mettre en évidence l'interdépendance des déterminants physique, sociaux et mentaux de la santé.

Grâce aux compétences spécifiques de ses collaborateurs (médecins, infirmières et aux infirmiers, éducateurs et éducatrices pour la santé, diététiciennes...), le SSJ participe activement à la détection et l'orientation vers des services de prise en charge des jeunes en difficultés. Il œuvre également en amont en mettant en place des actions de promotion de la santé, qui s'exercent tant au niveau individuel (infirmier) que collectif (classe, école).

Les jeunes n'ont pas toujours conscience du type de difficultés qu'ils rencontrent et bien souvent « masquent » leur détresse derrière des plaintes somatiques dont ils font part aux infirmières et aux infirmiers de l'école. La présence de ces derniers-ères au sein de chaque établissement est donc une porte d'entrée privilégiée pour aborder des difficultés d'ordre psychique d'un élève. La formation et l'expérience des infirmières et infirmiers, des médecins de référence permettent souvent d'identifier des problèmes susceptibles de mettre à mal la scolarité des jeunes. Ce « dépistage » permet d'intervenir précocement en adressant les jeunes, lorsque cela est nécessaire, au Service médico-pédagogique ou à des consultations spécialisées extérieures. Une collaboration étroite avec le corps enseignant et les assistantes sociales et assistants sociaux permet également de repérer des jeunes en « décrochage ». La chute des résultats scolaires, l'absentéisme, le « présentéisme passif », des changements d'attitude sont autant de signes avant-coureurs qui peuvent révéler une souffrance psychique.

Par le biais des cours de santé, animés par les éducateurs et éducatrices pour la santé du SSJ, les élèves bénéficient d'un espace de parole et d'échange sur différents thèmes touchant à la santé et donc aussi la santé mentale. Ces interventions ont lieu systématiquement et de façon régulière tout au long de la scolarité. A titre d'exemple, les cours d'éducation à la vie affective et sexuelle permettent aux élèves de parler des relations entre garçons et filles, de l'homosexualité, du respect de soi et des autres, de leurs inquiétudes souvent en relation avec leur estime d'eux même, de la notion de performance. Ces cours leur fournissent des informations de base, des points de repères tels que valeurs et normes, une meilleure compréhension de l'autre sexe, etc.

D'autres programmes systématiques, cours concernant les addictions, déterminants de la santé, prévention du stress, gestion positive des conflits, permettent au SSJ d'axer ses interventions plus sur les déterminants des comportements sains que sur la prévention des comportements à risques. Cette approche qui vise le bien être (être bien dans son corps, dans sa tête, dans sa vie, avec les autres) est au centre de la notion de promotion de la santé.

La promotion de la santé mentale et sociale est donc une préoccupation majeure du SSJ. Si des moyens conséquents sont mis en place depuis de nombreuses années à Genève pour prévenir et répondre aux difficultés de certains jeunes ils ne couvrent malheureusement pas tous les besoins actuels. Ce n'est

qu'en renforçant les synergies entre les acteurs de l'école et les intervenant-e-s extérieur-e-s que l'on pourra espérer prévenir ou diminuer de manière plus conséquente la souffrance des jeunes en difficultés.

*Carol Navarro, collaboratrice au Service de santé jeunesse, Genève*  
*Véronique Genevay, collaboratrice au Service de santé jeunesse, Genève*  
*Dr Jean-Dominique Lormand, directeur du Service de santé jeunesse, Genève*  
*jean-dominique.lormand@etat.ge.ch*

### **Der Stellenwert der psychischen Gesundheit in der Schule?**

Carol Navarro, Véronique Genevay,  
Jean-Dominique Lormand

Die Förderung der psychischen Gesundheit ist im Kanton Genf seit über 50 Jahren ein vorrangiges Thema. Eine enge Zusammenarbeit zwischen Lehrkörper und Fachleuten für Krankenpflege sowie den zuweisenden Ärzten ist erforderlich, um gefährdete Jugendliche wahrnehmen und erkennen zu können. Eine merkliche Verschlechterung der schulischen Leistungen, unentschuldigtes Fernbleiben vom Unterricht oder Änderungen im Verhalten können Zeichen psychischer Not sein.

Dank verschiedener, systematischer und regelmäßiger Interventionen (sexualpädagogischer Unterricht, Sucht- und Stressprävention, konstruktives Konfliktmanagement...) finden die Jugendlichen Raum für Diskussion und Dialog.

Auch wenn die eingesetzten Mittel und Wege vielfältig und bedeutend sind, decken sie leider nicht die aktuellen Bedürfnisse ab.



# Interview: La santé mentale vue sous l'angle des élèves

Avec Joanne, Alicia, Jade, Carole, Samantha, 9<sup>e</sup> année Ecole secondaire Les Breuleux,  
membres du Conseil scolaire  
Janvier 2009

*Que veut dire pour vous être en bonne santé mentale ?*

C'est être bien dans sa peau, s'entendre avec les autres, avoir des amis et pouvoir compter sur eux, mais aussi savoir se faire de nouveaux amis, ce qui amène des changements positifs, avoir une bonne opinion et une bonne estime de soi. C'est savoir dire comment on se sent, ce que l'on ressent; en parler, dire ses sentiments permet de trouver des solutions même si c'est difficile parfois de parler de ses sentiments intimes. Mais c'est aussi être en bonne relation avec ses parents, avoir un cadre stable car trop de mouvements déstabilise et fait perdre ses repères. L'adolescence, c'est l'âge où l'on commence de comprendre les choses de la vie, les premières amours, les conflits avec les parents, la peur de perdre ses proches, de s'éloigner de sa famille, de gérer sa vie; on a peur de ce qui va nous arriver avec les problèmes du monde actuel, mais on ne se laisse pas déborder par les problèmes et la tristesse.

Si on a un projet professionnel précis, on est plus motivé pour l'école, et c'est nécessaire pour rester en bonne santé.

*Pensez-vous que dans votre entourage, vos camarades sont-ils en bonne santé mentale ?*

*A quels comportements le voyez-vous dans les relations avec les autres ?*

De manière générale, nos camarades sont en bonne santé mentale. Ils vont vers les autres, discutent, montrent leur joie de vivre, même s'ils sont tristes. Les filles prennent soin d'elles-mêmes, de leur physique mais pour certaines, elles ont assez d'estime d'elles-mêmes pour ne pas tenir compte des autres. Les garçons ont souvent des comportements infantiles, ils se posent moins de questions pour leur avenir.

Avec les adultes et les professeurs, ils sont souriants, n'ont pas peur d'eux et les respectent, bien qu'en dehors de l'école, ils ont un comportement plus libre avec les adultes.

*Si non, pour quelles raisons ?*

Ils ont souvent des problèmes avec la famille, sont moins avec leurs amis; il y a des problèmes de deuil qui les rend tristes; les choses qui leur arrivent dans la vie leur semblent tellement dures qu'ils n'arrivent pas à faire face.

Un défaut physique même imaginaire peut faire se refermer sur soi et s'isoler. Si quelqu'un ne trouve pas sa place, son style, ne peut pas s'adapter à tous les

changements de l'adolescence.

Ceux qui sont en moins bonne santé mentale ont plus de comportements à risque, de dépendance à l'alcool, la fumée, c'est une fuite ou une manière d'être accepté par un groupe. Les élèves motivés pour leur avenir se font souvent traiter le lèche-bottes ou d'intellos ce qui influence les élèves motivés: moins de participation en classe de peur d'être moqué; le clan des élèves en moins bonne santé constitue une force négative et une influence sur l'ambiance de l'école, alors, les autres essaient de se fondre dans la masse.

*Quels sont les comportements, habitudes, éléments extérieurs, relations et les conditions qui font rester en bonne santé mentale ?*

Il faut parler de ses problèmes, se défouler, partir, voir des professionnels, faire du sport, de la musique, des activités riches et variées qui permettent la détente, dans laquelle on oublie tous les soucis, passer des bons moments avec les amis, rire, avoir des gens sur qui on peut compter et avec qui on peut parler de choses sérieuses, choisir un bon métier qui nous plaît, avoir des rêves. Le monde actuel influence nos comportements; nous sommes dans un pays encadré par des lois qui sont là aussi pour nous protéger. Il n'y a pas de traumatismes liés à la guerre, ni à des problèmes sociaux difficiles, notre milieu est protégé et les biens de consommation sont à portée de main, mais ce n'est pas le plus important. Les amis, la famille,

## Psychische Gesundheit aus der Sicht von Schülerinnen

Interview mit Joanne, Alicia, Jade, Carole, Samantha

Psychisch gesund sein bedeutet, sich Wohlfühlen mit sich selbst, mit seinen Freunden, seinen Eltern, seinen Lehrerinnen und Lehrern. Es bedeutet, dem Leben trotz möglicher Zukunftsängste die Stirn zu bieten, Träume zu haben, sich zu vergnügen, sich auszutoben, zu lachen, mit anderen zu sprechen, wenn einen etwas beschäftigt. Im eigenen privaten Umfeld sind Familie und Freunde sehr wichtig. Freundschaft, Liebe, Respekt, Aufrichtigkeit, Vertrauen, Ehrlichkeit und Verständnis, all dies sind Werte, die es zu verteidigen gilt. Weniger gesunden oder ausgeglichenen Schüler/innen fällt es schwerer, sich schwierigen Situationen und den vielfältigen Veränderungen in der Adoleszenz zu stellen. Ihr Verhalten ist risikoreich, sie rauchen und trinken zuviel Alkohol. Wir wünschen uns in der Schule eine verbesserte Kommunikation unter allen.

le bien-être sont plus importants que tout. Nous défendons des valeurs telles que l'amitié, l'amour, le respect, la sincérité, l'honnêteté, la confiance, la complicité.

*A qui vous adressez-vous lorsque vous n'allez pas bien ?*

De préférence à quelqu'un de la famille ou à un ami ou une amie, parfois il faut demander de l'aide à un professionnel.

*Que manque-t-il à l'école pour améliorer la santé mentale de toutes les personnes qui y travaillent ?*

Plus de patience de la part de certains profs, être reconnu comme élève motivé et non comme lèche-bottes, une meilleure compréhension entre les acteurs de l'école, un projet d'école qui permet d'améliorer la communication (par exemple le Réseau des Ecoles en santé).

## Interview : La santé mentale vue sous l'angle des médiateurs et médiatrices

avec Madame Monique Develey, médiatrice scolaire, monique.develey@ju.educanet2.ch  
Janvier 2009

*Que veut dire pour vous être en bonne santé mentale ?*

Une personne est en bonne santé mentale si elle peut faire preuve d'ouverture à ce qui l'entoure sans entrer dans l'agressivité ou le rejet. Elle est capable de communiquer paisiblement, d'écouter les autres et de se livrer tout en gardant une certaine distance pour protéger son identité et ne pas se mettre en danger. Elle sait développer des relations basées sur la confiance et s'entourer d'ami-e-s qui la respectent. Elle se projette positivement dans l'avenir et sourit à ce qui peut lui arriver sans se laisser submerger par ses peurs.

*Pensez-vous que dans votre école, les élèves sont en bonne santé mentale et à quels comportements le voyez-vous ?*

D'une manière générale oui. Cependant une petite minorité vit une crise identitaire et s'expose à des conduites à risques.

- Avec les enseignant-e-s, ils sont plutôt respectueux, participent assez bien aux leçons et s'impliquent volontiers dans les discussions ou l'organisation des événements de la vie scolaire.

Ils se confient parfois à propos de leur vie « extra-scolaire » à la fin des leçons ou lors d'activités plus récréatives.

- Avec les adultes, ils acceptent le cadre et la frustration sans entrer systématiquement dans la violence et sont capables de leur faire confiance.
- Ils communiquent entre camarades, construisent et modifient des amitiés, se comparent sainement pour développer leur propre identité, s'amusent dans leurs recherches de limites propres à l'adolescence.
- Avec eux-mêmes, ils sont capables pour une grande majorité de se projeter positivement dans leur avenir, de parler de leur future profession, d'imaginer les voyages qu'ils feront et de rêver à leurs prochaines réussites.

*Si non, pour quelles raisons ?*

Parce que certains ne trouvent pas de sens à la vie. Ils ne sont plus capables de distance et entrent instantanément dans l'affrontement et l'agression. Ces crises identitaires peuvent les faire entrer dans des conduites à risques ; leurs souffrances et leur mal-être sont plus lourds que le risque à qui ils demandent peut-être la légitimité de vivre.

*Quelle différence voyez-vous entre un élève en bonne santé mentale et un élève en moins bonne santé ?*

L'élève en bonne santé mentale est plutôt ouvert. Il fait et se fait suffisamment confiance pour vivre le plus paisiblement possible les événements qui lui arrivent et peut réfléchir à leur donner du sens.

L'élève en moins bonne santé mentale est plus fermé. Il est en manque de repères, développe des peurs, éprouve plus ou moins de difficultés à trouver du sens à sa vie, a des attitudes de rejet face à sa propre identité et à celles des autres.

*Quelle est votre perception de la santé mentale de vos collègues ?*

D'une manière générale, je la trouve bonne. Ils connaissent assez bien leurs limites et ont appris avec l'expérience à les respecter. Ils savent prendre du recul quand ils se sentent en difficulté et le dire. Nous avons un corps enseignant réceptif et solidaire aux difficultés de chacun-e. La plupart ont également su développer des activités extra-professionnelles suffisantes leur permettant de garder un bon équilibre. Mais comme dans la société d'une façon générale, la fragilité de ces liens est perceptible et demande une attention particulière.

*Quels défis l'école doit-elle relever pour développer la santé des acteurs de l'école ?*

Nous vivons dans une société qui ressemble à celle du mépris. L'école a peut-être un rôle de relais au manque de repères. Elle doit s'interroger et travailler à son propre équilibre pour offrir un lieu cohérent, riche de sens et sécurisant pour nos adolescent-e-s. Aussi, les adultes doivent veiller à rester professionnels pour assurer un accompagnement bienveillant à nos jeunes en difficultés.

*Quelles sont les compétences personnelles à développer dans l'école de demain ?*

La confiance en soi et la sécurité intérieure permettant souplesse, ouverture et adaptabilité.



*Monique Develey,  
médiatrice scolaire,  
monique.develey@ju.educanet2.ch*

### **Psychische Gesundheit vom Standpunkt einer Mediatorin**

Monique Develey, Mediatorin

Für mich bedeutet psychische Gesundheit, anderen in Respekt und Vertrauen zu begegnen, offen sein, zuhören und kommunizieren zu können. In unserer Schule kennen die Erwachsenen ihre Grenzen, sie können, wenn nötig, sich distanzieren, sind solidarisch und wahren ein gutes Gleichgewicht. Auch unsere Schüler entsprechen dieser meiner Definition von Gesundheit. Sie akzeptieren den gebotenen Rahmen, planen ihre Zukunft und setzen sich mit den an ihr Alter gebundenen Veränderungen auseinander. Und doch gibt es einige, die den Sinn in ihrem Leben nicht finden, die die Erwachsenen provozieren und sich aggressiv verhalten. Die Identitätskrisen in der Adoleszenz treibt sie zu Risikoverhalten und Sucht.

Die Schule muss sich fragen, wie sie dem Mangel an Orientierung entgegenwirken und ein Ort des Zusammenhalts und der Geborgenheit sein kann.

# Questions aux lectrices et lecteurs.

## Votre avis nous intéresse !

Chères lectrices et lecteurs, pouvez-vous nous accorder quelques minutes ? Nous aurions grand plaisir à ce que vous participiez à notre de questionnaire, afin de connaître votre avis sur notre publication d'une part et sur les offres de soutien en matière de santé souhaitables pour les écoles d'autre part. Nous vous prions de remplir le questionnaire d'ici au 01.07.2009.

En remerciement, un petit concours est organisé, l'un ou l'une des participant-e-s au sondage pourra gagner une nuit pour deux personnes à l'Hôtel Montana à Lucerne.

La personne gagnante sera avertie par écrit.

Merci beaucoup pour votre participation et soutien !

a

### 1 Quelle est votre fonction principale ?

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Enseignant-e      | <input type="checkbox"/> Institution spécialisée |
| <input type="checkbox"/> Direction d'école | <input type="checkbox"/> Administration          |
| <input type="checkbox"/> Parent            | <input type="checkbox"/> Etudiant-e              |
| <input type="checkbox"/> Autorités         | <input type="checkbox"/> Autre                   |
- .....

### Avez-vous d'autres activités ? (plusieurs réponses possibles)

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Enseignant-e      | <input type="checkbox"/> Institution spécialisée |
| <input type="checkbox"/> Direction d'école | <input type="checkbox"/> Administration          |
| <input type="checkbox"/> Parent            | <input type="checkbox"/> Etudiant-e              |
| <input type="checkbox"/> Autorités         | <input type="checkbox"/> Autre                   |
- .....

### 2 Dans quel degré / classe d'âge est active votre école ?

- Ecole maternelle  
 Ecole primaire  
 Secondaire I  
 Secondaire II  
 Je ne travaille pas dans une école

### 3 Connaissez-vous l'InfoRéseau auparavant (anciens numéros) ?

- oui  
 non  
 (si «non», poursuivez à la question 5)

### 4 Comment lisez-vous l'InfoRéseau ?

Dans ma langue maternelle :

- 3-4 articles  
 1-2 articles  
 moins

Lisez-vous aussi les articles des autres langues ?

- oui  
 non

### 5 Quel est votre accès l'InfoRéseau ?

#### Version imprimée

- abonnement personnel  
 par l'intermédiaire de l'école  
 par l'intermédiaire de l'office (administration)  
 par l'intermédiaire d'institutions spécialisées  
 Bibliothèque, laquelle: .....

#### Version PDF

- par le site www.educationetsante.ch  
 par le site www. ....  
 par mail venant de .....

Imprimez-vous l'InfoRéseau ?

- oui, entièrement  
 oui, de manière abrégée  
 non

### 6 Comment considérez-vous InfoRéseau ? Cochez ce qui vous concerne svp.

L'InfoRéseau é+s ...	++	+	-	--
- Met en évidence des thèmes actuels.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Est informative.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Contient du contenu relevant pour mon occupation professionnelle.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Donne un point de vue intéressant dans la théorie et la pratique de la promotion de la santé dans les écoles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Offre des contributions agréables à lire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Offre des contributions compréhensibles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Bon équilibre entre des contributions scientifiques et des présentations d'expériences.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

### 7 Comment considérez-vous l'apparence / la présentation de InfoRéseau é+s ?

	++	+	-	--	
Claire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Confuse
Agréable à lire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Peu agréable à lire
Variée	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	Monotone

### 8 Quels types de contributions sont intéressantes pour vous ?

- Contributions scientifiques spécialisées  
 Rapports d'expériences  
 Présentation de nouvelles offres pour les écoles  
 Présentation de manifestations  
 Autres .....
- je regrette l'absence de .....
- .....

### 9 Quelle est votre opinion générale par rapport à InfoRéseau é+s ?

Dans l'ensemble, je suis ...

- Très satisfait  
 Satisfait  
 Peu satisfait  
 Pas satisfait du tout  
 je peux recommander l'InfoRéseau à d'autres personnes

## 10 Dans quels domaines les écoles ont-elles besoin de soutien ?

### Thèmes concernant la santé

- avec les élèves
- avec les enseignant-e-s et les collègues

### Corps

- Santé corporelle en général
- Ergonomie/position du corps
- Mouvement, sport
- Alimentation
- Sécurité, prévention des accidents
- Sexualité
- Autres .....

### Psychique

- Santé psychique en général
- Relations/amitié
- Stress
- Tristesse, mal être
- Capacités de conflit
- Violence/mobbing
- Estime de soi
- Prévention du suicide/auto-mutilation
- Autres .....

### Sociale

- Santé sociale en général
- Vivre ensemble
- Intégration
- Communication
- Respect et tolérance
- Autres .....

### Prévention des dépendances

- Prévention générale des dépendances
- Alcool
- Tabac
- Cannabis
- Nouvelles technologies
- Problèmes alimentaires
- Autres .....

### Méthodes

- Management de projet
- Empowerment
- Genre (Egalité des chances)
- Migration
- Participation
- Travail commun avec les parents
- Evaluation
- Relations publiques
- Autres .....

### Dans quels domaines voyez-vous les besoins les plus importants ?

.....

## 11 Quels types d'offres vous seraient les plus utiles ?

- Matériel d'enseignement
- Concepts/Informations/Best Practice
- Brochures
- Conseil
- Cours de formation continue
- Plateforme internet pour les échanges directs entre les écoles
- Matériel d'informations de fond
- Checklistes, Listes de matériel
- Pool d'expert-e-s
- Offre de formation continue interne aux écoles
- Recommandations/Lignes directrices
- Autres .....

## 12 Remarques supplémentaires / commentaires

.....

.....

## 13 Données personnelles

- femme
- homme
- 20-30 ans
- 31-40 ans
- 41-50 ans
- 51-60 ans
- le +61 ans

- Je souhaite participer au concours, voici mes coordonnées :

Nom, Prénom : .....

Adresse : .....

Email : .....

A envoyer avant le 01.07.2009 à  
OFSP, éducation + santé Réseau Suisse  
Schwarztorstrasse 96, 3007 Bern