

# #MOICMOI

## INTRODUCTION

Agir en tant qu'enseignant·e pour  
promouvoir la santé psychique des  
élèves adolescent·e·s



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera

# Agir en tant qu'enseignant·e pour promouvoir la santé psychique des élèves adolescent·e·s



L'adolescence est une période de grandes transformations très sensible pour l'équilibre psychosocial : tout bouge au niveau physique, cognitif, psychologique. Le corps se transforme, le cerveau subit de grandes modifications neuronales, les relations évoluent hors de la famille, la sexualité s'éveille.

En même temps, les adolescent·e·s doivent s'adapter à de nouveaux contextes de vie et d'apprentissage: changement d'école, d'ami·e·s, prise d'autonomie vis-à-vis des parents, etc. C'est un « grand chantier » au milieu duquel elles-ils doivent trouver comment faire pour développer leur identité propre et recréer une stabilité entre toutes les composantes de leur être et de leur vie.

Tous ces changements occasionnent beaucoup de questionnements et de préoccupations. Les adolescent·e·s interrogent leur normalité et leurs compétences pour répondre aux nouveaux défis. Elles-ils se demandent si elles-ils vont réussir à se faire de nouveaux ami·e·s, à être accepté·e·s, si elles-ils vont oser exprimer leurs ressentis, se positionner ; si elles-ils sont capables de répondre aux exigences de formation, etc.

Ces questions les accompagnent au quotidien et peuvent créer des tensions intérieures importantes qui se manifestent dans tous leurs contextes de vie : à l'école, dans la famille, avec les pairs, et qui peuvent passablement influencer leur capacité d'apprentissage scolaire.

## INTRODUCTION

---

Leur bien-être psychique va beaucoup dépendre de la manière dont elles-ils vont réussir à trouver un équilibre entre toutes les pièces de ce nouveau puzzle, entre la réalisation de leurs potentiels et la réponse aux exigences de l'environnement.

Dans ce contexte de changement, l'école joue un rôle important car tous-tes les adolescent·e·s y passent beaucoup de temps et y vivent des expériences. Elle doit s'interroger sur la manière de les accompagner au mieux en tenant compte des nouveaux besoins de cet âge pour permettre à chaque élève d'apprendre dans les meilleures conditions.

Les enseignant·e·s qui sont en contact régulier avec les élèves adolescent·e·s sont un élément important de la réponse. Par une conscience de leur rôle, non seulement en matière d'enseignement mais aussi en tant qu'adultes repères, elles-ils peuvent adapter leur posture pour mieux prendre en compte les besoins fondamentaux des élèves adolescent·e·s et soutenir plus significativement leur développement et leur bien-être.

Le cahier de référence pour les professionnel·le·s « **Promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s à l'école et dans l'espace social** » identifie quatre axes sur lesquels agir pour promouvoir la santé psychique des adolescent·e·s :

- La connaissance par les adultes des enjeux propres à l'adolescence et de la réalité des adolescent·e·s
- Le développement dans les établissements scolaires, tout comme dans la société en général, d'approches globales et intégrées
- Le développement et le renforcement des compétences psychosociales des adolescent·e·s et des adultes qui les accompagnent
- La présence d'adultes qui adoptent une posture soutenante dans leur rôle de repère et d'accompagnant·e





## INTRODUCTION

---



Pour mieux expliciter le rôle que peuvent jouer les enseignant·e·s sur ces différents axes, #MOICMOI propose différentes fiches qui déclinent des pistes et des ressources pour activer leur pouvoir d’agir en classe afin de soutenir la santé psychique des adolescent·e·s :

- INTRO :** AGIR EN TANT QU’ENSEIGNANT·E POUR PROMOUVOIR LA SANTÉ PSYCHIQUE DES ÉLÈVES ADOLESCENT·E·S
- DOSSIER 1 :** METTRE L’ACCENT SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE
- FICHE 1A :** OUVRIR UN ESPACE DE PARTAGE SUR LES COMPÉTENCES PSYCHOSOCIALES EN CLASSE AVEC LES CAPSULES VIDÉO « MES INCROYABLES COMPÉTENCES »
- DOSSIER 2 :** ADOPTER UNE POSTURE PROFESSIONNELLE SOUTENANTE POUR LES ADOLESCENT·E·S
- FICHE 2A :** SELF-CHECK DE MA POSTURE D’ENSEIGNANT·E D’ADOLESCENT·E·S
- DOSSIER 3 :** CRÉER DU LIEN DE QUALITÉ AVEC LES ÉLÈVES
- DOSSIER 4 :** FAVORISER LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ DES ÉLÈVES
- FICHE 4A :** RÉALISER UNE CARTE SENSIBLE DE L’ÉTABLISSEMENT SCOLAIRE EN LIEN AVEC LE SENTIMENT DE SÉCURITÉ
- DOSSIER 5 :** ACCUEILLIR LES ÉLÈVES
- FICHE 5A :** QUELQUES ACTIVITÉ BRISE-GLACE SIMPLES POUR DES ÉLÈVES DU C3
- DOSSIER 6 :** DONNER SA PLACE AU CORPS EN CLASSE