

Agir pour la santé des enseignant-e-s: Projet pilote en Romandie: « L'école en action: prévention du stress au travail »

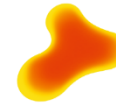
Atelier organisé dans le cadre de la journée du réseau d'écoles21
valaisan et Promotion santé Valais :

La santé des enseignants, on en parle ?

7 novembre 2018, Sion

Marine Jordan, collaboratrices scientifique, RADIX

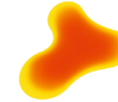
L'école en action- prévention du stress au travail



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Contenu

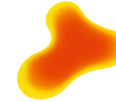
1. Le stress
2. Écoles en santé
3. La santé des enseignant-e-s
4. L'école en action – prévention du stress au travail, projet pilote en Romandie



1. Le stress: qu'est-ce donc?

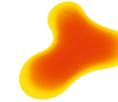
Le stress est
un déséquilibre ...



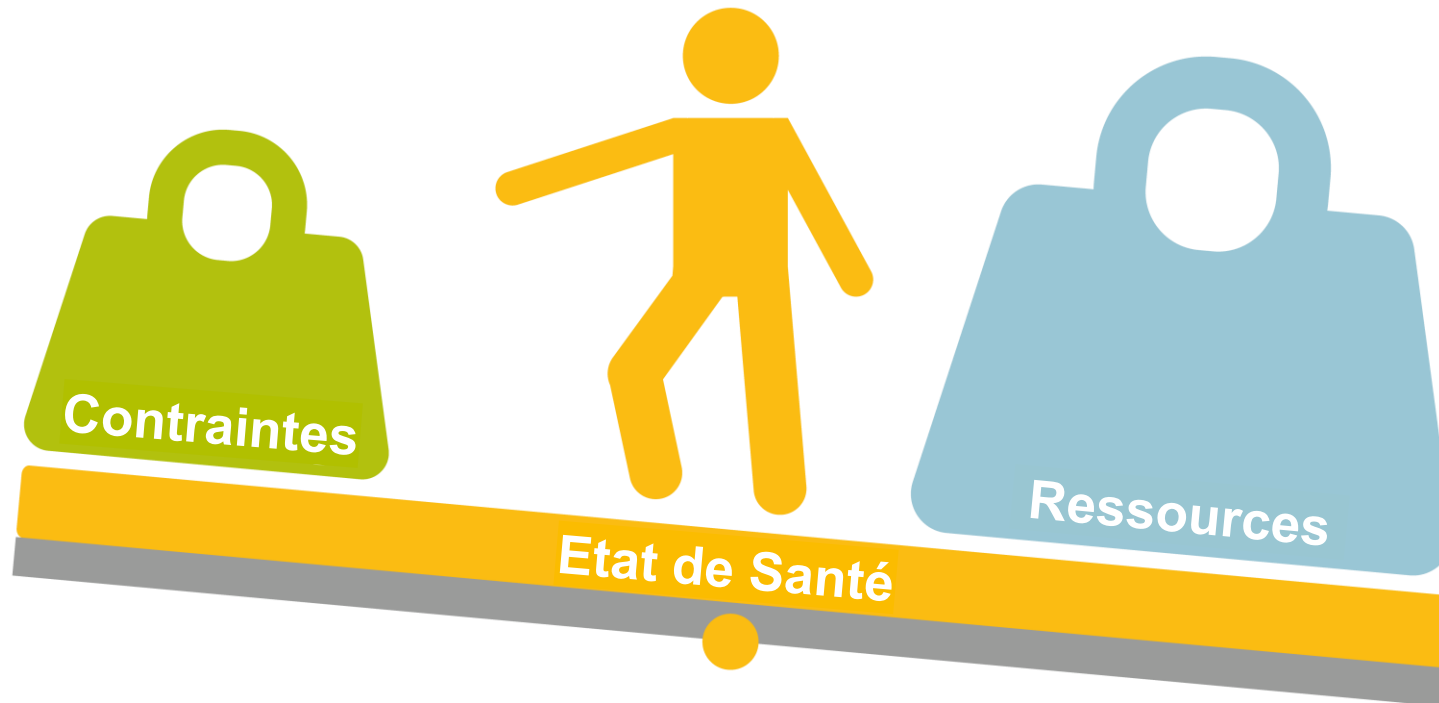


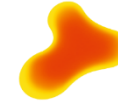
entre les exigences ...





... et les possibilités d'agir

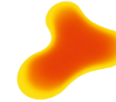




Le stress est un déséquilibre perçu de manière subjective



Comment mesurer le stress ?



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

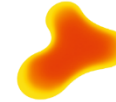
Un outil d'analyse - éprouvé et validé sur le plan scientifique

**FRIENDLY
WORK
SPACE**

JOB-STRESS-ANALYSIS

Job Stress Index

Résultat 2016

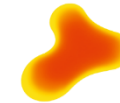


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- En Suisse, 41% des actifs estiment que leur profession leur impose des contraintes psychiques et nerveuses
- 20 à 30% de la population souffre au moins d'un trouble psychique diagnosticable chaque année; 40 à 50%, une fois dans leur vie
- 15 - 25% de la population va développer 2 troubles ou plus au cours de sa vie
- Augmentation des traitements psychiatriques ambulatoires et hospitaliers

Sources : Enquête Suisse sur la santé, OFS, 2005 / Statistique de l'AI, OFAS, 2010 / La santé psychique en Suisse, OBSAN, 2012 / Etude préliminaire «Trouble psychique et trouble du comportement sur le lieu de travail», Promotion Santé Suisse, non publié.

Exemples d'échelles



Facteurs de stress

- Pressions au niveau du temps
- Conflits
- Surmenage qualitatif
- Déséquilibre entre effort et récompenses
- Stresseurs sociaux liés aux supérieurs et / ou collègues
- Problèmes d'organisation du travail
- ...

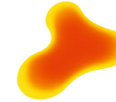
Ressources et maîtrise de stress

- Comportement de soutien du supérieur et des collègues
- Marge de manœuvre
- Reconnaissance
- Sentiment d'efficacité
- Stratégies de coping
- Globalité de la tâche
- Participation
- ...

État de santé

- Satisfaction au travail
- Troubles psychosomatiques
- Troubles de sommeil
- Engagement
- Enthousiasme
- Distance psychologique
- ...

Prévention du stress



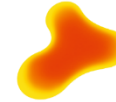
Diminution des facteurs de stress au niveau

- du travail
- de l'organisation
- de la personne

Augmentation des ressources au niveau

- de la situation
- de la personne

Effets des mesures de prévention du stress



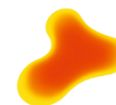
Améliorations à plusieurs niveaux

- Conditions cadres organisationnelles
- Conditions de travail : organisation du travail et conditions sociales
- Comportements individuels

Et donc effets positifs sur

- Processus de travail sains et efficaces
- Santé, bien-être, satisfaction au travail
- Performance, disposition à la performance, motivation

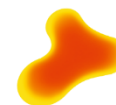
2. Ecoles en santé



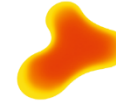
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- **Activités de la Fondation RADIX**
 - ▮ Promotion de la santé
 - ▮ Fondation nationale, ancrage régional
 - ▮ Plateforme communes et plateforme écoles
- **Réseau d'écoles21** – réseau suisse d'écoles en santé et durables
 - ▮ 20 ans d'activités pour la promotion santé à l'école
 - ▮ Démarche de setting
 - ▮ Démarche volontaire, programme pluriannuel, dimension participative

3. La santé des enseignant-e-s



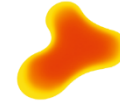
- Des besoins avérés qui remontent du terrain
- Une composante centrale d'une école en santé, comme la question de la santé des directions et des autres professionnels
- Peu de ressources spécifiques / en général les politiques cantonales de santé à l'école se concentrent sur les élèves
- En terme de ressources par exemple, il semblerait que le soutien reçu sur le lieu de travail est l'un des facteurs de protection les plus importants. Il est donc nécessaire d'agir préventivement en ciblant la santé des personnels de l'école



- Création en 2012 de l'Alliance pour la Promotion de la Santé des professionnels de l'Ecole (portée par le SER, la CLACESO, RADIX) www.radix.ch/pse
- Vision commune : « L'établissement scolaire offre à tous ses acteurs un lieu de vie, de travail et d'apprentissage stimulant et attrayant. L'école est organisée comme telle à l'interne et à l'externe. L'ensemble des participant-e-s se reconnaît comme une „école en santé“. »

La santé renforce l'éducation

Argumentaire de l'Alliance PSE

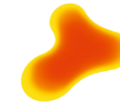


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- La santé, le bien-être, la motivation et le succès scolaire des élèves sont liés à l'enseignement et à la santé des enseignant-e-s et des directeurs et directrices d'écoles
- Des enseignant-e-s en bonne santé et engagés = des élèves à l'aise qui peuvent bien progresser dans leur apprentissage
- La promotion de la santé des enseignant-e-s renforce l'école dans sa tâche de formation

La santé renforce l'éducation

Argumentaire de l'Alliance PSE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

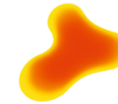


« La santé, le bien-être et les compétences des enseignant-e-s sont importants pour un enseignement de qualité »

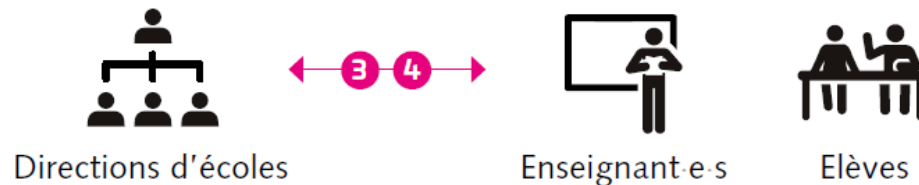
« Un bon enseignement soutient la santé, le bien-être et le succès de la formation des élèves »

La santé renforce l'éducation

Argumentaire de l'Alliance PSE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Directions d'écoles

Enseignant·e·s

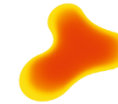
Elèves

« Les directrices et directeurs d'écoles influencent la santé, le bien-être et la performance des enseignant·e·s et des élèves grâce à leur leadership et leur gestion de la santé »

« Une direction motivée et en bonne santé est plus à même d'assurer la gestion et le développement d'un établissement scolaire »

La santé renforce l'éducation

Argumentaire de l'Alliance PSE



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Ecole



Climat scolaire



Directions d'écoles



Enseignant-e-s

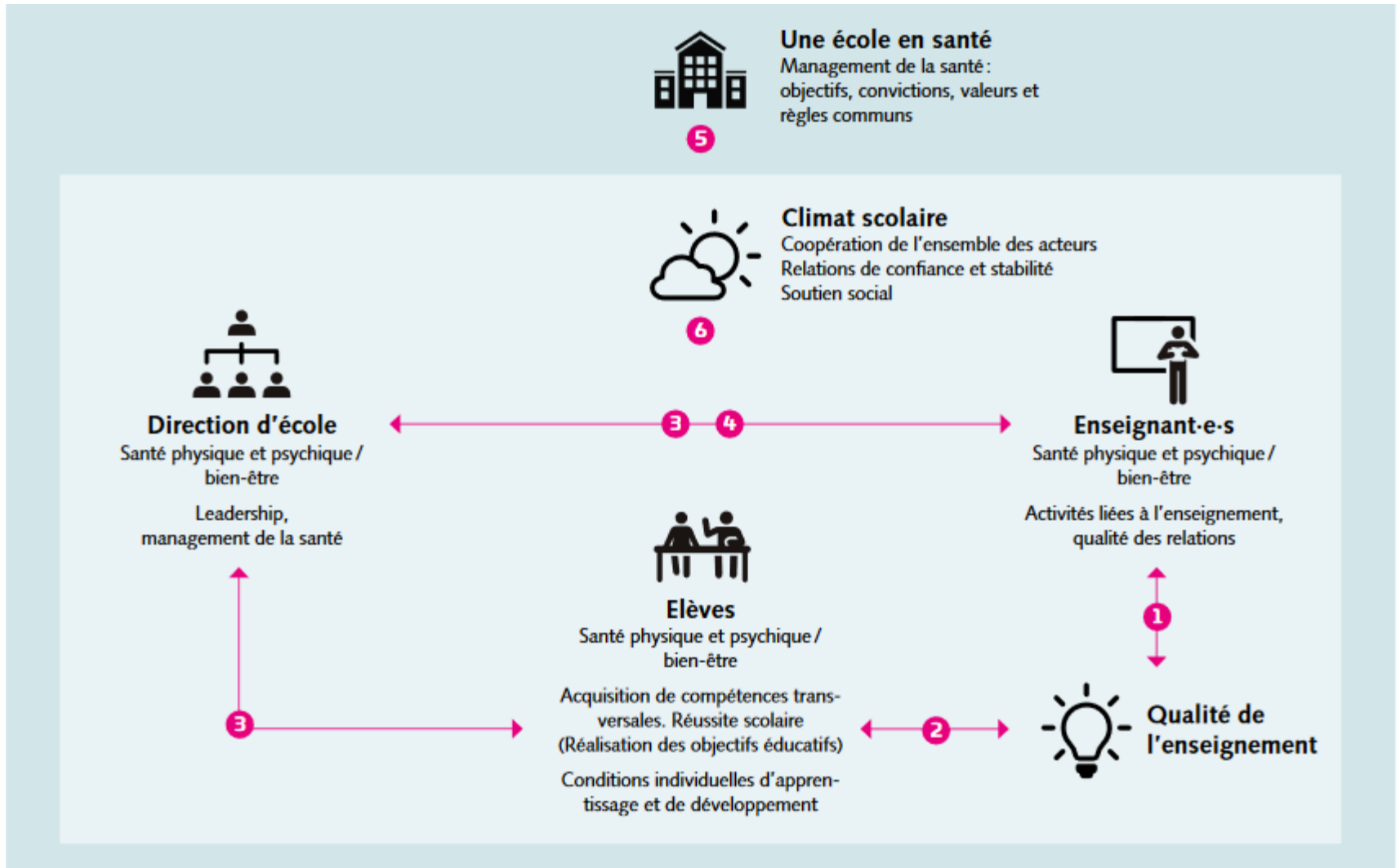
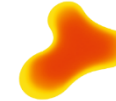


Elèves

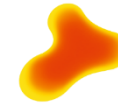
« Les écoles promotrices de santé contribuent à un bon climat scolaire et ont un impact positif sur la santé et le bien-être de tous les acteurs de l'école »

« Un climat scolaire positif crée un environnement d'apprentissage favorable et soutient la santé et le bien-être de toutes les personnes concernées »

Relation entre directions d'écoles, enseignant-e-s et élèves

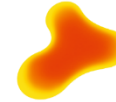


3. L'école en action – prévention du stress au travail



Sur mandat de Promotion Santé Suisse et en collaboration avec elle, RADIX est responsable de la gestion opérationnelle du projet « L'école en action » (le projet pilote en Suisse romande et la multiplication en Suisse alémanique).

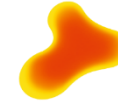
3. L'école en action – prévention du stress au travail



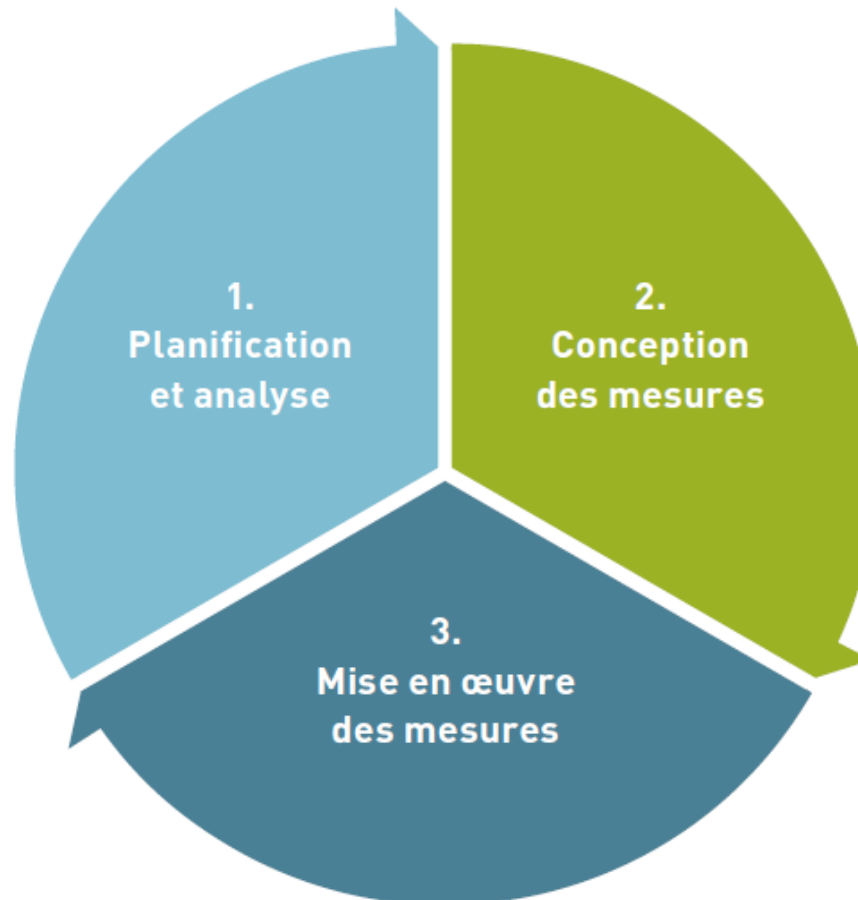
Trois piliers

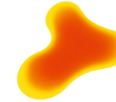


3. L'école en action – prévention du stress au travail



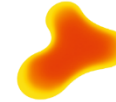
Trois étapes





Etapes clé du projet

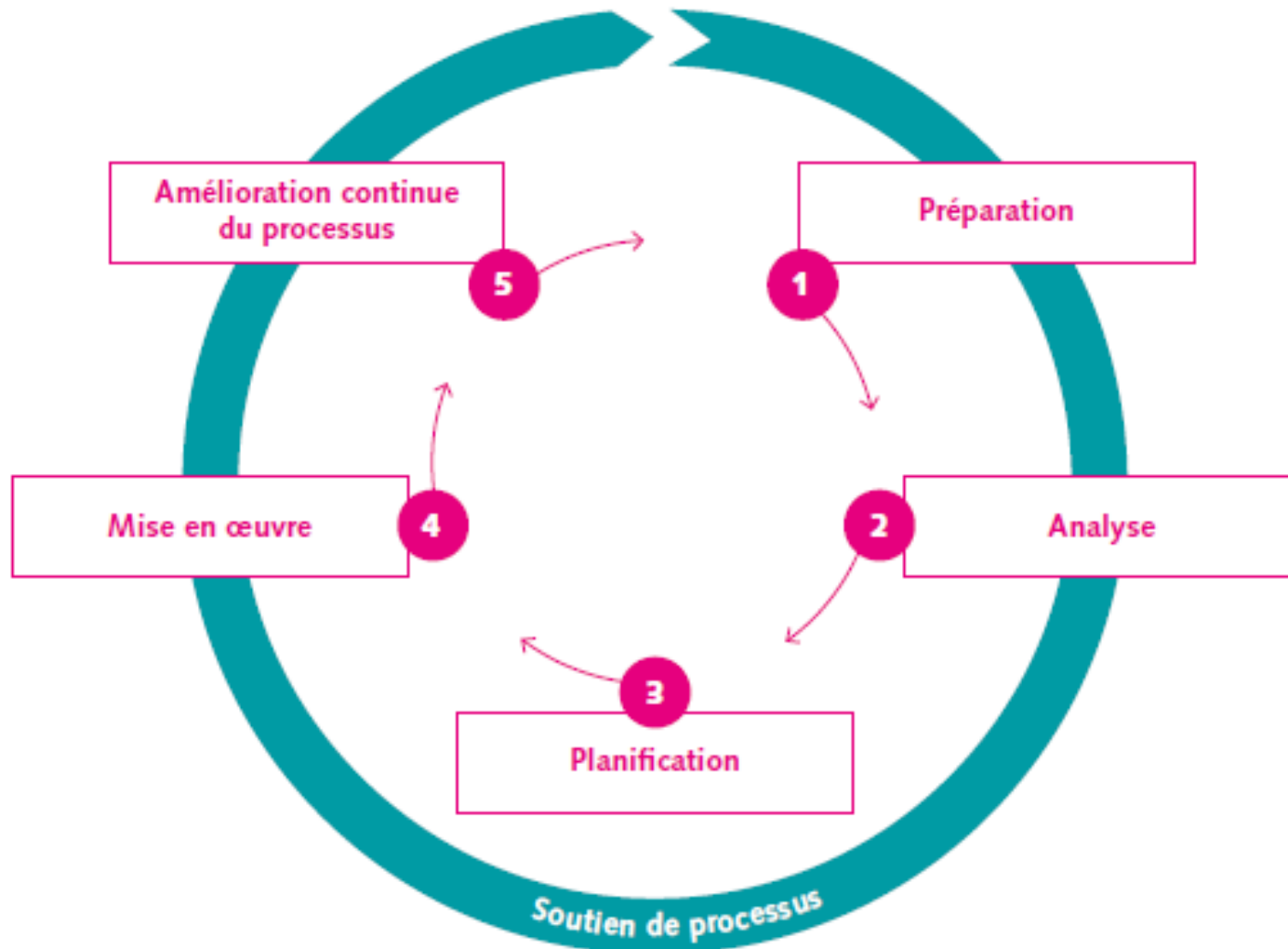
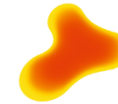
- 1. Le projet est présenté à l'ensemble des professionnels de l'école et doit avoir le ok de l'ensemble du corps enseignant, de la direction et des autres adultes de l'école. Clarté et transparence dès le début du processus: la direction doit vouloir prendre le risque de s'exposer aux résultats.
- 2. Le questionnaire devrait idéalement être rempli par le maximum de personnes (minimum 10 personnes). Chaque personne qui remplit le questionnaire obtient immédiatement ses résultats et des conseils pratiques.
(Tipps individuel)
- 3. Le dispositif d'accompagnement prépare, avec le conseil de direction, la présentation des résultats qui sera faite aux enseignant-e-s. Les résultats font l'objet d'une discussion, les points sensibles sont analysés.



Étapes clé du projet

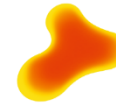
- 4. Le dispositif d'accompagnement présente la synthèse des résultats aux personnels de l'école. Les points sensibles sont commentés, mis en discussion et analysés.
- 5. Les personnels de l'écoles définissent ensemble des mesures pour remédier aux problèmes soulevés.
- 6. Les mesures sont hiérarchisées avec l'aide du dispositif d'accompagnement et mises en œuvre.

Méthodologie de la mise en œuvre du projet



L'école en action

Pilote alémanique



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Adaptation de l'outil au contexte des écoles
- Test et mise en œuvre dans 4 écoles du canton de Berne et 4 écoles du canton de Schwyz entre 2015 et 2017
- Accompagnement par les Hautes écoles pédagogiques de Berne et de Schwyz, ainsi que le réseau d'écoles en santé de Schwyz
- Evaluation en continu par le Zentrum für Inklusion und Gesundheit in der Schule de la Haute école pédagogique de Zürich

Evaluation

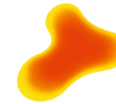
Résultats



- Sondage convivial et domaines pertinents
- Conseils individuels utiles
- Bonne base pour définir des mesures collectives
- Eléments essentiels :
soutien de la direction scolaire par dispositifs d'accompagnement ainsi que participation de l'équipe à la définition de mesures
- Les participants font état de différentes améliorations concernant leur santé et leur motivation/satisfaction au travail
- L'ancrage cantonal du projet-pilote a fait ses preuves



Exemple de mesures (écoles pilotes suisse-allemandes)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

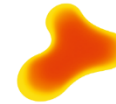
Renforcement des ressources individuelles

- Conseils pour renforcer ses propres ressources
- Efficacité personnelle : formation continue dans le domaine de la conduite d'entretien et de la prise de parole
- Mise en place d'espaces de repos pour le personnel enseignant

Réduction des diverses charges liées à l'enseignement

- Amélioration de la collaboration avec les enseignant-e-s spécialisé-e-s
- Participation facultative à certains événements organisés pour le personnel enseignant
- Soutien renforcé pour les questions techniques / informatiques (actualisation des documents en ligne accessible pour le personnel enseignant, réduction des différentes plate-forme d'apprentissage etc.)
- Amélioration et réduction des processus administratifs
- Amélioration de la planification annuelle
- Mesures prises dans le domaine des accueils pour le repas de midi : diminution du stress

Exemple de mesures (écoles pilotes suisse-allemandes)



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Renforcement de l'esprit d'équipe

- Mise en place du projet de prévention de santé « Bewegungsanlässe mit Teambildungscharakter »
- Mise en place de mesures pour améliorer la communication (entre direction d'établissement et équipe, entre collègues)
- Organisation d'évènements pour les personnels de l'équipe
- Burnout
- Formation continue dans le domaine de la prévention du burnout

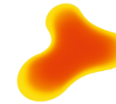
Equilibre vie professionnelle – vie privée

- Gestion du temps de travail (par ex. la direction renonce à organiser des séances sur le temps de midi)
- Plus de synchronisation des mails avec les téléphones portables

Direction

- Heures de consultations de la direction pour les enseignant-e-s qui le souhaitent
- Principes généraux de direction : la direction explicite les principes qui guident son action
- La direction informe régulièrement des offres de soutien externes

Pilote en Romandie

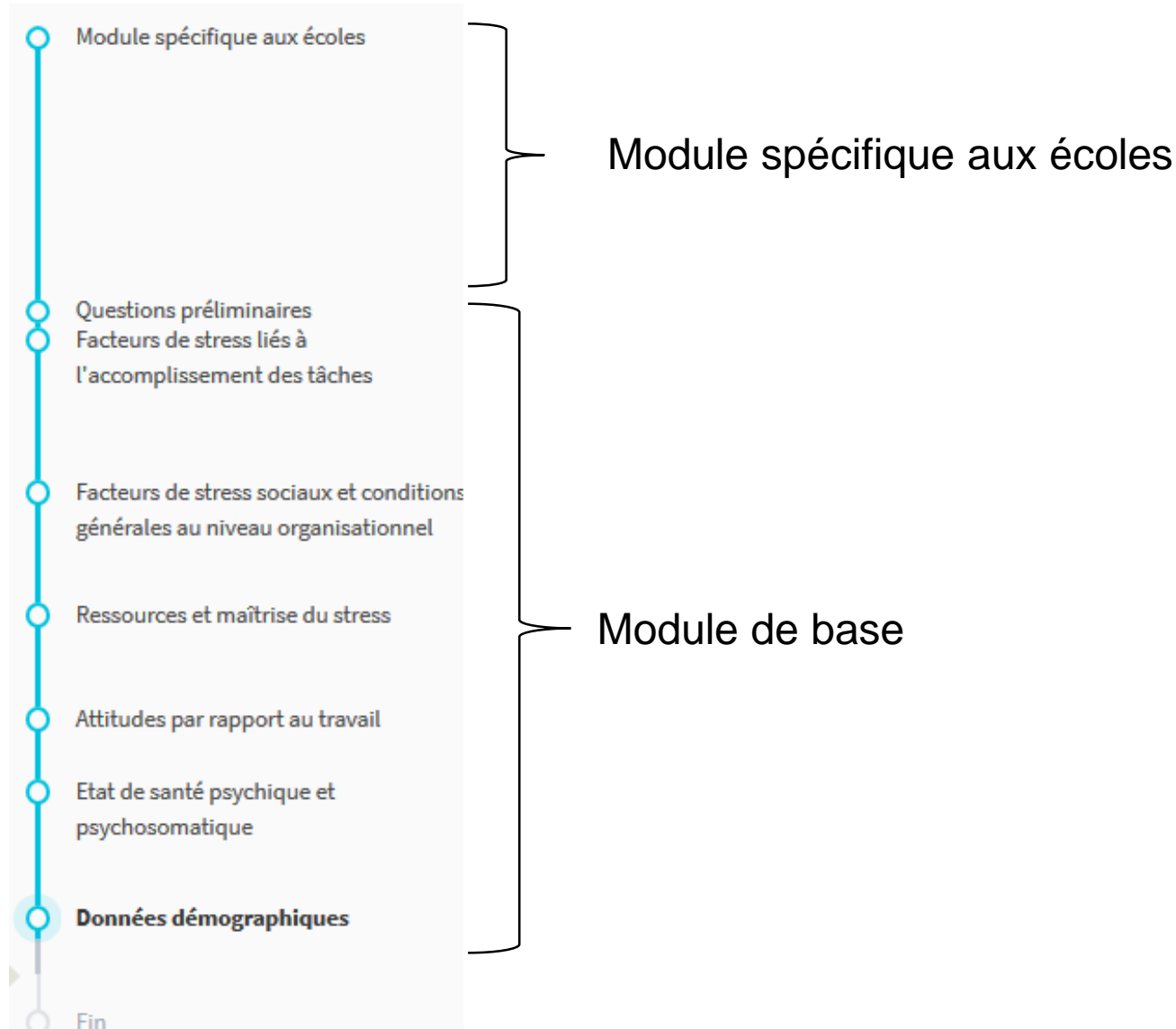
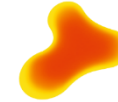


Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Deux cantons pilotes: Valais et Neuchâtel
- Dispositifs d'accompagnement: la HEP VS et le CAPPES
- Durée du projet sur le terrain: fin août 18 à automne 2019, avec un travail important en amont pour la traduction / adaptation en au contexte romand
- Evaluation disponible mars 2020
- Ecoles-pilotes:
 - VS: deux écoles professionnelles, un CO, une école primaire
 - Ne: un cercle scolaire avec 7 villages, cycle 1, 2 et 3 – env. 170 professionnels / un cercle scolaire qui regroupe cycle 1, 2 et 2

Pilote en Romandie

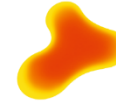
Exemples de questions



Pilote en Romandie

Exemples de questions

Module spécifique aux écoles



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Reconnaissance de la part des élèves
Vous vous sentez apprécié-e et reconnu-e par les élève
- Perturbations en classe
Une partie des élèves ne suivent pas les cours et les perturbent
- Environnement sonore
Je force ma voix lorsqu'il faut parler très longtemps ou très fort
- Possibilité de se détendre durant les pauses
Il y a assez de pauses durant une journée d'enseignement
- Flexibilité du temps de travail
A quelle fréquence arrive-t-il que vous travaillez sur votre temps libre ? Que vous ne dormez pas suffisamment à cause de votre travail ?
- Situation conflictuelle avec les parents
Les parents critiquent le travail des enseignant-e-s

Pilote en Romandie

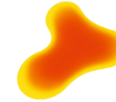
Exemples de questions

Modèle spécifique aux écoles



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

- Soutien par les parents
La collaboration avec les parents est possible lorsque l'enfant a des problèmes à l'école
- Gestion émotionnelle
A quelle fréquence arrive-t-il que l'on doive montrer des émotions qui ne correspondent pas à ses véritables émotions ?
- Travail en équipe
Un sentiment de confiance et de sécurité règne dans notre équipe
- Dérangement au travail
Je peux accomplir mon travail (hors pensum d'enseignement) dans le bâtiment scolaire sans être dérangé
- Clarté de la fonction
Il existe des objectifs clairs pour mon travail
- Approche pédagogique partagées
Mes collègues et moi partageons la même conception de la pédagogie
- Stress spécifique à l'école
Le travail administratif dépasse ce qui est nécessaire

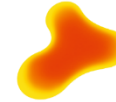


L'école en action – Prévention du stress au travail

Espace d'échange & Vos questions !

Merci pour votre attention

Contacts



Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Marine Jordan, RADIX
Responsable du projet pilote romand
l'école en action
Tél. +41 21 329 01 57
jordan@radix.ch

Gaël Pannatier, RADIX
Responsable du bureau romand
Tél. +41 21 329 01 57
pannatier@radix.ch

Michael Gabathuler, Promotion Santé Suisse
Responsable de projets Développement GSE
Tél. +41 31 350 04 66
michael.gabathuler@promotionsante.ch

Pour des informations complémentaires

www.ecole-en-action.ch