

# Faire face au stress – Ensemble on est plus fort

Journée nationale Écoles en santé  
Samedi 21 janvier 2023, von Roll, HEP Berne



Laurence Oro-Messerli, Psychologue du travail, CAPPES  
Conseillère accréditée pour L'École en Action

ne.ch

1

## Fil rouge du workshop

Prévenir le stress et renforcer la santé des adultes de l'école par le biais de la démarche « L'école en action »

- **1<sup>ère</sup> partie** : Présentation de l'offre L'École en action
- **2<sup>e</sup> partie** : Les points forts et les facteurs clés de succès
- **3<sup>ème</sup> partie** : Exemples concrets de mesures

ne.ch

2

## 1<sup>ème</sup> PARTIE

### Présentation de l'Ecole en Action

ne.ch

3

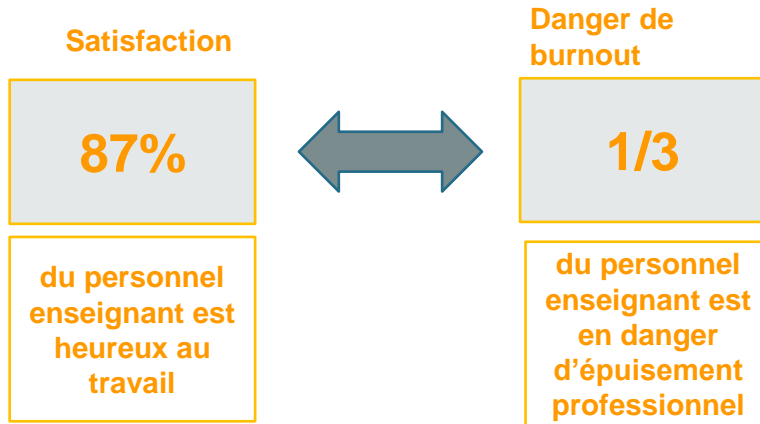
## L'école en action

- **Contexte: la santé chez les enseignant-e-s**
- Pourquoi «Ecole en action» ?
- Les phases de la mise en œuvre de la démarche
- Le sondage en ligne
- Les résultats
- Informations et contacts

ne.ch

4

## La santé chez les enseignant.e.s

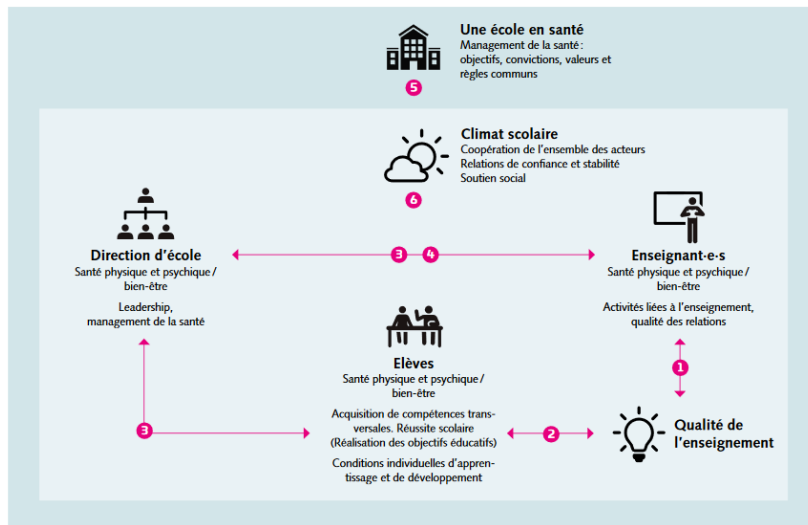


Source: étude du fond national FNWS (Kunz Heim, Sandmeier & Krause, 2014)

ne.ch

5

## Argumentaire «La santé renforce l'éducation»

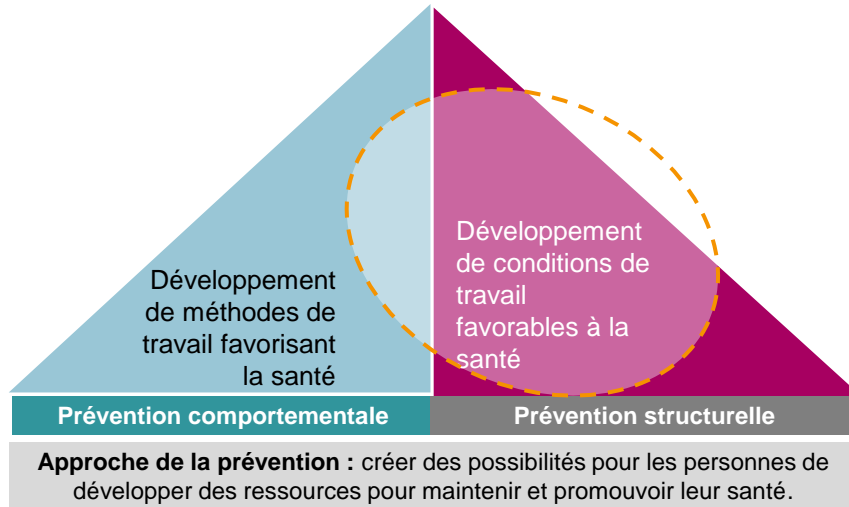


Source: argumentaire de l'Alliance pour la promotion de la santé des professionnels de l'école – alliance PSE ([www.radix.ch/pse](http://www.radix.ch/pse))

ne.ch

6

## Quel est l'objectif de l'Ecole en action ?

7 | [ne.ch](http://ne.ch)

7

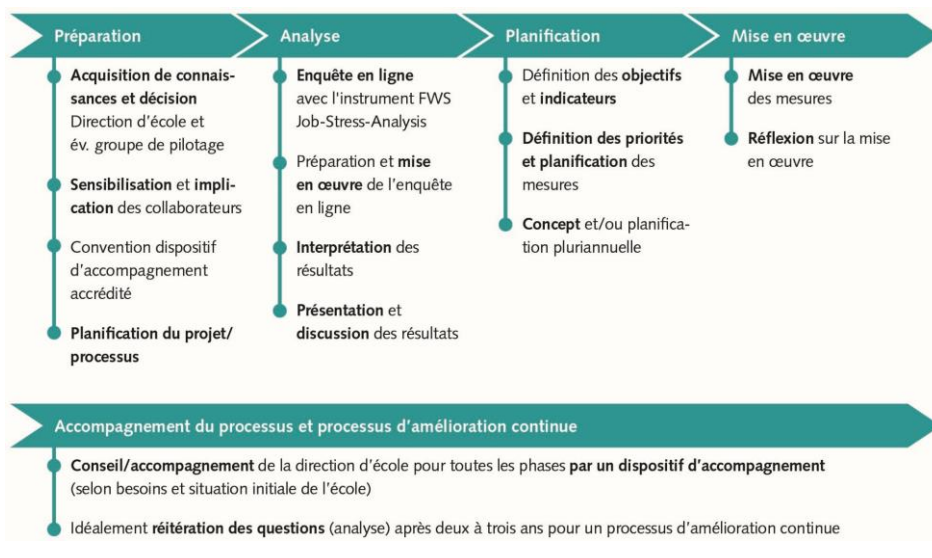
## Les 3 piliers de l'offre

| [ne.ch](http://ne.ch)

8

## Les phases de la mise en œuvre

Des dispositifs d'accompagnements accrédités soutiennent les directions d'école durant tout le processus :



9

## Le sondage Job-Stress-Analysis

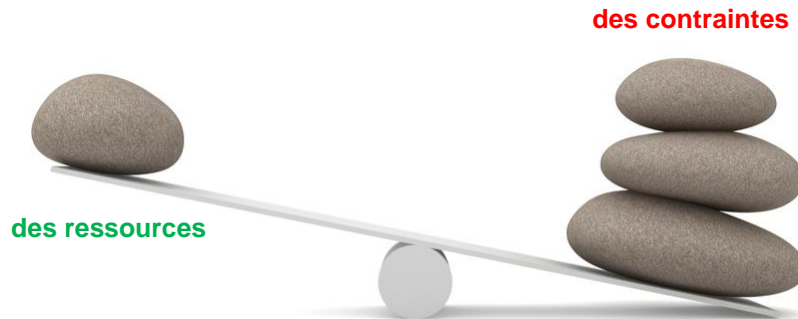
- **Mesure:**
  - Les facteurs de stress et les ressources perçus de manière subjective
  - L'état de santé actuel des collaborateurs au niveau de l'organisation, de l'unité et individuel
- Questionnaire internet – 30' env. (général + module « École »)
- Constitue en soi un moment de réflexion personnelle (« bilan »)
- Il faut au moins 10 réponses pour obtenir un résultat pertinent pour une unité
- Taux minimal de réponse pour résultats représentatifs de l'ensemble de l'école: 60%

[ne.ch](http://ne.ch)

10

## Qu'est-ce que le stress?

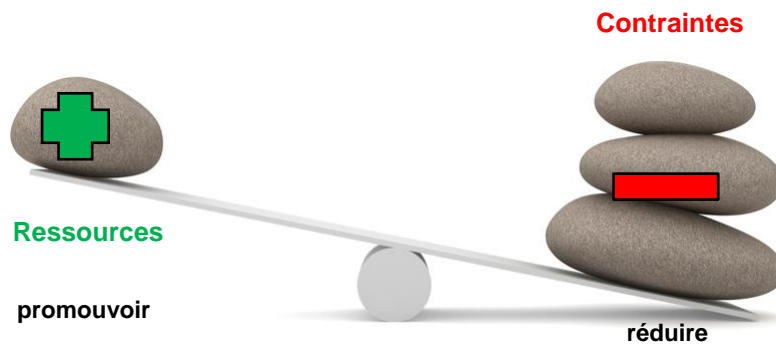
Le stress est un déséquilibre perçu subjectivement entre...



ne.ch

11

## De quoi s'agit-il avec l'Ecole en action ?



ne.ch

12

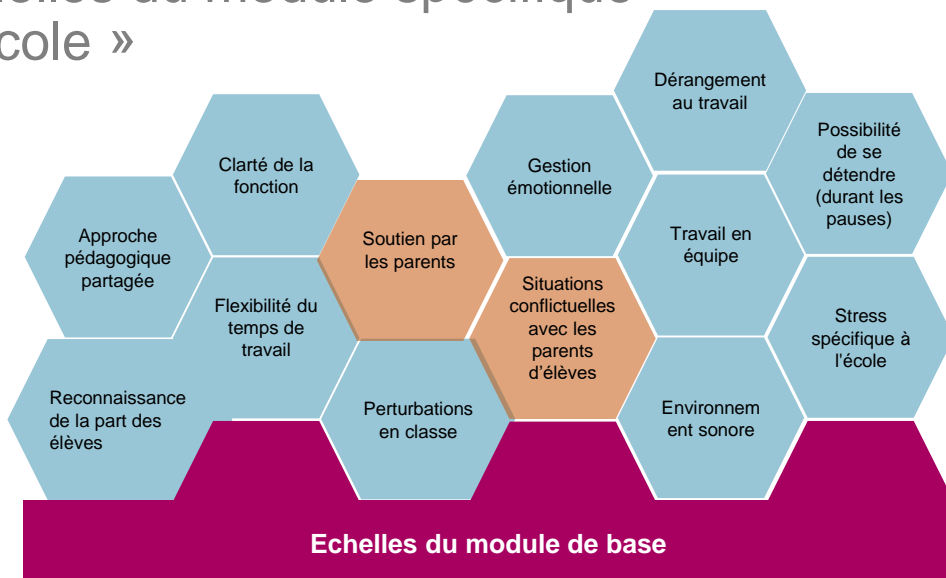
## Le sondage Job-Stress-Analysis (Module de base – en ligne)

Facteurs de stress	Ressources et maîtrise du stress	État de santé et attitudes par rapport au travail
Pression du temps	Soutien social	Burnout
Conflits	Marge de manœuvre	Satisfaction au travail
Déséquilibre entre efforts et récompenses	Reconnaissance	Troubles psychosomatiques
Insécurité de l'emploi	Sentiment d'efficacité	Troubles du sommeil
Charges corporelles unilatérales	Stratégies de coping	Engagement, enthousiasme

ne.ch

13

## Échelles du module spécifique « École »



ne.ch

14

## Les résultats

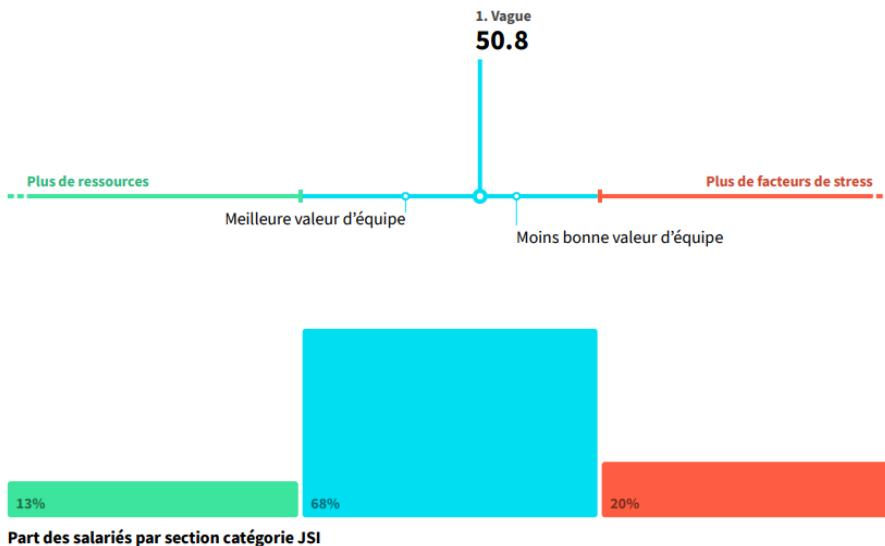
- Résultats générés automatiquement au niveau de l'école dans son ensemble et des différentes unités définies
- Chaque participant reçoit aussi ses résultats individuels, assortis de conseils sur la gestion du stress
- Job stress index
- Benchmark tissu économique suisse

[https://promotionsante.ch/sites/default/files/migration/documents/Feuille\\_d\\_information\\_072\\_PSCH\\_2022-08\\_-\\_Job\\_Stress\\_Index\\_2022.pdf](https://promotionsante.ch/sites/default/files/migration/documents/Feuille_d_information_072_PSCH_2022-08_-_Job_Stress_Index_2022.pdf)

ne.ch

15

## Le Job Stress Index



ne.ch

16



## Attitudes par rapport au travail

 **92 %**

La satisfaction professionnelle

 **94 %**

Attachement émotionnel à l'entreprise

 **P 58**

Épuisement

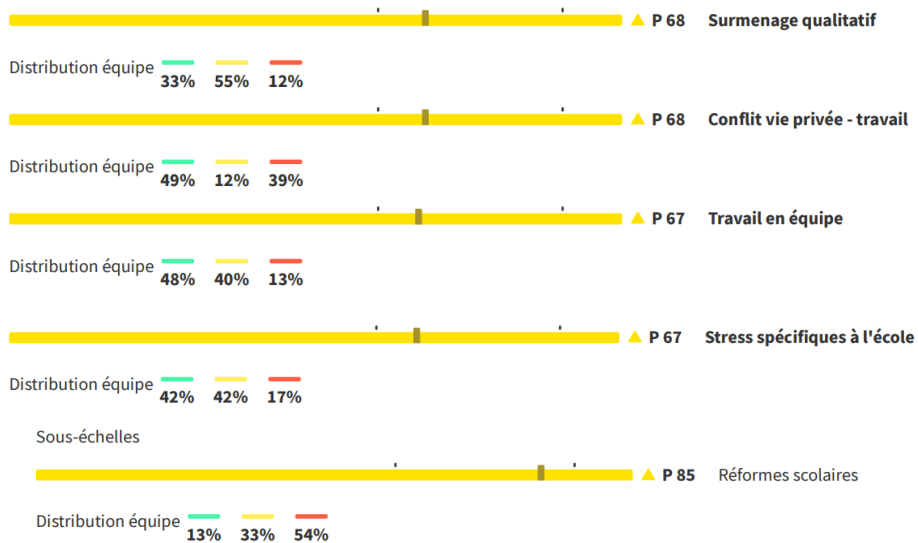
 **1611 h**

Potentiel économique

ne.ch

17

## Facteurs de stress



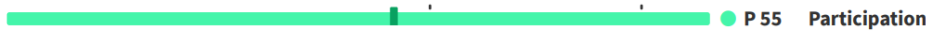
ne.ch

18

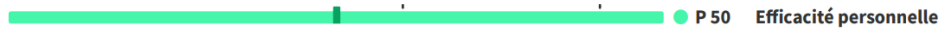
## Ressources et gestion du stress



Distribution équipe 76% 24% 0%



Distribution équipe 24% 65% 11%



Distribution équipe 59% 31% 10%

ne.ch

19

## Etat de santé



Distribution équipe 41% 41% 18%

Sous-échelles



Distribution équipe 41% 41% 18%



Distribution équipe 59% 14% 27%

ne.ch

20

## Garantie de l'anonymat

- Le résultat personnel n'est destiné qu'à la personne ayant rempli le questionnaire (code d'accès personnel)
- Les résultats communiqués à la direction de l'école ne permettent pas de tirer des conclusions sur les résultats individuels (anonymat)
- L'employeur n'a à aucun moment accès aux données du personnel, celles-ci étant stockées et gérées par Promotion Santé Suisse et l'Université de Bern

ne.ch

21

## 2<sup>ème</sup> PARTIE

### Facteurs de succès clés – points de vigilance

ne.ch

22

## Facteurs de succès pour l' «Ecole en action»

- JSA n'est pas un outil de gestion de crise!
- Engagement/accord de la direction (et des autorités scolaires)
- Engagement de l'ensemble des adultes de l'école
- Communication transparente tout au long du projet
- Tenir compte de la réalité scolaire - Planification réaliste
- Collaboration entre la direction d'école et le dispositif d'accompagnement
- Clarifier les rôles respectifs
- Participation des collaborateurs-trices à toutes les étapes
- Démarche participative (objectifs, priorités, mesures, etc.)
- Compréhension et adaptation à chaque contexte et environnement

ne.ch

23

## Nos suggestions tirées de nos expériences

- Faire preuve de créativité : plusieurs manières de faire.
- Annoncer d'emblée l'investissement requis
- Prévoir un temps à la fin de chaque démarche pour voir ce qui a fonctionné / moins bien fonctionné et ce qui est donc à conserver ou non (bilan).
- Échanger avec les autres dispositifs d'accompagnement
- Nommer assez vite la pertinence de réaliser une 2ème vague avec le JSA après environ 2 ans – dans le but d'attester de l'efficacité des mesures mises en œuvre
- Bien définir l'organigramme (direction et DA)

ne.ch

24

## Les points forts de la démarche

Lesquels voyez-vous ?

ne.ch

25

## Les points forts de la démarche

- Démarche participative, validité scientifique, large couverture des contraintes et des ressources identifiées dans la littérature
- Évaluation de l'état de santé et du climat
- Photographie à un moment donné + possibilité de refaire 2 ans après
- Ajouts d'échelles (modules spécifiques adaptés à la demande / au contexte)
- Benchmark tissu économique CH + JSI
- Les interventions / mesures peuvent être pensées selon plusieurs horizons temporels (court, moyen et long terme)
- Les interventions peuvent avoir lieu à plusieurs niveaux de la structure (par entité, au niveau de l'établissement, du cercle, etc.)

ne.ch

26

## 3<sup>ème</sup> PARTIE

### Exemples de mesures

ne.ch

27

#### **Ressources sociales**

- Heures de consultation pour les professionnel.le.s de l'école avec la direction
- Clarification des rôles du corps enseignant dans la collaboration avec les parents (ex. charte)
- Thématisation régulière de la question de la charge de travail et du bien-être au travail
- Présence plus régulière de la direction durant les moments de pause
- Organisation d'évènements spécifiques pour les collaborateurs et collaboratrices

#### **Ressources au niveau des infrastructures**

- Amélioration pour les moments de pause (zone de tranquillité, installation d'une cuisine, etc.)
- Intervention de professionnels (température, bruit, ergonomie, etc.)
- Offres de sport / mouvement pour les collaborateurs et collaboratrices

ne.ch

28

### **Ressources en terme d'organisation du travail**

- Amélioration et réduction des processus administratifs
- Optimisation du travail de coordination avec les parents
- Informatique / technique: amélioration des procédures, simplification
- Communication (quels canaux, quels délais, etc.)

### **Ressources personnelles**

- Offre de formations continues : pose de voix, compétences relationnelles, posture, gestion de classe, etc.
- Mise sur pied d'analyses de pratiques
- Développement d'outils de gestion personnelle, posture professionnelle, etc.
- Meilleure intégration du travail social en milieu scolaire, notamment dans la gestion des conflits

ne.ch

29

## **En conclusion**

- Garder à l'esprit que des mesures peu coûteuses apportent aussi leur lot d'améliorations !
- La mise en œuvre de certaines mesures nécessite un travail de fond qui ne peut s'effectuer dans des contextes «turbulents»
- La prise en compte du contexte et des réalités du terrain est FONDAMENTALE!
- L'Ecole en Action: une opportunité pour cibler des actions et affiner l'existant
- L'Ecole en Action constitue en soi une mesure et doit être présentée comme telle
- Facteur de succès clé: l'engagement de tous!

ne.ch

30

Vos questions...

Vos remarques...



ne.ch