



AHEADinVET



Co-funded by  
the European Union

# SANTÉ MENTALE DANS L'EFP

Programme de formation en présentiel sur 8 jours pour le  
développement des compétences en santé mentale

Project number: 2022-1-AT01-KA220-VET-000088070

iNNOVEla

EXELIA



HIS TECNICO PROFESSIONALE  
SPAGNA - CAMPANI  
SPOLETO

uniri

bit schulungszentrum  
member of bit group

## Table des matières

1	INTRODUCTION À LA FORMATION EN PRESENTIEL .....	1
2	MODULES POUR LA SANTÉ MENTALE EN ÉTUDES VÉTÉRINAIRES POUR LA FORMATION EN PRESENTIEL .....	4
	Module 1 : Qu'est-ce que la santé mentale ? .....	4
	Module 2 : Contexte et encadrement de la santé mentale dans l'EFP et l'éducation .....	12
	Module 3 : Développement psychologique .....	16
	Module 4 : Handicaps psychosociaux .....	21
	Module 5 : Autres problèmes de santé ou sociaux .....	27
	Module 6 : S'organiser pour la santé mentale et les compétences en communication .....	32
	Module 7 : Comprendre et gérer les problèmes de santé mentale .....	38
	Module 8 : Résilience .....	46
	Sources bibliographiques .....	53
	ANNEXE .....	54
	Modèle de playlist positive .....	54
	Modèle de certificat .....	54

# 1 INTRODUCTION À LA FORMATION À LA PRÉSENCE

Les défis auxquels sont confrontés les enseignants et les formateurs dans leur vie professionnelle quotidienne sont multiples. Reconnaisant le rôle important de la santé mentale dans l'environnement d'apprentissage, ce programme de formation présentiel exclusif est conçu spécifiquement pour les enseignants et les formateurs de la formation professionnelle et de la formation continue afin de les préparer à mieux gérer les problèmes de santé mentale en classe.

Cette initiative s'inscrit dans le cadre du projet Erasmus+ AHEADinVET , fondé sur des recherches scientifiques approfondies. Elle vise à doter les enseignants de connaissances et d'outils pratiques pour gérer les troubles psychosociaux et promouvoir la santé mentale et la résilience dans leur vie professionnelle quotidienne. L'objectif est d'améliorer non seulement le bien-être des enseignants de l'enseignement et de la formation professionnels, mais aussi celui des étudiants.

La formation en présentiel sur la santé mentale dans l'EFP a été élaborée en fonction des besoins des enseignants et formateurs de l'EFP. Une enquête en ligne a été réalisée pour évaluer les besoins, tandis que des entretiens avec des enseignants de l'EFP des pays partenaires (Autriche, Grèce, Ressources humaines, Informatique et Belgique) ont permis de définir les thèmes d'intérêt. S'appuyant sur les résultats de recherches scientifiques et internationales, un programme d'apprentissage a été élaboré. Il comprend des cours en ligne flexibles axés sur le développement des connaissances et des modules de formation en présentiel axés sur le développement des compétences. Ce programme s'appelle AMBASSADEURS DE LA SANTÉ MENTALE.

L'objectif de la formation en présence sous-jacente est de fournir des connaissances factuelles sur les problèmes de santé mentale en classe et d'aider les enseignants et les formateurs à mieux comprendre les problèmes de santé mentale rencontrés par leurs élèves, leur influence sur le processus d'apprentissage et les résultats scolaires, et à les aider à les gérer. L'objectif est que les écoles et établissements de formation professionnelle utilisent ce programme de formation en présence pour former leurs enseignants sur ce sujet et ainsi renforcer leur résilience et celle des élèves.

Cette formation en présentiel offre un cadre pour la mise en œuvre de cette formation. De plus, des diapositives PowerPoint spécifiques à chaque cours, un cours en ligne, des podcasts et un outil d'auto-évaluation sur le sujet sont disponibles gratuitement sur [www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com) .

Le cours en ligne fournit une base importante pour la formation en présence et offre des informations complètes et pratiques sur le sujet.

Vous trouverez ci-dessous la structure proposée pour la formation en présentiel. Elle peut être adaptée aux besoins de l'établissement/école. La formation en présentiel s'appuie sur les modules théoriques suivants.

**Chaque jour sera consacré à un sujet de module.**

Module 1 (jour 1) : Qu'est-ce que la santé mentale ?

Module 2 (jour 2) : Contexte et encadrement de la santé mentale dans l'EFPP et l'éducation

Module 3 (jour 3) : Développement psychologique

Module 4 (jour 4) : Handicaps psychosociaux

Module 5 (jour 5) : Autres problèmes de santé ou sociaux

Module 6 (jour 6) : S'organiser pour la santé mentale et les compétences en communication

Module 7 (jour 7) : Comprendre et gérer les problèmes de santé mentale

Module 8 (jour 8) : Résilience

Pour chaque module, vous trouverez une brève description de son contenu, des méthodes appliquées, du matériel et des modalités d'animation d'un atelier sur ce sujet. Chaque atelier définit l'objectif principal, les objectifs d'apprentissage et les compétences à acquérir. Les ateliers se déroulent en trois phases : une phase d'introduction, au cours de laquelle les concepts clés sont présentés et discutés ; une phase de travail, au cours de laquelle les participants abordent l'objectif principal de l'atelier ; et une phase de clôture, au cours de laquelle ils peuvent réfléchir à ce qu'ils ont appris et donner leur avis. Les durées indiquées pour chaque module sont données à titre indicatif et peuvent être ajustées selon les besoins

**Participants :**

Cette formation en présentiel est conçue pour environ 15 à 20 participants et sert de cadre à la mise en œuvre de telles formations auprès des enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel . Des diapositives PowerPoint spécifiques au cours et des supports complémentaires sont également fournis. D'autres modèles sont disponibles en annexe.

**Durée:**

La formation est prévue pour durer 56 heures, réparties sur 8 jours, à raison de 7 heures par jour. Il est conseillé de l'organiser sur 2 mois, à raison de 4 jours par mois. Il ne s'agit que d'une suggestion : le format peut être adapté en fonction des besoins spécifiques.

**Cadre :**

Salle de classe/salle de conférence/salle suffisamment grande pour que 15 à 20 personnes puissent se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes

**Méthodes appliquées :**

Présentation du sujet (fourni), brainstorming, lecture des supports/exercices, tables rondes, groupes de discussion, exercices interactifs, cercles de coaching, présentations d'experts, travail sur des études de cas, discussions modérées, autoréflexion, journal de santé mentale

**Matériels:**

Ordinateur et projecteur pour les présentations, présentation PowerPoint, petit carnet vide, paperboards, marqueurs, cartes A6 vierges pour chaque participant (vert et rouge), petits autocollants ronds, tableau d'affichage, punaises, cartes de modération

**Certificat:**

À la fin du document, vous trouverez un modèle pour créer un certificat d'« Ambassadeurs de la santé mentale » pour les participants ayant suivi avec succès le séminaire de formation à la présence « La santé mentale dans l'enseignement professionnel ».

## 2 MODULES DE FORMATION EN SANTÉ MENTALE EN ÉTUDES VÉTÉRINAIRES POUR LA PRÉSENCE

### Module 1 : Qu'est-ce que la santé mentale ?

<b>Brève description</b>	<p>Dans le module 1, les participants apprendront ce qu'est la santé mentale et ce qu'est le bien-être mental , découvriront les facteurs de risque et de protection, l'importance de la santé mentale et son influence sur l'apprentissage.</p> <p>Le contenu comprend une introduction à la santé mentale, aux comportements pathologiques, à l'identification des signes et symptômes, à l'exploration des causes des problèmes de santé mentale et à la compréhension de la relation entre la santé mentale et les handicaps psychosociaux.</p> <p>Chaque participant tient un journal de santé mentale.</p>
<b>Nombre de participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation du sujet (fournie), groupes de discussion, exercice de familiarisation, table ronde, autoréflexion
<b>Matériels</b>	<p>petit carnet vide (journal de santé mentale)</p> <p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 1, diapositives 1 à 20</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 1</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>

<b>Paramètre</b>	Salle de classe/salle de conférence/espace suffisamment grand pour que 15 à 20 personnes puissent se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( suggéré 9h00 - 12h30, 13h30-17h00)
<b>Cibles principales</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre les différents concepts de la santé mentale</li> <li>- reconnaître l'importance et l'impact de l'approche holistique de la santé mentale</li> <li>- identifier les signes et symptômes courants des problèmes de santé mentale</li> <li>- explorer les facteurs environnementaux psychosociaux influençant la santé mentale et le rétablissement des problèmes de santé mentale</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants peuvent :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- développer une compréhension approfondie des concepts de santé mentale, en reconnaissant son importance dans le bien-être général et l'éducation, tout en évaluant de manière critique les complexités des problèmes de santé mentale.</li> <li>- acquérir des compétences pour reconnaître les signes et les symptômes des problèmes de santé mentale, analyser les causes potentielles et les facteurs contributifs, et favoriser l'empathie et la sensibilisation envers les personnes ayant des handicaps psychosociaux et la stigmatisation entourant les problèmes de santé mentale.</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<b>Accueil et présentation (15 min)</b>

	<p>Le responsable de l'atelier se présente ainsi que le programme complet, ainsi que le programme de la première journée.</p> <p>Exercice – enquête sur l'humeur : baromètre de l'humeur (10 minutes)</p> <p>Utiliser un paperboard pour dessiner un thermomètre, une échelle de 1 à 10, ou des émoticônes représentant différentes humeurs (par exemple : heureux, neutre, triste, stressé).</p> <p><b>Exercice - enquête sur l'humeur : baromètre de l'humeur (10 min)</b></p> <p>Utilisez un tableau à feuilles mobiles et dessinez un thermomètre, une échelle de 1 à 10 ou des émoticônes représentant différentes humeurs (par exemple, heureux, neutre, triste, stressé)</p> <p>Demandez aux participants d'indiquer leur humeur actuelle sur le baromètre. Cela peut se faire en collant un autocollant ou en dessinant une marque. Vous pouvez vous demander : Pourquoi quelqu'un se positionnerait-il ici ? De quoi cette personne aurait-elle besoin pour placer l'autocollant/la marque plus haut ? Que devrait-il se passer pour que cette personne place l'autocollant/la marque plus bas ? Vous pouvez répéter cet exercice le dernier jour du séminaire, comparer les résultats et l'utiliser comme retour d'expérience (feedback).</p> <p><b>Exercice - apprendre à se connaître : position dans l'espace (20 min)</b></p> <p>Des marquages sont disposés au sol. Leur signification varie selon la tâche ou la question. Chaque participant s'exprime sur la question en se tenant à la bonne distance du marquage.</p> <p>Les questions peuvent être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Mettez-vous en ligne selon l'alphabet, classés par prénom (de A à Z).</i></li> <li>- <i>Si c'est notre pays, d'où viens-tu ?</i></li> <li>- <i>Formez des groupes selon le type d'école.</i></li> </ul>
--	---



D'autres questions peuvent être : Trouver des groupes ayant des opinions similaires .

- *Pourquoi vous êtes-vous inscrit à cet événement ?*

- *Quelle importance ce sujet a-t-il pour vous ?*

- *Le temps est bien employé pour moi si...*

- *Pour bien travailler ensemble, nous devons tous nous assurer que...*

**Exercice : les mauvaises pensées dans la corbeille à papier** (10 min)

L'exercice suivant pourrait vous aider à mieux participer à l'atelier et à vous vider l'esprit :

Notez ce qui vous préoccupe actuellement ou souvent et qui pourrait vous déranger ou vous stresser, même si vous ne pouvez pas y remédier (du moins pour le moment ). Les pensées dont vous souhaitez vous débarrasser, aujourd'hui ou pour toujours. Notez-les sur une feuille de papier. Déchirez-la ensuite et jetez-la à la poubelle (ou brûlez-la).

**Journal de santé mentale** (15 min)

Distribuez un petit livret aux participants (des journaux du bonheur numériques gratuits sont également disponibles) et invitez-les à tenir un « journal de santé mentale » ( ou un autre nom de votre choix). Ils pourront l'utiliser pour répondre aux questions quotidiennes et y prendre leurs propres notes . Ce journal devrait accompagner les participants tout au long de l'atelier et après, et renforcer leur bien-être à long terme.

Les premières questions pour le journal (et pour faire connaissance) pourraient être :

	<p>- <i>Quelles qualités positives représentent les lettres de mon nom ?</i></p> <p><b>Remplissez l'outil d'auto-évaluation en ligne d' AHEADinVET</b> (20 min)</p> <p>Présentez l' outil d'auto-évaluation AHEADinVET aux participants et expliquez son fonctionnement. Les participants sont ensuite invités à compléter l'auto-évaluation eux-mêmes. L'outil est disponible à l'adresse suivante : <a href="https://evaluation.aheadinvet.com/">https://evaluation.aheadinvet.com/</a></p> <p><b>PAUSE</b> (15 min)</p>
<b>Phase de travail</b>	<p><b>Discussion de groupe</b> (20 min) :</p> <p>Qu'est-ce que la santé mentale ? L'animateur discute des questions suivantes avec les participants et consigne les affirmations clés sur le tableau de conférence :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Qu'associez-vous au terme « santé mentale » ?</i></li> <li>- <i>Qu'avez-vous déjà vécu vous-mêmes ? en ce qui concerne ce sujet ?</i></li> <li>- <i>Avez-vous déjà entendu parler de santé mentale ? Quels termes apparentés vous viennent à l'esprit ?</i></li> </ul> <p><b>Avis d'expert : Troubles de santé mentale courants</b> ( 85 min):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Anxiété</b></li> <li>- <b>Dépression</b></li> <li>- <b>Trouble de stress post-traumatique (TSPT)</b></li> <li>- <b>Troubles de l'alimentation</b></li> <li>- <b>Troubles psychotiques</b></li> <li>- <b>Troubles comportementales</b></li> </ul> <p><b>PAUSE DÉJEUNER</b> (60 min)</p> <p><b>Playlist Joyeux</b> (10 min)</p> <p>Les participants doivent noter leurs chansons de motivation préférées sur une feuille ou une liste (nom, titre, artiste) et dans leur agenda. L'animateur de l'atelier collecte les chansons préférées et en crée une</p>

liste collective, qu'il distribue à chaque participant. Ils peuvent la noter dans leur agenda. L'animateur peut également diffuser ces morceaux pendant les pauses, avant ou après l'atelier. Une playlist numérique peut également être créée et envoyée aux participants (éventuellement comme cadeau à emporter le dernier jour de l'atelier). Un modèle de playlist « Joyeux » se trouve à la fin du document.

**Contribution d'expert : Troubles de santé mentale courants (85 min) :**

- **Anxiété**
- **Dépression**
- **Trouble de stress post-traumatique (TSPT)**
- **Troubles de l'alimentation**
- **Troubles psychotiques**
- **Troubles comportementales**

PAUSE (15 min)

**Discussion de groupe (30 min) :**

Expliquez comment reconnaître les difficultés mentales chez les élèves : stress, anxiété, voire pensées d'automutilation. Reconnaître les signes avant-coureurs peut faire toute la différence.

**Répartissez les participants en 3 à 5 petits groupes.** Attribuez à chaque groupe l'un des thèmes suivants :

**1. Signes de stress et d'anxiété chez les étudiants**

- Émotionnel : irritabilité , nervosité
- Physique : maux de tête , maux d'estomac , agitation
- Comportemental : baisse de performance, absence de cours

**2. Signes de dépression ou de pensées suicidaires**

	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Expressions de désespoir ou inutilité</li> <li>○ Parler de la mort, donner ses biens</li> <li>○ Retrait depuis pairs et activités</li> </ul> <p><b>3. Comment aborder un élève en détresse</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Écoutez sans porter de jugement</li> <li>○ Posez une question ouverte questions</li> <li>○ Offrir du soutien, orienter vers de l'aide sans insister</li> </ul> <p><b>4. Quelles ressources ou quels soutiens existent (ou manquent) dans notre école/communauté ?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conseiller scolaire , mentors pairs, lignes d'assistance téléphonique, journées de santé mentale, etc.</li> </ul> <p>Donnez à chaque groupe un <b>tableau à feuilles mobiles/tableau blanc</b> (physique ou numérique) pour noter leurs pensées.</p>
	<p><b>3. Partage et discussion en groupe (8 min)</b></p> <p>Demandez à chaque groupe de présenter brièvement ses points clés (2 minutes par groupe). Encouragez- les à poursuivre avec des questions comme :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• « Avez-vous vu cela dans votre classe ou chez vos camarades ? »</li> <li>• « Quelle est la chose que les écoles pourraient améliorer pour soutenir la santé mentale ? »</li> </ul> <p><b>Mises en situation (30 min) :</b></p> <p>Organisez des simulations où les participants doivent gérer des cas d'élèves souffrant de troubles mentaux. Cela peut contribuer au développement des compétences en gestion de crise et en soutien émotionnel.</p> <p><b>Présentation et discussion des résultats de la simulation en groupe (30 min).</b></p> <p><b>Conclusion, retour d'expérience, réflexion (15 min)</b></p> <p>Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu</p>

	<p>aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</p>
<b>Conclusion</b>	<p>L'activité permettra aux participants d'avoir une vision renouvelée des sujets liés à la santé mentale et une compréhension plus large de ses termes et des opinions sociales actuelles qui l'entourent.</p>

## Module 2 : Contexte et encadrement de la santé mentale dans l'EFP et l'éducation

<b>Brève description</b>	Le module 2 offre un aperçu du contexte et de la définition de la santé mentale dans l'EFP en général et présente les défis actuels en la matière dans les établissements d'EFP. Des solutions sont élaborées en fonction des difficultés individuelles des participants. Il donne un aperçu des politiques existantes en matière de santé mentale dans les systèmes éducatifs et aborde également la stigmatisation, la sécurité juridique et la prévention de la violence pour les enseignants et les formateurs.
<b>Nombre de participants</b>	15-20
<b>Méthodes appliquées</b>	de familiarisation, présentation du sujet, brainstorming, modération, intervention d'expert, journal de santé mentale, autoréflexion
<b>Matériels</b>	<p>tableau à feuilles mobiles , marqueurs, cartes A6 vierges pour chaque participant (vert et rouge), petits autocollants ronds, tableau d'affichage, punaises</p> <p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 2, diapositives 21 à 40</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 2</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes

<b>Durée</b>	7h ( suggéré 9h00 – 12h30, 13h30 – 17h00)
<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre le lien entre la santé mentale et l'éducation</li> <li>- Les participants prennent conscience des ressources et des défis dans le contexte de l'EFP et trouvent des moyens de résoudre ou de surmonter ces défis.</li> <li>- Réfléchir aux stigmates et aux aspects éthiques et juridiques</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants peuvent ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- définir les ressources et les facteurs de stress</li> <li>- identifier et analyser les ressources et les défis de l'EFP</li> <li>- connaître les possibilités de faire face aux défis</li> <li>- expliquer les politiques existantes liées à la santé mentale dans les systèmes éducatifs</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Bienvenue et présentation</b> (5 min)</p> <p>Aperçu des objectifs et de l'ordre du jour de l'atelier d'aujourd'hui</p> <p><b>Exercice : Les bonnes choses</b> (10 min)</p> <p>Commencez par la question :</p> <p><i>Quelle(s) bonne(s) chose(s) vous est-elle déjà arrivée aujourd'hui ?</i></p> <p>Les participants doivent la raconter à leur voisin ou à tout le groupe (ils peuvent aussi circuler dans la salle et la raconter à n'importe quel participant). Ils doivent également noter la question et la réponse dans leur journal.</p>
<b>Phase de travail</b>	<b>Présentation</b> (15 min)

	<p>(diapositives fournies)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Contexte de la santé mentale et de l'EFPP</li> <li>- Définir les ressources et les facteurs de stress</li> </ul> <p><b>Collecter et regrouper les ressources et les défis (30 min)</b></p> <p>ressources et les défis actuels liés à la santé mentale des étudiants en formation professionnelle, du point de vue des participants présents. Les sujets doivent être inscrits sur des fiches (une seule par fiche, les ressources sur les fiches vertes, les défis sur les fiches rouges). Les résultats doivent ensuite être regroupés (utilisez le tableau d'affichage) : combinez les fiches similaires et trouvez un terme générique pour les regrouper (par exemple : politique, société, école, étudiants, enseignants, ou encore leadership, organisation, communication...). Placez ce terme générique sur les groupes de fiches et notez-les également sur un tableau de conférence.</p> <p>Les questions peuvent être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Qu'est-ce qui ressort ?</i></li> <li>- <i>Quels sujets pouvons-nous influencer en tant qu'enseignants ?</i></li> </ul> <p><b>Priorisation des sujets (15 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>Quels sujets sont les plus importants pour votre santé mentale ?</i></li> </ul> <p>Chaque participant reçoit 3 pastilles adhésives. Il doit les coller sur les 3 sujets qui lui importent le plus sur le tableau de conférence. (Vous pouvez également rendre l'exercice plus anonyme en positionnant le tableau de manière à ce que personne ne puisse voir l'évaluation des sujets par les participants.) Les sujets qui comptent le plus de pastilles sont traités en premier.</p> <p><b>PAUSE (15 min)</b></p>
--	--



	<p><b>Analyser et développer des solutions</b> (120 min, avec une courte pause entre les deux, en plénière )</p> <p>L'animateur de l'atelier modère le développement des sujets et les consigne sur des tableaux à feuilles mobiles. Les enseignants sont considérés comme experts de leur propre situation.</p> <p><i>Comment le sujet se manifeste-t-il ?</i></p> <p><i>Comment pouvez-vous résoudre ce problème ? (à court terme, à moyen terme, à long terme)</i></p> <p><b>PAUSE DÉJEUNER</b> (60 min)</p> <p><b>Présentation d'expert : Réflexion sur les stigmates et les aspects éthiques et juridiques, la sécurité des enseignants et des formateurs</b> (180 min avec de courtes pauses entre les deux)</p> <p>Invitez une personne ayant une expérience en droit et en système éducatif à donner une conférence sur l'intégration de la santé mentale dans les programmes scolaires, la sécurité juridique et la prévention de la violence pour les enseignants et les formateurs. Également disponible. avec cas études .</p>
<p><b>Conclusion</b></p>	<p><b>Conclusion générale et retour d'expérience</b> (15 min)</p> <p><b>Réflexion personnelle avec entrée de journal (15 min) :</b></p> <p>Notez ce qui fonctionne bien dans votre travail. Quelles sont vos ressources personnelles ?</p> <p>Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</p>

## Module 3 : Développement psychologique

<b>Brève description</b>	Le module 3 offre un aperçu des principales approches théoriques du développement psychosocial humain, en mettant l'accent sur l'enfance et l'adolescence, ainsi que sur le contexte éducatif. Il s'agit d'adapter le processus éducatif aux considérations développementales de l'adolescence.
<b>Nombre de participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation d'experts, exercices de groupe, discussions, autoréflexion
<b>Matériels</b>	<p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 3, diapositives 41 à 63</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 3</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFPP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( suggéré 9h00 – 12h30, 13h30 – 17h00)
<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les principales approches théoriques des théories du développement, de l'enfance, de l'adolescence, de l'âge adulte</li> <li>- Interpréter les principaux aspects du développement psychologique pendant l'adolescence et construire une approche pédagogique adaptée à l'âge</li> <li>- Apprécier les différences individuelles dans la gestion de la mort et de la perte et promouvoir la croissance psychosociale et la résilience</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants peuvent ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre les processus de développement</li> <li>- interpréter les principaux aspects du développement psychologique pendant l'adolescence et créer une approche pédagogique adaptée à l'âge</li> <li>- créer un environnement d'apprentissage favorable et enrichissant pour permettre aux étudiants d'explorer et de comprendre les aspects complexes et profonds de la mortalité avec empathie, résilience et compassion.</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Accueil et présentation</b> (30 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Donner un aperçu des objectifs de l'atelier et du programme de cette journée</li> <li>- Commencez par les questions :</li> </ul> <p><i>Quel est le meilleur souvenir de votre enfance ?</i></p> <p><i>Quel est le meilleur souvenir de votre scolarité ?</i></p> <p><i>Quel était votre professeur préféré et pourquoi ?</i></p> <p>Les participants doivent la raconter à leur voisin ou à tout le groupe (ils peuvent aussi circuler dans la salle et la raconter à n'importe quel</p>

	<p>participant). Ils doivent également noter la question et la réponse dans leur agenda ou dessiner la réponse.</p>
<b>Phase de travail</b>	<p><b>Présentation d'expert : théories et étapes du développement (75 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- L'animateur de l'atelier présente un aperçu des principales théories et étapes du développement. Il met l'accent sur le développement cognitif, émotionnel et social.</li> <li>- Développement durant l'adolescence : formation de l'identité, relations sociales, défis émotionnels.</li> </ul> <p><i><b>PAUSE (15 min)</b></i></p> <p><b>Discussion de groupe : théories du développement dans la vie scolaire quotidienne (30 min)</b></p> <p>Les participants devraient discuter en groupe d'exemples d'application des théories du développement dans l'enseignement quotidien. Comment intégrer ces théories au quotidien scolaire ?</p> <p><b>Études de cas (60 min)</b></p> <p>Analyser des études de cas sur le développement psychologique des adolescents (préparées par l'expert) en groupe. Les résultats seront ensuite discutés et analysés en séance plénière.</p> <p><i><b>PAUSE DÉJEUNER (60 min)</b></i></p> <p><b>Présentation d'expert : perte et mort – réactions émotionnelles (30 min)</b></p> <p>Réactions psychologiques et émotionnelles des adolescents face à la perte et à la mort</p> <p><b>Discussion : perte et mort – différentes perspectives (30 min)</b></p> <p>Les participants devraient discuter de leurs différentes expériences de perspectives culturelles et individuelles sur la mort et le deuil .</p>

**Présentation d'expert : adolescents suicidaires (30 min)**

Signes avant-coureurs et facteurs de risque de suicide chez les adolescents

Communication efficace avec les adolescents en deuil et suicidaires

**PAUSE (15 min)**

**Travail de groupe : études de cas ( 45 min)**

Analyse de cas réels des participants et élaboration de plans d'action

**Discussion plénière (30 min)**

Partager des expériences et des défis personnels

**Rétroaction et réflexion (30 min)**

Les questions pourraient être :

- *Qu'est-ce qui donne un sens à votre vie ?*
- *Quelles tâches voyez-vous dans votre vie ?*
- *Quelle importance accordez-vous aux tâches professionnelles dans votre vie ?*
- *Quels talents et compétences utilisez-vous dans vos tâches ?*
- *Qu'est-ce que vous réalisez à travers vos tâches ?*

Les questions peuvent également être :

- *Comment vous voyez-vous, vous et votre environnement, dans un an ?*
- *Qu'est-ce que votre futur vous a laissé tel quel et qu'était-il prêt à abandonner ?*

Les participants doivent écrire la question et leur réponse dans leur journal.

	<p>Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</p>
<b>Conclusion</b>	<p>Les enseignants et les formateurs acquièrent les compétences et les aptitudes nécessaires pour reconnaître les problèmes de développement tout au long de la vie dans les processus éducatifs des établissements d'EFPP dans le but de promouvoir le développement psychologique et la santé mentale.</p>

## Module 4 : Psychosocial handicaps

<b>Brève description</b>	Le module 4 offre une compréhension globale des handicaps psychosociaux dans le contexte du modèle psychosocial de la santé, incluant la notion d'expérience vécue et les droits à l'éducation et à l'inclusion dans l'éducation. Les participants découvriront la dépression, l'anxiété, les difficultés comportementales et émotionnelles et la psychose, en explorant leurs symptômes, leurs facteurs de risque psychosociaux, leurs caractéristiques cliniques et leur impact sur l'apprentissage à différents stades de développement et dans différents contextes éducatifs.
<b>Nombre et âge des participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation du sujet, discussions avec des experts
<b>Matériels</b>	<p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 4, diapositives 64 à 75</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 4</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour que 15 à 20 personnes puissent se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( horaires suggérés : 9h00 – 12h30, 13h30 – 17h00)

<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Acquérir une compréhension des définitions, des systèmes de classification et des critères diagnostiques des troubles de l'humeur et de l'anxiété, des troubles psychotiques et des troubles du développement.</li> <li>- Identifier les symptômes et les signes de base.</li> <li>- Explorer les composantes biopsychosociales et les facteurs de risque contribuant à l'apparition et au développement des troubles psychologiques. Reconnaître leur impact sur les processus d'apprentissage et le comportement à différents stades de développement et dans différents contextes éducatifs.</li> <li>- Différencier les images cliniques et les manifestations des troubles en fonction de l'âge de développement.</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants peuvent ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- appliquer les connaissances des définitions et des classifications des troubles psychologiques aux milieux éducatifs</li> <li>- reconnaître et comprendre les symptômes et signes de base des troubles psychologiques</li> <li>- analyser et évaluer les facteurs biopsychosociaux influençant l'apparition et le développement des troubles psychologiques,</li> <li>- adapter les stratégies d'enseignement pour accueillir les élèves présentant des troubles psychologiques, en tenant compte de leur impact sur les processus d'apprentissage et le comportement</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Bienvenue et présentation</b></p> <p><b>Présentation de l'activité (10 min)</b></p>



	<p>Activité interactive pour briser la glace et favoriser la connaissance mutuelle entre les participants. Par exemple, un jeu de présentation où chaque participant doit partager un fait le concernant et passer une balle à un autre participant pour qu'il fasse de même.</p> <p><b>Présentation d'expert (10min)</b></p> <p>de l'atelier se présente brièvement ainsi que l'atelier.</p>
<b>Phase de travail</b>	<p><b>Présentation d'expert : Le concept de handicap psychosocial (70 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Présentation par l'expert qui illustre ce que les participants apprendront lors de la présentation.</li> <li>- Qu'est-ce que le handicap psychosocial : définition claire et compréhensible.</li> <li>- Types de handicap psychologique : Bref aperçu des principales affections (ex. : dépression, anxiété, TDAH, troubles du spectre autistique, etc.).</li> <li>- Impact sur la vie quotidienne : Comment ces conditions affectent le comportement, les émotions et les capacités cognitives des élèves.</li> <li>- Signes et symptômes : savoir les reconnaître</li> <li>- Exemples pratiques : Anecdotes ou études de cas pour illustrer comment ces symptômes peuvent survenir dans les écoles.</li> <li>- Stratégies de soutien et d'intervention</li> <li>- Approches éducatives inclusives : Méthodologies et pratiques pour créer un environnement scolaire inclusif.</li> </ul> <p><b>PAUSE (15 min)</b></p> <p><b>Atelier interactif : Expériences et défis (105 min).</b></p> <p>Les participants sont répartis en petits groupes et discutent de leurs expériences et des défis liés à l'inclusion des élèves en situation de</p>

	<p>handicap psychosocial. Chaque groupe note les points saillants sur une grande feuille de papier qu'il partage ensuite avec les autres participants.</p> <p><b>PAUSE DÉJEUNER (60 min)</b></p> <p><b>Résumé de la matinée et présentation des activités de l'après-midi (15)</b></p> <p>Bref résumé des activités de la matinée et présentation du programme de l'après-midi.</p> <p><b>Séance de jeux de rôle et simulations (75 min).</b></p> <p>Des activités de simulation où les participants endossent différents rôles pour vivre des situations courantes liées au handicap psychosocial à l'école. Cela permet de développer l'empathie et de mieux comprendre les besoins des élèves.</p> <p><b>Structure de l'activité :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Attribution des rôles : Distribuez les rôles aux participants en vous assurant qu'ils comprennent le personnage qu'ils joueront. Les rôles pourraient inclure : élève ayant des troubles psychosociaux, enseignant, camarade de classe, conseiller scolaire , parent, etc.</li> <li>- Simulation</li> </ul> <p>Divisez l'activité en deux ou trois scénarios distincts, chacun faisant face à une situation courante différente liée au handicap psychosocial.</p> <p><b>Scénario 1 : L'élève atteint de TDAH en classe</b></p> <p>Description : Un élève atteint de TDAH a de la difficulté à se concentrer et interrompt fréquemment le cours.</p> <p>Rôles : Élève atteint de TDAH, enseignant, camarade de classe, conseiller d'orientation.</p> <p>Objectif : Trouver des stratégies pour maintenir l'ordre dans la classe et aider l'élève à se concentrer.</p>
--	--

	<p><b>Scénario 2 : Angoisse pendant un examen</b></p> <p>Description : Un élève souffrant de troubles anxieux fait une crise de panique pendant un examen important.</p> <p>Rôles : Élève anxieux, enseignant, camarade de classe, infirmière scolaire.</p> <p>Objectif : Gérer la situation afin de calmer l'élève et de lui permettre de terminer l'examen.</p> <p><b>Scénario 3 : Inclusion d'un élève souffrant de dépression</b></p> <p>Description : Un étudiant souffrant de dépression s'isole et ne participe pas aux activités de groupe.</p> <p>Rôles : Élève souffrant de dépression, enseignant, camarade de classe, parent, conseiller scolaire.</p> <p><b>Objectif:</b> Identifier des moyens d'impliquer l'élève et de le soutenir dans son bien-être émotionnel.</p> <p><b>-Discussion et réflexion</b></p> <p>Compte rendu : Après chaque scénario, organisez une discussion de groupe. Demandez aux participants de réfléchir à ce qui s'est passé, à leur ressenti dans leur rôle et aux stratégies efficaces ou inefficaces.</p> <p>Réflexions personnelles : Encouragez les participants à partager leurs expériences personnelles et à discuter de la manière dont ils pourraient appliquer ce qu'ils ont appris dans leurs pratiques quotidiennes.</p> <p><b>- Conclusion</b></p> <p>Résumé des points clés : Résumez les principaux enseignements de l'activité et discutez de la manière de mettre en œuvre les stratégies apprises.</p> <p>Questions et réponses : Place aux questions et à la réflexion.</p>
--	--

	<p><b>PAUSE (15 min)</b></p> <p><b>Élaboration de stratégies inclusives (75 min)</b></p> <p>Activités de groupe pour élaborer des stratégies pratiques et inclusives, applicables dans leur école. Chaque groupe présente ses idées et reçoit les commentaires de l'expert.</p> <p><b>Conclusions et réflexions finales (30 min)</b></p> <p>Discussion finale et réflexions sur les apprentissages de la journée. Un temps est réservé aux questions et clarifications. Distribution de supports d'information et de ressources utiles.</p> <p>Les questions pourraient être : Qu'est-ce qui vous rend heureux ? Qu'est-ce qui vous satisfait ? Qu'aimez-vous ? Qu'est-ce qui vous donne de l'énergie ?</p> <p>Les participants doivent écrire la question et leur réponse dans leur journal.</p> <p>Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</p>
<b>Conclusion</b>	<p>Les participants ont une vision globale des handicaps psychosociaux et de meilleures compétences en matière de reconnaissance des symptômes.</p>

## Module 5 : Autres problèmes de santé ou sociaux

<b>Brève description</b>	Le module 5 propose un parcours complet qui part de l'introduction aux troubles d'apprentissage et aux déficiences cognitives, aux maladies somatiques et aux handicaps physiques, aux désavantages sociaux et à la consommation de substances, en passant par la compréhension des défis et des stratégies éducatives, jusqu'à la planification d'interventions concrètes.
<b>Nombre et âge des participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation du sujet, discussions avec des experts
<b>Matériels</b>	<p>Ordinateur et projecteur pour présentations</p> <p>De grandes feuilles de papier, des marqueurs et des post-it pour le brainstorming</p> <p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 5, diapositives 76 à 92</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 5</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	Salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( suggéré 9h00 – 12h30, 13h30 – 17h00)

<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprendre les implications sur la santé mentale associées aux troubles d'apprentissage et aux déficiences cognitives, aux maladies somatiques et aux handicaps physiques, aux désavantages sociaux et à la consommation de substances, leur permettant de soutenir le bien-être général des élèves et de les guider vers des résultats positifs.</li> <li>- Créer un environnement d'apprentissage favorable, inclusif et adapté aux besoins uniques de tous les élèves.</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants ont...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- connaissances de base sur les difficultés d'apprentissage et les troubles cognitifs, les maladies somatiques, les handicaps physiques, les désavantages sociaux, la consommation de substances</li> <li>- la capacité de reconnaître les signes et symptômes de ces types de handicaps</li> <li>- la capacité de comprendre la diversité des besoins des étudiants</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Accueil et présentation (10 min)</b></p> <p><b>dynamique (20 min)</b></p> <p>: l'animateur commence par formuler trois affirmations sur lui-même : deux vraies et une fausse. Les autres participants doivent deviner laquelle des trois affirmations est fausse. Après le tour de l'animateur, la parole est donnée au participant suivant. Chaque participant formule ses trois affirmations et les autres doivent deviner la nature du mensonge. L'activité se poursuit jusqu'à ce que chacun ait eu son tour. Après chaque tour, le participant révèle la nature du mensonge et, s'il le souhaite, peut fournir des précisions sur les affirmations vraies, ajoutant ainsi une touche ludique et approfondissant la connaissance mutuelle.</p>

<p><b>Phase de travail</b></p>	<p><b>Etude thématique : Troubles spécifiques (60 min)</b></p> <p>L'expert approfondit davantage ce qui a été commencé la veille lors de la séance d'étude du matin, avec des éclairages complémentaires.</p> <p>-Adaptations en classe : Exemples concrets d'adaptations (ex. : pauses fréquentes, attribution de tâches fragmentées, utilisation d'outils technologiques).</p> <p>-Soutien émotionnel : Techniques de communication empathique et de soutien psychologique.</p> <p>-Collaboration avec les professionnels : L'importance de la collaboration avec les psychologues, les thérapeutes et d'autres spécialistes.</p> <p>- Contacts utiles : Informations sur les organismes locaux et les services de soutien.</p> <p>-Vidéos et témoignages : Courts clips vidéo ou témoignages d'étudiants et d'enseignants qui ont été confrontés à ces défis.</p> <p>-Remarques supplémentaires :</p> <p>Engagez le public avec des questions, des sondages rapides et des discussions pour maintenir l'attention et promouvoir une participation active.</p> <p>-Séance de questions-réponses à la fin de la présentation.</p> <p><i><b>PAUSE (15 min)</b></i></p> <p><b>Brainstorming : L'inclusion à l'école (105 min)</b></p> <p>Les participants sont divisés en groupes pour réfléchir à des stratégies d'inclusion. Chaque groupe se concentre sur un aspect spécifique (par exemple, la gestion du comportement, le soutien émotionnel, l'adaptation du programme) et présente ses propres idées.</p> <p><i><b>PAUSE (60 min)</b></i></p>
--------------------------------	--

	<p><b>Synthèse de la matinée et discussion</b> (30 min)</p> <p>Discussion collective et synthèse des bonnes pratiques émergées.</p> <p><b>Atelier interactif : Conception d'un plan éducatif individualisé (PEI)</b> (60 min)</p> <p>Les participants, divisés en petits groupes, travaillent sur des études de cas afin d'élaborer un PEI pour les élèves présentant des difficultés d'apprentissage et des troubles cognitifs ; une maladie somatique ; un handicap physique ; des désavantages sociaux ; ou une toxicomanie. Un modèle de PEI et des lignes directrices de l'expert sont fournis.</p> <p><i>PAUSE (15 min)</i></p> <p><b>Laboratoire de techniques de communication efficaces</b> (75 min)</p> <p>Séance pratique sur la communication efficace avec des élèves présentant des difficultés d'apprentissage et des troubles cognitifs ; des maladies somatiques ; des handicaps physiques ; des désavantages sociaux ; la consommation de substances. Elle comprend des jeux de rôle et des simulations pour pratiquer les techniques d'écoute active, la gestion des conflits et la communication empathique.</p> <p><b>Réflexions finales et planification future</b> (30 min)</p> <p>Discussion finale sur la mise en œuvre des stratégies apprises dans leurs écoles. Chaque participant s'engage personnellement à améliorer l'inclusion. Les retours seront recueillis le jour même et des supports pédagogiques seront distribués.</p> <p>Voici quelques questions de réflexion pour votre journal de santé mentale : quelles personnes sont bonnes pour vous ? Avec qui aimeriez-vous passer plus de temps (à nouveau) et comment y parvenir ?</p>
--	--



<b>Conclusion</b>	La table ronde et la conclusion permettent une comparaison directe et une réflexion sur les expériences et les solutions pratiques.
-------------------	---

## Module 6 : S'organiser pour la santé mentale et les compétences en communication

<b>Brève description</b>	L'accent du module 6 est mis sur les mesures préventives et la communication en matière de santé mentale en tant que domaine dans lequel les organisations de formation professionnelle peuvent apporter leur contribution.
<b>Nombre de participants</b>	15-20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation d'experts, exercices de groupe, discussions, études de cas, autoréflexion
<b>Matériels</b>	<p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 6, diapositives 93 à 110</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 6</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( horaires suggérés : 9h00 - 12h30, 13h30 - 17h00)
<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel

<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organisation de la santé mentale dans les organisations d'EFPP, intégration de compétences efficaces en communication et en empathie</li> <li>- doter les apprenants des connaissances, des compétences et de l'engagement nécessaires pour relever les défis complexes associés à la prestation de soins de santé mentale dans les établissements d'enseignement professionnel et pour plaider en faveur d'un changement significatif.</li> <li>- discuter des mesures préventives en santé mentale.</li> <li>- services et organismes de santé mentale en milieu scolaire</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre le concept et les niveaux de prévention des problèmes de santé mentale</li> <li>- comprendre, développer et appliquer des stratégies de communication efficace et de résolution des conflits</li> <li>- connaître les services et les organisations de santé mentale en milieu scolaire</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Accueil et présentation</b> (10 min)</p> <p>Donnez un aperçu des objectifs et du programme de l'atelier pour cette journée</p> <p><b>Exercice : soutien social</b> (20 min)</p> <p>Pensez à trois situations où vous avez bénéficié du soutien d'un collègue ou d'un responsable ! Notez-les dans votre journal. Repensez à ce soutien social avec gratitude. Si les participants le souhaitent, ils peuvent en parler entre eux. Vous aussi, contribuez à une culture de soutien !</p> <p>Une tâche pour ce jour pourrait être : Faire quelque chose de bien pour quelqu'un. (par exemple, faire un compliment, tenir la porte ouverte, dire à quelqu'un combien vous l'appréciez)</p>

<p><b>Phase de travail</b></p>	<p><b>Présentation d'expert : concept et niveaux de prévention (30 min)</b>  Concept et niveaux de prévention (prévention primaire, secondaire et tertiaire) selon la santé mentale</p> <p><b>Travail de groupe : Exemples et discussion (30 min)</b>  Discutez en petits groupes des mesures de prévention à différents niveaux qui peuvent être mises en œuvre dans l'EFP.</p> <p><i><b>PAUSE (15 min)</b></i></p> <p><b>Présentation d'expert : Les bases de la communication et de la résolution des conflits (45 min)</b>  - Modèles et approches théoriques  - Importance d'une communication efficace dans les écoles professionnelles  - Appliquer des stratégies de communication  - Exercices pratiques pour améliorer les compétences en communication  - Techniques de communication non violente et d'écoute active</p> <p><b>Exercice : Communication non violente (30 min)</b>  Distribuez quatre cartes de modération de quatre couleurs différentes. Chaque membre de l'équipe écrit une réponse à chaque question. Chaque membre de l'équipe se souvient d'une situation passée de l'école primaire et la note en fonction des questions suivantes :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Quelle était la situation initiale ? Décrivez-la sans jugement. Servez-vous de votre perception de cette situation comme guide.</li> <li>2. Comment vous êtes-vous senti dans cette situation ?</li> <li>3. Réfléchissez au besoin qui a été violé dans cette situation. Comment pourriez-vous formuler un besoin ici ?</li> <li>4. Qu'auriez-vous souhaité de l'autre personne dans cette situation ? Comment pourriez-vous formuler une demande dans ce cas ?</li> </ol> <p>Discutez de vos situations en équipe.</p>
--------------------------------	--

**Études de cas des participants – travail en groupe : Résolution de conflits en milieu scolaire (30 min)**

- Analyse des situations conflictuelles des participants et élaboration de stratégies de résolution
- Discussion et échange d'expériences

***PAUSE DÉJEUNER (60 min)***

**Présentation d'expert : Comprendre et développer l'empathie et la compassion (30 min)**

- Définition de l'empathie et de la compassion
- Importance dans l'enseignement professionnel
- Exercices d'auto-expérience et de prise de perspective

***Exercice : « Différents points de vue sur une table ronde » ( 60 min)***

*Pour des problèmes avec des points de vue différents, par exemple des réformes scolaires pour une meilleure santé mentale du point de vue des élèves, des parents, des enseignants, des politiciens.*

Formez 4 groupes. Chaque groupe choisit un point de vue et élabore son point de vue. Discutez ensuite des différents points de vue des groupes selon la méthode de la table ronde. Disposez les sièges en cercle ou en demi-cercle afin que tous les participants puissent se voir. Cette disposition favorise l'égalité et encourage les interactions directes. Désignez un modérateur pour guider la discussion et veiller à ce que la conversation soit cohérente, gérer le temps et garantir que tous les participants aient la possibilité de s'exprimer.

Tous les participants doivent considérer les techniques de communication non violente et d'écoute active.

***PAUSE (15 min)***

**Présentation d'expert : bonnes pratiques des programmes de prévention en milieu scolaire et des services régionaux de santé mentale (60 min)**

Invitez quelqu'un qui peut donner un aperçu des services de soutien en santé mentale et des bonnes pratiques des programmes de prévention en milieu scolaire.

- Présentation des bonnes pratiques des programmes de prévention en milieu scolaire, des services de conseil scolaire et des organisations externes
- Parcours d'accès et offres de soutien pour les étudiants
- d'un conseiller scolaire
- Aperçus pratiques du travail et des offres
- Fournir du matériel d'information et des contacts aux organisations et services de soutien concernés

**Exercice : Recherche sur les services de santé mentale (30 min)**

Consultez les supports d'information fournis par les services de soutien et effectuez une recherche individuelle sur les services de santé mentale dans les régions des participants. Ces derniers peuvent dresser une liste des offres disponibles dans leur région et la transmettre à leur organisation. Si plusieurs participants d'une même région sont présents, ils peuvent travailler en groupes.

**Rétroaction et réflexion (15 min)**

Donnez votre avis sur aujourd'hui en utilisant la « méthode du cochon truffier » et non la « méthode du vautour ») : le « vautour » trouve les aspects critiques ou moins réussis, le « cochon truffier » trouve les bonnes choses.

Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes

	choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?
<b>Conclusion</b>	En conclusion, cette exploration permet aux participants d'acquérir une compréhension approfondie des mesures de prévention mentale et de l'importance des soins de santé mentale au sein des organisations d'EFP. Dotés de compétences efficaces en communication et en empathie, ils sont bien préparés à promouvoir la santé mentale comme élément essentiel du bien-être général et à contribuer à un environnement favorable.

## Module 7 : Comprendre et gérer les problèmes de santé mentale

<b>Brève description</b>	<p>Le module 7 aborde divers aspects de la santé mentale et du bien-être, en abordant les problèmes interpersonnels, les défis intrapersonnels, la dépendance, le stress et l'influence de la technologie moderne.</p> <p>Les enseignants acquerront des connaissances et des stratégies essentielles pour soutenir la santé mentale de leurs élèves et les aider à affronter les complexités de la vie moderne, de la compréhension des conflits et de la définition des limites à la reconnaissance des signes de stress et à la lutte contre le cyberharcèlement. Ils amélioreront leur capacité à créer des environnements d'apprentissage sûrs et stimulants, propices au bien-être et à la réussite scolaire des élèves.</p>
<b>Nombre et âge des participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation du sujet, groupes de discussion
<b>Matériels</b>	<p><i>tableaux à feuilles mobiles, stylos</i></p> <p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 7, diapositives 111 à 127</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 7</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>



<b>Paramètre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( horaires suggérés : 9h00 - 12h30, 13h30 - 17h00)
<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Identifier et évaluer les défis interpersonnels et intrapersonnels affectant la santé mentale et le bien-être des étudiants.</li> <li>- Mettre en œuvre des mesures préventives et des stratégies d'intervention pour s'attaquer aux facteurs de risque liés à la dépendance, au stress et à l'impact de la technologie sur le bien-être.</li> </ul>
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants peuvent...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- mettre en œuvre des mesures préventives et des stratégies d'intervention pour s'attaquer aux facteurs de risque liés aux dépendances, au stress et à l'utilisation de la technologie.</li> <li>- gérer les conflits et résoudre les problèmes interpersonnels, favorisant un environnement scolaire plus positif et des relations plus efficaces.</li> <li>- développer la conscience de soi pour reconnaître et gérer ses propres réactions et son stress, une compétence essentielle pour travailler dans des environnements à fort impact émotionnel comme les écoles professionnelles.</li> <li>- appliquer des stratégies de gestion du stress qui peuvent être transmises aux étudiants pour aider à réduire l'anxiété et à améliorer leur bien-être mental.</li> </ul>

<b>Introduction</b>	<p><b>Accueil et présentation</b> (10 min)</p> <p><b>Énergisant : Discussion toutes les deux minutes</b> (20 min)</p> <p>Les participants se répartissent en deux groupes de taille égale. Un groupe forme le cercle intérieur, l'autre le cercle extérieur. Les cercles se font face, de sorte que chaque personne ait un interlocuteur. L'animateur pose ensuite une question, dont les participants discutent. Après un signe (après environ deux à trois minutes), le cercle extérieur se déplace dans le sens des aiguilles d'une montre. Chaque participant a ainsi un nouvel interlocuteur. Une nouvelle question est posée aux groupes. Selon la taille du groupe et la question, les groupes se dissolvent après quelques rotations.</p> <p>Le modérateur peut décider lui-même des questions qu'il souhaite poser. Les questions sur la vie quotidienne ou les attentes concernant l'événement sont particulièrement appropriées, par exemple :</p> <p><i>Quelle expérience avez-vous avec ...?</i></p> <p><i>Que savez-vous déjà sur le sujet ?</i></p> <p><i>Qu'avez-vous retenu de la dernière unité ?</i></p> <p><i>Qu'as-tu déjà fait aujourd'hui ?</i></p> <p><i>Qu'est-ce qui vous intéresse particulièrement dans ce sujet ?</i></p>
<b>Phase de travail</b>	<p><b>Discussion de groupe</b> (30 min) : Reconnaître et relever les défis liés au bien-être des étudiants</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objectif : Partager des idées et des expériences pratiques sur l'identification et la réponse aux défis des étudiants en matière de bien-être.</li> <li>• Discutez des questions suivantes en groupes d'environ 4 à 5 personnes :</li> </ul>

	<p>1. Comment reconnaître les signes de conflits interpersonnels comme le harcèlement ou l'agression ? Quelles stratégies avez-vous utilisées pour y faire face ?</p> <p>2. Comment le stress et les difficultés internes se manifestent-ils chez les élèves ? Comment les enseignants peuvent-ils les aider à gérer ces difficultés ?</p> <p>3. Quels indicateurs de dépendance avez-vous observés ? Comment les avez-vous traités ?</p> <p>4. Comment les technologies modernes peuvent-elles affecter la santé mentale des élèves ? Quelles limites sont efficaces ?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objectif : Identifier des stratégies pratiques et des meilleures pratiques, en tirant parti des connaissances collectives pour soutenir plus efficacement le bien-être des étudiants.</li> </ul> <p><b>Atelier</b> (30 min) : Élaborer des plans d'action pour le bien-être des élèves et des enseignants</p> <p>Travaillez en groupes d'environ 4 à 5 personnes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Objectif : Doter les participants des compétences nécessaires pour créer des plans d'action portant sur des domaines clés du bien-être des élèves et des enseignants.</li> <li>● Étapes de l'atelier : Divisez-vous en petits groupes et attribuez à chaque groupe un sujet spécifique parmi les unités d'apprentissage.</li> </ul> <p>Études de cas : Fournissez à chaque groupe des études de cas en rapport avec le sujet qui lui a été assigné. Chaque groupe doit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Identifier les facteurs de risque : Discutez des facteurs de risque ou des comportements qui apparaissent dans les études de cas.</li> <li>■ Proposer des stratégies : Élaborer des stratégies ciblées pour l'intervention en cas de crise, la gestion du stress et l'établissement de limites saines.</li> </ul>
--	---

	<p>■ Soins personnels pour les enseignants : Inclure une stratégie de soins personnels pour les enseignants afin de prévenir l'épuisement professionnel tout en répondant aux besoins des élèves.</p> <p>○ Présenter les solutions (sur des tableaux à feuilles mobiles) : Chaque groupe partage son plan d'action avec tous les participants.</p> <p><b>PAUSE (15 min)</b></p> <p><b>Atelier (105 min) :</b> Suite de l'atelier après la pause</p> <p><b>PAUSE DÉJEUNER (60 min)</b></p> <p><b>Présentation d'expert : Exercices de stratégies d'auto-assistance (60 min) :</b></p> <p>Atelier sur les stratégies d'auto-assistance</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Aperçu : Apprenez des techniques d'auto-assistance efficaces pour gérer le stress et promouvoir bien-être mental.</li> <li>● Techniques abordées : <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Méditation : Pratiquez des techniques de relaxation et de concentration pour réduire le stress.</li> <li>○ Pleine conscience : Apprenez à rester présent et à accroître votre conscience émotionnelle.</li> <li>○ Exercice : Comprendre le rôle de l'activité physique dans la santé mentale.</li> <li>○ Techniques cognitivo-comportementales (TCC) : Explorez des méthodes pour recadrer les pensées négatives.</li> </ul> </li> <li>● Objectif : Se doter de stratégies pour favoriser la résilience et l'équilibre mental.</li> </ul> <p>Questions et réflexions :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Quelles techniques d'auto-assistance vous attirent le plus ?</li> <li>○ Comment ces méthodes pourraient-elles être intégrées dans une routine quotidienne ?</li> </ul>
--	--

	<p>○ Quels défis prévoyez-vous et comment pourriez-vous les surmonter ?</p> <p>● Prochaines étapes : pratiquez ces stratégies en petits groupes, en partageant vos idées sur les méthodes qui résonnent le plus et pourquoi.</p> <p><b>PAUSE</b> (15 min)</p> <p><b>Jeu de rôle</b> (60 min) :</p> <p>Jeu de rôle sur la compréhension et la gestion des problèmes de santé mentale. Dans ce jeu, vous incarnez différents personnages et explorez les défis et les solutions liés à la santé mentale.</p> <p>Avant de commencer, choisissez votre personnage parmi ces trois-là :</p> <p>Sofia, une jeune étudiante qui lutte contre l'anxiété et la dépression à cause du stress scolaire et des attentes de ses parents.</p> <p>Marco, un homme d'âge mûr souffrant de trouble bipolaire, peine à maintenir un équilibre et une stabilité entre sa vie professionnelle et familiale.</p> <p>Chiara, une mère célibataire avec deux enfants adolescents, doit gérer sa dépression tout en essayant d'être une figure parentale forte et présente.</p> <p>Une fois votre personnage choisi, nous explorerons ses problèmes de santé mentale et les solutions possibles.</p> <p>Sofia : Sofia doit souvent gérer le poids des attentes liées à ses résultats scolaires et se sent submergée par l'anxiété et la pression. Comment pourrait-il gérer la situation et trouver un équilibre dans sa vie ?</p> <p>Marco : Marco souffre de sautes d'humeur et d'impulsions désordonnées à cause de son trouble bipolaire. Comment pourriez-vous gérer ces symptômes et maintenir un équilibre entre votre vie professionnelle et familiale ?</p> <p>Chiara : Chiara se sent souvent submergée par sa dépression alors</p>
--	---

	<p>qu'elle essaie d'être une mère forte et présente pour ses enfants. Comment pourrait-elle trouver le soutien dont elle a besoin pour faire face à sa maladie et prendre soin d'elle-même et de sa famille ?</p> <p>Chaque personnage sera confronté à des défis uniques liés à sa santé mentale et devra trouver des moyens différents pour les affronter et les surmonter. Choisissez judicieusement vos actions et n'oubliez pas que demander de l'aide et trouver le soutien adéquat sont des étapes fondamentales sur le chemin de la guérison et du bien-être mental.</p> <p><b>Présentation et discussion des résultats</b> (45 min).</p> <p>Chaque groupe présente les principaux défis de son personnage et les stratégies qu'il a choisies.</p> <p>Discutez des moyens efficaces d'aborder les problèmes de santé mentale et de rechercher du soutien.</p> <p>Réflexion : Quelles nouvelles perspectives avez-vous acquises grâce à cet exercice ?</p> <p><b>Conclusion et retour d'expérience</b> (15 min)</p> <p>Les participants disposent désormais d'une boîte à outils de compétences et de stratégies pour gérer</p> <p>défis en matière de santé mentale.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stratégies pratiques d'auto-assistance</li> <li>○ Aperçus tirés de scénarios de jeux de rôle sur la santé mentale</li> <li>○ Techniques de gestion du stress et de résilience</li> <li>● Commentaires : Partagez vos commentaires sur la session d'aujourd'hui, pour nous aider à améliorer les futurs ateliers.</li> <li>● Prochaines étapes : Réfléchissez à la manière dont ces outils peuvent être intégrés à la fois à la pratique personnelle et au soutien en classe.</li> </ul>
--	---

	<p><b>Réflexion</b> (15 min)</p> <p>Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</p>
<b>Conclusion</b>	<p>Les participants disposent d'une riche boîte à outils de compétences et de stratégies pour contrer ces problèmes.</p>

## Module 8 : Résilience

<b>Brève description</b>	Dans le module 8, les participants pourront acquérir une compréhension de la santé mentale et de la résilience, explorer des techniques pour développer la résilience personnelle, discuter des moyens de promouvoir la résilience au quotidien à l'école et chez les élèves, et approfondir le concept de développement psychologique. Grâce à des séances interactives, ils acquerront des stratégies et des connaissances pratiques pour favoriser leur bien-être et celui de leurs élèves.
<b>Nombre de participants</b>	15 - 20
<b>Méthodes appliquées</b>	Présentation d'expert, exercice de groupe, discussions, autoréflexion
<b>Matériels</b>	<p>cartes de modération, bandes adhésives, tableaux à feuilles mobiles, stylos</p> <p><i>Matériaux numériques :</i></p> <p>Modèle de présentation PowerPoint AHEADinVET , module 8, diapositives 128 à 149</p> <p>Cours en ligne AHEADinVET , module 8</p> <p>Des supports numériques et des informations complémentaires sur la santé mentale dans l'EFPP sont disponibles sur <a href="http://www.aheadinvet.com">www.aheadinvet.com</a></p>
<b>Cadre</b>	salle de classe ou amphithéâtre ou espace suffisamment grand pour permettre à 15 à 20 personnes de se déplacer ; chaises et bureau pouvant être déplacés pour permettre le travail en petits groupes
<b>Durée</b>	7h ( horaires suggérés : 9h00 - 12h30, 13h30 - 17h00)



<b>Cible principale groupe</b>	Enseignants et formateurs de l'enseignement professionnel
<b>Objectifs d'apprentissage</b>	Les participants acquerront des connaissances et des compétences pratiques liées à la santé mentale, au développement de la résilience et à la promotion de la résilience dans des contextes personnels et éducatifs, contribuant ainsi à leur propre bien-être et à celui de leurs élèves.
<b>Compétences réalisé</b>	<p>Les participants ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- comprendre le concept de résilience et son importance pour la santé mentale</li> <li>- comprendre l'impact de la recherche sur la résilience sur les politiques et les pratiques éducatives et le rôle des éducateurs dans la promotion de la résilience.</li> <li>- connaître les facteurs de résilience et les attitudes et compétences associées et y réfléchir par rapport à sa propre vie</li> <li>- avoir des idées de moyens et d'approches pour renforcer sa propre résilience (et celle de l'organisation)</li> </ul>
<b>Introduction</b>	<p><b>Accueil et présentation</b> (10 min)</p> <p><b>Exercice : Roses rouges</b> (20 min)</p> <p>Offrez-vous des roses rouges, au sens propre du terme, et notez 20 qualités que vous appréciez chez vous. Conseil : utilisez le nombre recommandé comme référence ! Cela vous aidera à identifier et à noter vos talents, supposés invisibles ou même « évidents ». Vous pouvez aussi varier avec un acrostiche. Pour cela, écrivez les lettres de votre nom verticalement, l'une en dessous de l'autre, sur une ligne. Écrivez ensuite un mot ou une courte phrase pour chaque lettre afin de visualiser une qualité ou un talent que vous possédez. La lettre de votre</p>

	<p>nom ne doit pas nécessairement être au début du mot ou de la phrase, mais peut aussi être au milieu ou à la fin du terme.</p>
Phase de travail	<p><b>Théorique entrée : Résilience</b> (60 min)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Définir la résilience dans le contexte de la santé mentale</li> <li>- Les bases de résilience recherche</li> <li>- La résilience dans l'air du temps de crise</li> <li>- Outils et exercices pratiques pour la formation à la résilience</li> <li>- Exercices pour réduire le stress et renforcer la résilience</li> <li>- La pleine conscience comme facteur de réussite pour la résilience (apprendre et appliquer des exercices issus de la pratique de la pleine conscience)</li> </ul> <p><i>PAUSE ( 15 min)</i></p> <p><b>Auto-réflexion sur la résilience</b> (45 min)</p> <p>Les questions d' <b>auto-réflexion</b> sur ce sujet pourraient être :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Qu'est-ce qui vous renforce ? Qu'est-ce qui vous protège ?</li> <li>- Qu'est-ce qui vous maintient en bonne santé physique, émotionnelle et sociale malgré de nombreuses influences potentiellement dangereuses pour la santé ?</li> <li>- Comment pouvez-vous activer vos propres forces pour bien faire face aux situations difficiles et traverser la vie plus fort ?</li> <li>- Comment améliorer votre prise en charge personnelle le matin, dans la vie pédagogique quotidienne et après le travail ?</li> <li>- Qu'avez-vous déjà accompli dans votre vie ?</li> <li>- De quoi êtes-vous particulièrement fier ?</li> <li>- Quels sont vos « petits » succès de l'année dernière ?</li> <li>- Comment avez-vous contribué à ces succès ?</li> <li>- Quels sont les objectifs importants dans votre vie ?</li> </ul>

- Définir des objectifs SMART pour une bonne santé mentale dans le futur

Chaque participant doit réfléchir à environ cinq de ces questions. Les questions posées et les réponses personnelles doivent être consignées dans le journal.

**Apport théorique : favoriser la résilience chez les étudiants** (60 min)

- Relation entre résilience, école et enseignant
- Connaître et appliquer des méthodes et des exercices appropriés pour favoriser la résilience chez les élèves.

**PAUSE DÉJEUNER** ( 60 min)

**Travail de groupe : Résilience - promouvoir l'enseignement** (90 min)

Comment concevoir une unité d'enseignement favorisant la résilience en s'appuyant sur les approches et attitudes suivantes (selon Kriebs 2019) ? Travaillez en groupes (4 à 5 personnes) et présentez vos résultats sur des tableaux à feuilles mobiles.

-> Apprentissage social et émotionnel : Leçons visant à développer des compétences sociales et émotionnelles, telles que l'autoréflexion, l'empathie, la communication, la résolution de conflits et les compétences relationnelles.

→ Approche basée sur les forces : se concentre sur l'identification et le développement des forces et des talents individuels des élèves afin d'accroître leur confiance en eux et leur auto-efficacité.

→ Compétences en résolution de problèmes : Méthodes d'enseignement qui aident les élèves à s'attaquer activement aux problèmes et à développer des stratégies de résolution. Ceci

	<p>Cela inclut également l'apprentissage des erreurs et des échecs.</p> <p>→ Promouvoir la pensée positive : Techniques telles que le dialogue intérieur positif, la visualisation et les affirmations pour surmonter les schémas de pensée négatifs et développer un état d'esprit optimiste.</p> <p>→ Accompagnement dans la gestion du stress : Techniques de gestion du stress telles que des exercices de relaxation, des techniques de respiration et des exercices de pleine conscience pour apprendre à gérer les situations stressantes.</p> <p>→ Développement communautaire et collaboration : Activités qui permettent aux élèves de bâtir des relations positives, d'encourager le travail d'équipe et de développer un sentiment d'appartenance et de soutien au sein de la communauté scolaire.</p> <p>→ Défis et état d'esprit de croissance : Encouragez les élèves à considérer les défis comme des opportunités de croissance personnelle et à développer une attitude positive face au changement et aux difficultés ( Kriebs , 2019).</p> <p><b>PAUSE</b> (15 min)</p> <p><b>Exercice : Discours des Oscars</b> (30 min)</p> <p>Après avoir dressé la liste de 20 compliments, voire d'un acrostiche, veuillez écrire un discours de louanges dans votre journal. Cela peut paraître étrange au premier abord, mais c'est très libérateur. Pour quels talents recevez-vous l'Oscar ? Reprenez des situations où vous estimez avoir eu un comportement exemplaire et utilisez des expressions courantes dans les discours aux Oscars (remerciements, anecdotes drôles ou émouvantes, appel final, etc.). Si les participants le souhaitent, ils peuvent présenter leur discours aux autres participants.</p> <p><b>Exercice : Ce que j'aime chez toi...</b> (30 min)</p>
--	--

	<p>Chaque participant reçoit une petite carte sur laquelle il écrit d'abord</p> <p>Leur nom. La carte est collée au dos de la personne concernée avec du ruban adhésif. Les participants se promènent ensuite dans la salle et écrivent sur la carte ce qu'ils apprécient chez la personne dont le nom figure dessus.</p> <p>Par exemple, ils peuvent réfléchir aux aspects positifs qu'ils ont remarqués récemment chez cette personne. Dans tous les cas, il doit s'agir d'un élément agréable. Pour rendre cet exercice encore plus anonyme, demandez aux participants d'utiliser le même type de stylo, par exemple un stylo bleu ou un crayon à papier. Cet exercice peut être accompagné d'une musique douce en fond sonore.</p> <p>Les participants peuvent coller la petite carte avec les notes positives dans leur journal de santé mentale.</p> <p>Il convient de mentionner que des applications gratuites et des journaux et journaux de gratitude en ligne sont également disponibles, par exemple Day One, actuellement, 5 Minute Journal</p> <p><b>Baromètre de l'humeur (5 min)</b></p> <p>Utilisez un tableau à feuilles mobiles et peignez un thermomètre, une échelle de 1 à 10 ou des émoticônes représentant différentes humeurs (par exemple, heureux, neutre, triste, stressé)</p> <p>Demandez aux participants d'indiquer leur humeur actuelle sur le baromètre. Cela peut se faire en collant un autocollant ou en dessinant un point.</p> <p>Comparez les résultats du baromètre de l'humeur au résultat du baromètre de l'humeur du début du séminaire.</p> <p><b>Outil d'auto-évaluation (20 min)</b></p>
--	--

	<p>Remplissez l'outil d'auto-évaluation en ligne d' AHEADinVET <a href="https://evaluation.aheadinvet.com/">https://evaluation.aheadinvet.com/</a></p> <p><b>Conclusion, retour d'expérience, réflexion et adieu (20 min)</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Discussion : Application des concepts appris dans le contexte professionnel des participants</li> <li>- Séance de rétroaction</li> <li>- Invitez les participants à réfléchir à la journée et à prendre des notes dans leur journal. Qu'ai-je appris aujourd'hui ? Qu'est-ce qui m'a plu aujourd'hui ? Quel a été le moment le plus marquant ? Quelles bonnes choses vais-je raconter aux autres aujourd'hui ? Que dois-je garder à l'esprit pour l'avenir ?</li> <li>- Adieu</li> </ul>
<b>Conclusion</b>	<p>Les participants comprennent désormais en profondeur la résilience, son importance dans les sphères personnelle et éducative, et les stratégies pratiques pour la cultiver. Ils peuvent définir la résilience, la distinguer des concepts connexes et expliquer son importance pour le bien-être et la réussite professionnelle. De plus, ils sont en mesure d'appliquer des modèles de résilience, d'identifier les facteurs de résilience et de comprendre leur rôle dans les mesures préventives. Enfin, ils reconnaissent l'impact de la recherche sur la résilience sur les politiques et pratiques éducatives, et leur propre rôle dans le développement de la résilience en tant qu'éducateurs.</p>

## Sources bibliographiques

Breit, S. et Zechner , K. (2024). *Soins personnels et résilience en équipe . Boîte à outils en ligne pour le personnel enseignant des établissements d'enseignement primaire .*  
[https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root\\_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox\\_Barrierefrei\\_\\_003\\_.pdf](https://www.ph-noe.ac.at/fileadmin/root_phnoe/PHN%C3%96/Department3/Toolbox/Toolbox_Barrierefrei__003_.pdf)

Kriebs , S. (2019). *La résilience à l'école : comment les enfants deviennent forts.* Éditions Junfermann .

## Annexes

Modèle de playlist positive

Modèle de certificat



## AHEADinVET – Playlist joyeuse

Les meilleurs hits pour la motivation et la bonne humeur :

Non	nom	Titre	Artiste
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			

11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			

# CERTIFICAT

## Ambassadeur de la santé mentale

*NOM du participant*

a terminé avec succès le séminaire de formation à la présence

« **La santé mentale dans l'enseignement professionnel** »,

le DATE

---

Lieu, Date

---

Organisme de représentation



# AHEAD inVET

mentAI HEalth AmbassaDors  
in VET institutions




Co-funded by  
the European Union

  
[www.aheadinvet.com](http://www.aheadinvet.com)



  
[/aheadinvet/](https://www.instagram.com/aheadinvet/)



  
[/profile.php?id=100089631393898](https://www.facebook.com/profile.php?id=100089631393898)



  
[/company/ahead-invet/](https://www.linkedin.com/company/ahead-invet/)



  
[/AheadInvet](https://twitter.com/AheadInvet)

