



# Exemples de bonnes pratiques des écoles membres 2023 – 2024



**réseau d'écoles21**

réseau cantonal d'écoles  
en santé et durables

valais



**Promotion santé Valais**  
**Gesundheitsförderung Wallis**



## La promotion de la santé à l'école



**réseau d'écoles21**

réseau cantonal d'écoles  
en santé et durables

valais

# Sommaire

## Écoles primaires

La Bruyère-Champsec-Vissigen	5 – 7
Conthey	8 – 10
Saxon	11 – 12
Vercorin	13 – 15

## Cycles d'orientation

Crans-Montana	16 – 20
Derborence	21 – 23
EIVI	24 – 28
Grône	29 – 31
Les Liddes, Sierre	32 – 34

## Ecoles du Secondaire II

Lycée collège des Creusets	35 – 38
ECCG de Monthey	39 – 41
ECCG S. Corinna Bille de Sierre	42 – 44
École professionnelle du commerce et de l'artisanat (EPCA)	45 – 49

# Introduction

Ce livret de bonnes pratiques des écoles membres du Réseau valaisan d'écoles21 - en santé et durables - est né de la volonté des établissements de sortir de l'ombre et de partager leurs initiatives. Trop souvent, les projets de promotion de la santé restent confinés entre les murs des écoles. Le RE21 s'est donné pour mission de briser cette barrière, en permettant à chaque école de s'inspirer et de profiter des réussites des autres.

C'est ainsi qu'a émergé l'idée de ce livret, véritable plateforme de partage et d'expériences et d'initiatives en matière de santé scolaire. Son objectif ? Diffuser des idées innovantes, des projets concrets et des pistes d'amélioration continue pour enrichir la réflexion collective autour de la promotion de la santé, du bien-être et de la qualité de vie à l'école.

Depuis trois ans, nous invitons les écoles à y participer, en mettant en lumière leurs actions et en valorisant leurs projets de promotion de la santé. Distribué lors de la journée cantonale et disponible en ligne, ce livret est une source d'inspiration et un catalyseur d'échanges pour toutes les écoles qui souhaitent agir en faveur de la promotion de la santé sous l'égide de l'éducation au développement durable.



# Ecole primaire de Bruyère – Champsec – Vissigen

Niveaux scolaires	Cycles 1 et 2
Bâtiments	3
Élèves	420
Enseignant.e.s	40



Contact

Morgane Moix

## Nos priorités :

- Bien-être
- Bienveillance
- Estime de soi
- Gratitude

## Notre action :

- Projet gratitude pour les 5-6H.
- Formation par Fabrice Dini pour les enseignant.e.s, avec un livre de pratique pour les élèves.

Morgane Moix nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place cette action ?**

Nous avons mis en place un projet similaire au cycle 1 il y a quelques années sur la pratique attentionnelle. Ce projet fait suite à notre souhait de sensibiliser les élèves à cette thématique, mais aussi de leur donner des pistes et des outils concrets pour gérer leurs émotions, reconnaître leurs ressentis et renforcer leur estime d'eux-mêmes.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Nous souhaiterions que les élèves aient conscience de leurs qualités et des ressources intérieures qu'ils peuvent avoir. Le but est qu'ils arrivent peu à peu à les mettre en pratique avec leurs camarades, pour ensuite pouvoir le faire de manière spontanée.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

Fabrice Dini a dispensé une formation en établissement pour les enseignant.e.s en 5-6H sur 3 soirées. Il envoyait régulièrement des mails avec des pistes pour accompagner et soutenir les enseignant.e.s. En parallèle, les enseignant.e.s ont travaillé en classe autour de son livre proposant différentes activités sur la gratitude. L'idée était que chacun choisisse une activité par semaine et qu'ils la réalisent ensemble en classe.

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

Le Réseau d'écoles21 nous a subventionnés pour une grande partie du projet. Notre direction d'école nous a permis de couvrir les frais restants pour pouvoir financer entièrement ce projet cette année. Les frais se rapportaient principalement au coût des livres.

### **Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?**

La formation a débuté en septembre 2023, et les enseignant.e.s ont commencé à réaliser ces activités suite à cette première soirée de formation.

### **Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?**

Les élèves ont eu beaucoup de plaisir à réaliser ces activités. Cela a amené des moments de calme, mais aussi des beaux moments de prise de conscience de la part des élèves qui ont vu de plus en plus de positif dans le quotidien. Ils se sont également rendu compte que plus ils faisaient attention au positif, plus ils en voyaient et mieux ils se sentaient.

Ces moments étaient demandés et attendus de la part des élèves.

### **Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?**

Pour le moment nous ne voyons pas encore de changements au niveau de l'établissement car seuls les 5-6H y ont pris part. Nous aimerions poursuivre ce projet pour voir des changements à plus grande échelle, raison pour laquelle nous souhaiterions continuer ce projet avec une formation sur les forces de caractère qui viserait les mêmes objectifs mais qui toucherait tous les degrés.

Au sein des 5-6H, nous avons remarqué qu'ils avaient plus d'empathie entre eux. Cela s'est ressenti notamment dans une gestion des conflits de plus en plus efficace.

# Ecole primaire de Conthey

Concernés par le projet :

Niveaux scolaires	8H
Bâtiments	2
Élèves	88
Enseignant.e.s	4



Contact

Céline Buchard

## Nos priorités :

- Adoucir la transition 8H-9CO
- Augmenter leur sentiment de sécurité
- Rassurer les élèves
- Créer un espace de parole entre pairs

## Notre action :

Quatre élèves de 9CO sont venus à la rencontre des élèves de 8H durant un après-midi afin de répondre aux nombreuses interrogations concernant le passage au CO.





Céline Buchard nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place cette action ?**

Beaucoup d'élèves en 8H sont remplis d'inquiétudes par rapport à ce changement d'école (masse de travail, peur de se perdre, crainte de ne pas réussir à se faire des amis, etc.). Nous souhaitions ouvrir un espace de parole entre élèves qui complète la visite traditionnelle du CO.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Répondre aux questions des élèves afin d'apaiser leurs craintes. Échanger autour de cette étape de transition. Mais aussi « relativiser » ce passage en y désignant du positif (changer d'enseignants / de camarades à chaque cours, faire de nouvelles connaissances, découvrir de nouvelles branches scolaires, etc.).

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

Nous avons divisé la classe en 4 groupes. Nos 4 élèves de 9CO ont chacun animé un groupe. A tour de rôle, chaque élève de 8H a tiré un M&M's. Chaque couleur correspondait à une amorce de questions : si je tire...

- ... un chocolat rouge, ma phrase commence par « Je me réjouis de... »
- ... un bleu par « Je me demande si... »
- ... un jaune par « Qu'est-ce qui se passe si... »
- ... un orange par « J'ai peur de... »
- ... un vert par « Je voudrais savoir... »
- ... un brun pour les « Questions libres ».

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

Ce projet était très facile à organiser : choisir 4 élèves du CO (avec l'accord de leurs parents) et demander à la direction du CO l'autorisation de les libérer un après-midi. Il nécessitait peu de frais : 4 paquets de M&M's par classe de 8H + 4 entrées cinéma offertes aux élèves de 9CO en guise de remerciement.

### **Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?**

Cet après-midi a eu lieu quelques jours après la visite du CO par nos 8H pour une durée de 45 minutes par classe.

Ces ateliers seront repris et améliorés pour l'édition 2025 de notre camp.

### Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Il y a eu beaucoup d'échanges aussi riches qu'intéressants entre les élèves de 8H et de 9CO. Les 8H semblaient plus à l'aise de poser leurs questions à des pairs plutôt qu'à des adultes. Nous avons eu des retours très positifs de cet après-midi. Les 9CO ont pu apporter de nombreuses réponses aux interrogations des 8H. Sans aucun doute, cela a diminué le niveau de stress chez la plupart.

Les 9CO ont également fait une expérience enrichissante de transmetteur, ce qui requiert la mobilisation de compétences psycho-sociales.

### Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

Plusieurs élèves ont dit se sentir moins stressés.

- Les 9CO ont su parler avec leurs mots :
- "C'est plus dur de miser sur le talent au CO, ça marche moins." ;)
- "Moi aussi j'avais cette peur de ne pas réussir à me faire des amis l'année passée mais ça s'est très bien passé."
- "Ne t'inquiète pas."
- C'était très émouvant de les entendre échanger ainsi.  
Tous les acteurs de ce projet étaient unanimes pour le reconduire l'an prochain.



# Ecole primaire de Saxon

Niveaux scolaires	Cycles 1 et 2
Bâtiment	1
Élèves	633
Enseignant.e.s	54



Contact : Jérémy Jubin

## Nos priorités :

- Végétaliser la cour
- Diversifier les possibilités d'activités

## Nos actions :

Le projet « Cour Verte » en collaboration avec Radix ([www.courverte.ch](http://www.courverte.ch))



Jérémy Jubin nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?**

Notre cour est bétonnée et il y fait chaud, trop chaud lorsque le soleil tape. Les élèves étaient demandeurs d'une cour plus vivante avec des espaces de fraîcheur. Les enseignant.e.s souhaitaient s'impliquer volontairement. Une réelle volonté politique de permettre le changement avec un soutien financier nous a motivé à mettre en place ce projet.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Nous souhaitons augmenter les possibilités d'activités, permettre de bouger plus et différemment, d'être sous des arbres ou en contact avec le végétal et le bois, ce qui selon nous aura un effet bénéfique sur le mouvement et sur les tensions et permettra peut-être de réduire les conflits durant les récréations.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

Nous avons déposé un dossier de candidature auprès de RADIX en janvier 2023. Pour cela, nous avons bénéficié de l'expertise de Yaëlle Linder du Réseau valaisan d'écoles21 pour la relecture du dossier et pour des conseils. Une fois notre candidature acceptée, nous avons fait un sondage auprès des élèves pour connaître leurs envies, leurs attentes, leurs besoins. Puis, nous avons formé un groupe de travail avec des enseignant.e.s volontaires, nous avons également organisé des séances d'informations pour le voisinage ainsi que les parents. Finalement, nous avons demandé des devis et nous en sommes à la réalisation des travaux.

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

Participation des élèves, des enseignant.e.s, des parents, soutien organisationnel et financier de la part de Radix, soutien financier et logistique de la part de la Commune.

### **Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?**

Travail en amont des travaux de modification de la cour dès 2023 (sondage, séances d'informations, etc.) et début des travaux en juillet 2024. L'inauguration est prévue au printemps 2025.

### **Evaluation**

Nous ne pouvons pas encore nous prononcer là-dessus. Nous attendons la fin des travaux et l'inauguration de la cour pour amorcer une évaluation sur le long terme. Mais nous sommes très heureux que ce changement ait été rendu possible grâce au Réseau valaisan d'écoles21, à RADIX et à la Commune de Saxon et grâce également aux enseignant.e.s, aux élèves et aux partenaires impliqués. Nous les remercions grandement.



# Ecole primaire de Vercorin

Niveaux scolaires	Cycles 1 et 2
Bâtiment	1
Élèves	80
Enseignant.e.s	8



Contact Jean-Claude Filliez, adjoint primaire AEPCORG, Eric Perruchoud responsable de centre, Patricia Pistorius Albasini, médiatrice et animatrice des ateliers

## Nos priorités :

- Développement des compétences socio-émotionnelles

## Nos actions :

Les élèves de 2H à 8H ont participé à un atelier hebdomadaire durant 8 semaines avec leur enseignant. Cet entraînement à l'attention permet de découvrir et des outils efficaces qui renforcent la capacité de chacun à s'exercer à une présence attentive et bienveillante à son corps, émotions et pensées, développant ainsi des compétences socio-émotionnelles au service de l'apprentissage et de la vie en classe.

> GESTION DE CLASSE

### Des ateliers de pratique attentionnelle en classe à Vercorin

MOTS CLÉS : CALME • 2H-8H • PROMOTION SANTÉ VALAIS

Apprendre à être attentif à soi et aux autres, développer la confiance en soi, mieux gérer ses émotions... C'est ce qu'expérimentent cette année les élèves de l'école de Vercorin, de la 2<sup>e</sup> à la 8<sup>e</sup> HarmoS, grâce à des ateliers hebdomadaires d'entraînement à l'attention. Initiés par Patricia Pistorius Albasini, enseignante formée à ces approches, et avec le soutien de Promotion Santé Valais, ces ateliers visent à développer les compétences socio-émotionnelles des enfants, en complément des apprentissages scolaires disciplinaires.

Chaque semaine, pendant 8 séances de 30 à 45 minutes adaptées à l'âge des enfants, les élèves découvrent une facette de la pleine conscience : ancrage dans la respiration, écoute des sensations du corps, reconnaissance et régulation des émotions, observation des pensées, développement de la bienveillance envers soi et les autres... Des outils concrets et ludiques sont proposés, comme des exercices de respiration, des visualisations positives ou encore des moments privilégiés d'échanges et de partages de l'expérience de chacun. Entre les séances, les enseignants réinvestissent certaines pratiques dans la vie de la classe.

Après quelques mois d'expérimentation, les bénéfices se font déjà sentir. Les élèves apprennent à se centrer plus facilement, sont plus calmes et concentrés. Ils gagnent en



Des exercices de respiration...

confiance et développent une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Les conflits diminuent et l'ambiance de classe devient plus sereine et propice aux apprentissages. Les enfants se montrent aussi plus bienveillants les uns envers les autres et développent un esprit d'entraide et de coopération.

«Initiés par Patricia Pistorius Albasini, ces ateliers visent à développer les compétences socio-émotionnelles des enfants.»

Nicolas Bressoud

Fort de ces résultats encourageants, l'équipe enseignante de Vercorin

souhaite pérenniser ces ateliers et faire de l'entraînement à l'attention un véritable projet d'établissement, en lien avec le domaine de la formation générale du PER et avec l'encadrement de Promotion Santé Valais. Une belle source d'inspiration qui pourrait essaimer dans d'autres écoles du canton. Car le développement socio-émotionnel s'avère être une clé essentielle pour le bien-être et la réussite des élèves, à l'école comme dans la vie.

Nicolas Bressoud • nicolas.bressoud@hepv.s.ch

Compléments en ligne  
<https://bit.ly/3QJg0GO>



Jean-Claude Filliez nous en dit davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

Face à l'époque exigeante que nous vivons, nous constatons que parfois les enfants, comme les adultes, peuvent être soumis à des tensions et à des situations stressantes. Pour gérer au mieux cette agitation, le travail sur l'attention permet d'acquérir des techniques que l'enfant peut utiliser simplement.

### Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?

Pour les élèves :

- Développer le calme intérieur, la concentration, la mémoire – ce qui favorise l'acquisition des apprentissages, mais aussi la créativité
- Mieux gérer les émotions et diminuer l'impulsivité – des enfants plus sereins, une diminution des pensées négatives et perturbantes
- Améliorer la confiance en soi, la bienveillance envers soi-même et les autres : des enfants qui se sentent mieux, plus confiants dans leurs capacités

Pour la classe :

- Une ambiance de travail globalement plus sereine, plus propice à la mise en œuvre des apprentissages
- Des enfants qui sont plus apaisés dans leurs rapports aux autres, favorisant le vivre-ensemble et le sentiment d'appartenance à une communauté d'apprentissage soutenante

### Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Les élèves de 2H à 8H ont participé à un atelier hebdomadaire durant 8 semaines avec leur enseignant.e. Chaque semaine, pendant 8 séances de 30 à 45 minutes adaptées à l'âge des enfants, les élèves découvrent une facette de la pratique de l'attention : ancrage dans la respiration, écoute des sensations du corps, reconnaissance et régulation des émotions, observation des pensées, développement de la bienveillance envers soi et les autres... Des outils concrets et ludiques sont proposés, comme des exercices de respiration, des visualisations positives ou encore des moments privilégiés d'échanges et de partages de l'expérience de chacun. Entre les séances, les enseignant.e.s réinvestissent certaines pratiques dans la vie de la classe.

### De quelles ressources avez-vous eu besoin ?

Le coût des ateliers s'est élevé à 4020 CHF, assurés par une contribution interne de 1520 CHF (commune de Chalais) et une contribution externe de 2500 CHF (Réseau valaisan d'écoles<sup>21</sup>).

## Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?

Du 21 février au 2 mai 2024

## Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Le développement socio-émotionnel s'avère être une clé essentielle pour le bien-être et la réussite des élèves à l'école comme dans la vie. Fort des résultats encourageants, la pérennisation de ces ateliers d'entraînement à l'attention devrait devenir un véritable projet d'établissement, en lien avec le domaine de la formation générale du PER et des capacités transversales.

## Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

Après quelques mois d'expérimentation, les bénéfices se font déjà sentir. Les élèves apprennent à se centrer plus facilement, sont plus calmes et concentrés. Ils gagnent en confiance et développent une meilleure connaissance d'eux-mêmes. Les conflits diminuent et l'ambiance de classe devient plus sereine et propice aux apprentissages. Les enfants se montrent aussi plus bienveillants les uns envers les autres et développent un esprit d'entraide et de coopération.

Dans nos écoles, de plus en plus d'élèves se font remarquer par leurs comportements inappropriés. Les ateliers proposés par Patricia Pistorius Albasini permettent aux enfants de se recentrer sur eux-mêmes et d'apprendre à trouver une forme de sérénité. J'ai été frappé par la qualité d'attention de tous les élèves lors de ces moments qui répondent à un besoin et ne peuvent que favoriser le « Vivre-ensemble ». Ces ateliers de développement des compétences socio-émotionnelles constituent un merveilleux outil au service de la gestion des émotions, incontournables pour le développement du respect mutuel. Ce projet peut être facilement transposable dans d'autres écoles et je remercie le Réseau valaisan d'écoles en santé et durables d'avoir contribué à le financer.

## Autres témoignages :

« Le bilan est très positif. J'ai été très étonné du fait que les élèves osent et arrivent à exprimer leur ressenti sur des thèmes bien précis comme la joie, la colère, le stress...

L'échange est de grande qualité autant du point de vue vocabulaire employé que dans l'écoute de l'autre.

J'ai pu reprendre certains exercices en classe parce que j'ai pu assister chaque semaine au cours donné. Ces moments de pause avec les élèves où chacun prend le temps d'analyser ce qui se passe en lui est plus que bénéfique pour la suite de la journée, les élèves arrivent plus calmes en classe, plus apaisés aussi. »

Eric Perruchoud, enseignant 7-8H

# Centre scolaire intercommunal de Crans-Montana

Niveaux scolaires	Cycles 1,2 et 3
Bâtiments	3
Élèves au CO	256
Enseignant.e.s au CO	29
Élèves en primaire	202
Enseignant.e.s en primaire	20



Contact  
Stéphanie Mendicino  
directrice  
079 911.39.25

## Nos priorités :

- Bien vivre ensemble
- Education à la paix
- Collaboration intersectorielle
- Prévention du harcèlement & intimidation

## Nos actions :

### Pour les classes du CO

- **Juste pour rire, vraiment ?**  
Intervention destinée aux 10CO  
2x2 périodes par classe  
Outils : théâtre forum
- **Ensemble, en paix !**  
Intervention destinée aux 9CO  
2x2 périodes par classe  
Outils : théâtre forum, outils de cohésion d'équipe, de collaboration
- **Exposition Stop au harcèlement scolaire**  
Destinée aux 9CO, 10CO, 11CO  
1x1 période durant ECR  
Outils : Exposition Double Hélice
- **Témoignage de Nico Gazzero**  
Intervention destinée au 11CO  
2x2 périodes  
Outils : récit de vie, témoignage
- **Projet Arts visuels**  
Concours d'affiches de prévention de l'intimidation  
Intervention destinée aux 11CO et 10CO toute l'année scolaire  
Outils : différentes techniques en lien avec les arts visuel

### Pour les classes du primaire

- **Fondation PACTE** : intervention de Mme Françoise Piron, réalisation d'un podcast avec une classe de 5H sur le harcèlement à l'école
- **Ateliers philos** : interventions d'une enseignante formée SEVE, Mme Sarah Briguet, dans les classes du cycle 2



Stéphanie Mendicino, directrice du Centre scolaire, Ronite Toledano, éducatrice de proximité, et Florence De Ieso Salamin, déléguée à la jeunesse, nous en disent davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

Un mal-être chez quelques élèves, une difficulté pour les enseignant.e.s à avoir un impact au quotidien, une surcharge pour la direction de l'école et les médiatrices du CO et des classes primaires... en résumé, des comportements d'élèves qui laissaient entrevoir une certaine banalisation de la violence. Nous avons mis sur pied un groupe de travail pluridisciplinaire (scolaire et parascolaire) pour réfléchir aux actions à mettre en place dans l'école. Une formation en établissement sur le bien-être au travail pour les enseignant.e.s du CO avait été entreprise entre 2019 et 2022. Pour les enseignant.e.s des classes primaires, c'est en route actuellement.



### Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?

L'objectif général était de construire un cadre social où le respect, la tolérance et la bienveillance sont valorisés, afin de garantir la sécurité et le bien-être de tous. Et chaque action visait des objectifs spécifiques :

#### 1 Juste pour rire, vraiment ?

##### Objectifs

- Réduire les comportements violents et abusifs
- Protéger les victimes potentielles
- Augmenter la prise de conscience
- Encourager l'intervention
- Promouvoir le respect des différences

Un des objectifs principaux de cet atelier a été de former les témoins (la majorité silencieuse) à réagir lorsqu'ils sont confrontés à des situations de harcèlement et de promouvoir l'idée que chacun a un rôle à jouer dans la lutte contre le harcèlement. A travers des jeux de rôles, les élèves ont pu expérimenter les différentes postures présentes dans les mécanismes de la violence et du harcèlement à savoir celle de l'harceleur-se, de la victime et du témoin.

## 2 Ensemble, en paix !

### Objectifs

- Créer un climat bienveillant
- Renforcer la cohésion sociale
- Développer des compétences sociales
- Valoriser l'entraide et la coopération
- Éviter l'exclusion et l'isolement

Les ateliers « Ensemble en paix » ont pour objectif principal d'encourager des relations saines et harmonieuses entre les élèves afin de créer un sentiment d'appartenance et de solidarité au sein du groupe. Les activités choisies promeuvent des attitudes collaboratives et solidaires qui vont au-delà de la simple tolérance, en favorisant une dynamique d'entraide. Le but étant que chacun trouve sa place et soit inclus dans le groupe afin de diminuer le risque d'isolement social, facteur qui aggrave le harcèlement.

## 3 Exposition Stop au harcèlement scolaire

### Objectifs

Cette exposition produite par Double Hélice propose 10 panneaux sur le thème. Dans le milieu scolaire, le harcèlement entre les élèves devient plus agressif et envahissant avec l'usage du téléphone portable et des réseaux sociaux. Destinée aux adolescent.e.s, cette exposition fait prendre conscience des souffrances causées par le harcèlement scolaire et donne des clés pour réagir lorsqu'on en est victime.

## 4 Témoignage de Nico Gazzero

Jeune homme qui témoigne aux élèves de 11CO de son parcours d'adolescent, harcelé, moqué à cause de ses kilos en trop. Il explique comment il s'en est sorti, son parcours durant l'adolescence et les choix faits à l'âge adulte.

## 5 Projet Arts visuels

### Objectifs

Un concours d'affiches sur le thème de prévention de l'intimidation a été proposé aux élèves pour faire suite aux différentes actions menées dans les classes. L'objectif était de transformer les apprentissages autour du sujet en un slogan et d'un visuel. Les meilleures affiches ont été sélectionnées pour figurer dans l'agenda scolaire 2024-2025 et des prix ont été attribués.

## Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Les différentes actions ont été menées sur toute l'année scolaire, avec une plus grande intensité lors du premier semestre. Les outils principaux des ateliers de préventions « Juste pour rire, vraiment ? » et « Ensemble en paix ! » ont été inspirés du Théâtre Forum, de la Rigologie et du Team building. Les ateliers ont été créés en fonction des besoins de l'école par le Service jeunesse et intégration de l'Association des communes de Crans-Montana composé de l'éducatrice de proximité, de la déléguée à la jeunesse et d'une stagiaire.

Le Théâtre forum est une forme de théâtre participatif, issue du théâtre de l'opprimé créé par Augusto Boal, où les spectateurs deviennent acteurs. Durant les ateliers différentes saynètes ont été distribuées à des groupes d'élèves, chacune représentant une situation d'oppression ou de conflit. Les rôles attribués, les saynètes ont été jouées devant les autres groupes une première fois, puis une deuxième fois durant laquelle les spectateurs-élèves ont pu intervenir pour remplacer les personnages et proposer des solutions alternatives. Le théâtre forum est un puissant outil qui permet à chacun d'expérimenter corporellement les différentes postures ainsi que les mécanismes de la violence.

La Rigologie est une méthode qui combine des techniques ludiques (yoga du rire, méditation, jeux, sophrologie) pour stimuler la joie de vivre, favoriser le bien-être et renforcer la cohésion sociale. Elle vise à libérer les émotions positives et à améliorer la qualité de vie en cultivant l'humour et la bienveillance. Les outils de la Rigologie ont été principalement utilisés comme accroche au début des ateliers.

Les outils du Team building sont des activités conçues pour renforcer la cohésion d'équipe, améliorer la communication, et encourager la collaboration. Nous avons par exemple créé une activité avec des Legos afin de favoriser la collaboration. Les élèves ont été répartis par groupe de 3 avec chacun un sachet contenant des legos et un modèle à reproduire. Un élève est désigné comme le constructeur du modèle à qui les yeux sont bandés. Avec l'aide de ses camarades celui-ci doit reproduire le modèle. Cette activité permet de travailler la communication mais aussi la décentration.

Les ateliers ont été animés de manière générale en suivant la même structure répartis en 4 étapes :



### Introduction

Accueil des élèves, présentation de la thématique de l'atelier, rappelle des consignes, charte.



### Mis en œuvre + feedback

Animation des activités.  
Moment central de l'animation.



### Accroche/échauffement

captiver l'attention, donner du sens à l'atelier et établir une connexion avec les élèves dès les premières minutes.



### Mise en commun

Clôture

### De quelles ressources avez-vous eu besoin ?

La collaboration avec l'ACCM n'est pas payante pour l'école. Il s'agit d'un partenariat gagnant pour les élèves et l'ensemble de l'école. Les autres intervenant.e.s sont payés par l'école.

### Quand ces actions ont-elles été mises en place et pour quelle durée ?

D'octobre à décembre 2023 principalement et de janvier à juin pour le projet art visuel 2024 par exemple.

### Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Les préventions ou interventions mises en place ont permis d'augmenter le bien-être des élèves et le bien-vivre ensemble dans l'école. Le fait d'ouvrir la parole sur la banalisation du harcèlement a certainement contribué au sentiment de mieux-être. L'équipe enseignante du CO, en particulier, est nettement plus détendue et davantage soudée que les années précédentes. Les élèves savent vers qui se tourner et de quoi se plaindre.





# CO Derborence

Niveaux scolaires	Cycle 3
Bâtiment	1
Élèves	590
Enseignant.e.s	61



## Contact

Pour la commission santé, depuis août 2024 : Cindy Jaggi, adjointe de direction  
Pour le projet cour verte : Chantal Turin, enseignante

## Nos priorités :

- Améliorations structurelles
- Lieux de partage
- Ressourcement
- Mouvement
- Interactions sociales positives

## Nos actions :

Notre souhait était d'améliorer ou de transformer les espaces extérieurs et intérieurs aussi bien pour les enseignant.e.s que pour les élèves dans le but de créer des lieux de partage, de ressourcement, de convivialité et de favoriser le mouvement durant les pauses. Pour les enseignant.e.s, la salle des maîtres a été réaménagée et un espace cuisine avec terrasse a été ouvert sur le toit. Pour les élèves, toute la cour d'école a été repensée avec eux et le « projet de rêve » est devenu réalité grâce au soutien de la fondation Federer, de Radix, des trois communes du CO et d'une collaboration avec Yannick Cordonnier, maître professionnel de l'Association Valaisanne des Entrepreneurs (AVE).



Chantal Turin nous en dit davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

Les discussions entamées en août 2022 avec le Réseau valaisan d'écoles21 d en vue de notre adhésion nous ont amené à connaître ce projet national et à y postuler. La coordinatrice du RE21 a dès le départ apporté son soutien et son expertise dans la mise en place des améliorations avec un œil averti centré sur la promotion de la santé.

L'envie portée par toute une équipe, la direction du CO, une commission santé et une commission cour verte a permis de réaliser ce projet. Le vivre-ensemble à plus de 600 personnes est un véritable défi et ce « mieux vivre ensemble » passe aussi par la création d'espaces où chacun peut se sentir bien et trouver un lieu qui lui correspond.

### Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?

Nous souhaitons améliorer le bien-être et la qualité de vie au sein de notre école, offrir des espaces de partage, de mouvement, de contact avec la nature et de créativité. Deux espaces permettront également de faire l'école « hors les murs ».

### Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Nous avons fait les démarches pour adhérer au Réseau d'écoles21 - en santé et durables et avons reconstitué notre commission santé qui est un groupe de réflexion. Nous avons ainsi monté notre dossier de candidature pour le projet « cour verte » porté par Radix et soutenu par la Fondation Federer. Nous avons ensuite créé une commission spécifiquement pour ce projet dès l'annonce de l'acceptation de notre dossier.

Les élèves ont participé à la création de la « cour de rêve » : toutes et tous ont pu réfléchir et dessiner sur plans leurs propositions concrètes de réaménagement des espaces durant un après-midi. Tous les plans ont ensuite été récoltés pour établir la liste des besoins et des souhaits exprimés. Le projet de la cour a ainsi pu prendre forme, le défi était d'allier les désirs aux contraintes pratiques (espaces, normes, budget). Une recherche d'idées a également pris forme avec les apprentis paysagistes de 3e année.

Nous avons en parallèle demandé du soutien financier auprès du Conseil d'administration pour compléter le montant initial reçu de la Fondation Federer : le projet a été validé et soutenu de différentes manières. Par exemple, la fabrication des tables de ping-pong et des bancs a été faite par nos élèves grâce à l'AVE avec M. Yannick Cordonnier ; le projet en Arts Visuels aura lieu en 24-25 : peintures au sol dans la cour, fresque et cartons d'invitation ; et de nombreuses démarches pratiques ont été soutenues : devis, informations auprès de professionnels, implantation, premiers travaux, etc.

## De quelles ressources avez-vous eu besoin ?

Les ressources humaines constituent l'élément-clé d'une telle aventure : direction, enseignant.e.s, équipe de conciergerie, secrétariat, architecte, équipes communales (parcs et jardins, bourgeoisie, travaux publics), Yannick Cordonnier (AVE). Un projet d'une telle envergure serait impossible sans le soutien financier de la Fondation Federer qui a vraiment fait effet de tremplin pour que cela puisse se réaliser, puisque qu'ensuite les trois communes de Conthey, de Vétroz et d'Ardon ont également apporté leur soutien financier ainsi que la participation de l'AVE pour la construction des éléments de la cour en co-construction avec des élèves du CO. Les ressources externes apportent les compétences indispensables sur des points touchant à la sécurité, au choix des matériaux, etc. Radix fournit un précieux soutien tout au long du projet, ainsi que le RE21 ponctuellement.

## Quand ces actions ont-elles été mises en place et pour quelle durée ?

Le projet Cour verte a débuté en automne 2022 et sera inauguré en mai 2025.

Les autres améliorations intérieures (salle des profs, terrasse sur le toit) ont été réalisées courant 2023.

## Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

- L'implication et l'engagement des élèves
- La convivialité, l'amélioration du bien-être et du vivre-ensemble
- La diminution des conflits dans la cour
- Le mouvement favorisé grâce aux installations sportives
- Les espaces pour des cours à l'extérieur
- L'accès aux espaces verts favorisant le ressourcement, la détente

La construction est en cours de réalisation, mais déjà les retours positifs sont nombreux. Nous voyons les élèves utiliser la cour différemment, s'amuser et bouger plus.

---

Titkok 1



Titkok 2



Titkok 3



# Ecole intercommunale de la vallée d'Illeiz - EIVI

Niveaux scolaires	Cycles 1,2 et 3
Bâtiments	6
Élèves	870
Enseignant.e.s	80



Contact

Frank Berrut, directeur EIVI

## Nos priorités :

- Vivre-ensemble
- Travail en équipe
- Liens intergénérationnels
- Collaboration
- Solidarité
- Sentiment d'appartenance

## Nos actions :

En vue de la fête des 50 ans du CO :

- organisation du bal
- organisation d'ateliers thématiques
- recherche et enregistrement de témoignages sur l'école
- film trace historique professionnel





Frank Berrut nous en dit davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

Un jubilé tel que celui-ci méritait une attention et il nous a paru être un excellent prétexte pour mettre en projet nos élèves et enseignant.e.s dans des domaines très variés faisant appel à la créativité et la solidarité. L'objectif que nous visions était l'apprentissage des savoirs, plus particulièrement des savoir-faire et aussi des savoir-être. Le vivre-ensemble était au cœur de cette année scolaire via ce programme.

Lors des réflexions à propos de ce jubilé, nous terminions un gros projet d'école sur le harcèlement en milieu scolaire avec les 10 et 11 CO. Ce jubilé nous a paru être un instrument de prolongement de la prévention contre le harcèlement puisque nous mettons les élèves en projet ensemble sur les différents ateliers prévus. La recherche et l'enregistrement de témoignages sur l'école par exemple, est un travail qui a été fait par les élèves, par petits groupes, et demandaient de la coordination et une dynamique positive entre eux et une certaine ouverture d'esprit, idem pour la mise en place du bal, gros projet collaboratif, dans lequel les élèves ont pris une part essentielle.

Ce jubilé était important, attendu par nos autorités, souhaités par les « anciens », permettant de partager un événement d'importance avec toutes celles et ceux qui ont passé dans les murs du CO de la Vallée d'Illicz.



### Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?

- Développer la collaboration entre enseignant.e.s
- Donner une image positive et dynamique d'une école qui est en mouvement et qui utilise le passé pour construire son avenir
- Impliquer les élèves dans de nombreux projets-ateliers réalisables à leur niveau tout au long de l'année et présentés lors de la fête
- Laisser un héritage historique et humain avec la production d'un film de qualité professionnel.

## Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Le projet s'est mis en place sur l'année entière, avec des ateliers qui se sont construits avec les élèves et les enseignant.e.s au fil des mois, avec comme points d'orgue une partie officielle, la projection du film sur les 50 ans en avant-première et un bal le vendredi 3 mai en soirée ainsi que le samedi 4 mai, toute la journée, une vraie fête au village dans la cour d'école de Troistorrents avec la présentation des ateliers dans les murs du cycle d'orientation.

Plus spécifiquement :

Profitant également pour marquer le coup des 10 ans de l'EIVI (création intercommunale), une marche pour Terre des Hommes a eu lieu en septembre au début d'année et a connu un succès phénoménal. Il s'agissait d'un événement dans l'objectif était de rassembler toute l'école un même jour au même endroit pour une cause solidaire. Les élèves ont été sensibilisés à la différence, à la maladie, à la pauvreté vécue par des enfants d'un autre continent. L'empathie était donc au cœur de cet événement qui faisait aussi le lien avec le projet de lutte contre le harcèlement qui avait été mené au CO l'année précédente.

L'objectif premier de la fête des 50 ans était de rappeler à tous l'existence de cette vénérable institution, de poser un regard croisé sur son évolution au fil du temps et de permettre aux anciens élèves et enseignant.e.s de se retrouver dans un lieu inscrit au patrimoine de la vallée et d'échanger avec les nouveaux.

Pour cette occasion, l'ensemble du personnel a réfléchi à un programme qui a fait une grande place à de nombreux événements et ateliers préparés et animés par les élèves et les enseignant.e.s du cycle d'orientation tout au long de l'année scolaire. Ce programme contenait 12 ateliers : radio du CO - trésors du jardin - impressions 3D - maquettes en papier - photos de classe souvenirs - Stop motion - prestations musicales - l'école du futur - jeux anciens en bois - quiz du CO - journal - apéro des invités, en plus des 2 événements phares : le bal et le film.



### De quelles ressources avez-vous eu besoin ?

Le projet a mobilisé toutes les ressources humaines et matérielles de l'école : secrétariat, service technique, archiviste communale, enseignant.e.s, élèves, partenaires externes, autorités communales et cantonales. Avec un budget de près de CHF 50'000, le recours à des subventions institutionnelles : communes, canton, Réseau valaisan d'écoles<sup>21</sup>, étincelles de culture, et à de nombreux sponsors privés a été nécessaire pour financer le projet.

### Quand ces actions ont-elles été mises en place et pour quelle durée ?

1 an, avec en point d'orgue la fête du vendredi 3 et du samedi 4 mai 2024.

### Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Ce projet renforce le travail en équipe et l'esprit de collaboration, l'une des valeurs fortes de notre école. Pour le mener à bien, une vraie cohésion élèves-enseignant.e.s et enseignant.e.s-enseignant.e.s a été mise sur pied et l'engagement personnel de chacun était important. Nous travaillons ainsi sur le développement de relations constructives avec un renforcement des liens sociaux. Ce projet avait aussi pour but d'ancrer le sentiment d'appartenance à l'école, avec entre autres la portée historique de l'événement.

Avec l'ouverture de certains projets sur l'extérieur (marche pour Terre des Hommes, bal, film du CO), il y a eu de vrais et nombreux échanges entre les élèves actuels et les anciens, les parents, les autorités (recherche de témoignages, partage d'informations, confrontation des visions d'une école qui a évolué dans le temps, ...), et donc un renforcement réel des relations sociales autour de l'école.

Cet événement a été pensé comme un vrai instrument de promotion du vivre-ensemble entre les élèves, les élèves et les enseignant.e.s, durant toute l'année scolaire et nul doute que cet élan sera profitable encore 1-2 ans

Cette fête a été une occasion unique de rassembler la population autour de l'école, toutes générations confondues. Elle a permis de montrer le dynamisme des enseignant.e.s et de leur direction et la créativité des élèves. Enfin, avec le film des 50 ans, produit par deux professionnels de l'audio-visuel, il a laissé un héritage historique qui peut être vu par tous en tout temps.

### Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

En tant qu'école en santé et durable, les projets développés par les élèves et les enseignant.e.s, nous ont permis de renforcer la culture commune de l'établissement et les valeurs que nous défendons.

L'ensemble du personnel étant sollicité et impliqué, la collaboration au sein de l'école s'est vue renforcée. Avec le partage prévu avec la population, nous espérons également renforcer la place de l'école dans son environnement géographique et son image en tant qu'institution de formation de qualité. Ce qui nous semble chose faite.

Grâce au bal qui a réuni les générations (anciens élèves, enseignant.e.s et les actuels), nous avons renforcé les liens avec le tissu social hors écoles et cela nous a offert l'occasion d'une belle communion intergénérationnelle.

Le film « Les 50 ans du CO », production de 25 à 35 minutes a été réalisé par Julien Roserens et David Vladyka, cinéastes et producteurs reconnus dans le monde du cinéma et du documentaire. Il permet de laisser un héritage moderne et de qualité à l'ensemble de la population de la vallée d'Illiez, puisque près de 4500 personnes ont fréquenté le cycle d'orientation durant ces 50 dernières années. Une grande partie de la population et l'ensemble de l'école y participe. Il a été projeté le vendredi 3 mai 2024 et le samedi 4 mai 2024.

A ce jour, une fierté et une immense satisfaction d'avoir su relever un défi ambitieux et d'avoir rencontré un succès aussi important auprès de la population qui nous a parfaitement suivis. La cohésion entre les enseignant.e.s s'est renforcé. Tous ont su se rassembler et ne plus compter le temps dédié à l'école lorsque l'échéance se rapprochait et lors de la fête.

Je les remercie profondément et je remercie tous les élèves ainsi que les partenaires qui ont permis la réalisation de ce projet et bien sûr toute la population qui a pris part à cette fête.

---

Notre film « De la craie à la tablette »



## CO de Grône

Niveaux scolaires	Cycle 3
Bâtiments	3
Élèves	360
Enseignant.e.s	42



### Contact

Nicolas Galliano, responsable  
de l'animation et du sport

## Nos priorités :

- Projet 1 : #MoiCMoi (formation pour les enseignants intéressés, modules 1 et 2), démarche sur la promotion de la santé psychique des élèves et des enseignant.e.s
- Projet 2 : Projet sur les valeurs de notre école (élèves, parents, enseignant.e.s, direction et personnel) avec formation en établissement géré par Gérard Aymon (projets Proédu et LabCité de la HEP Valais)

## Nos actions :

- Module 1, deux soirées de formation #MoiCMoi au CO de Grône et pour le module 2 nous serons 2 soirées en automne 2024 au CO de Liddes à Sierre en formation commune.
- Plusieurs séances des profs, rencontre avec le LabCité, café-rencontre avec les parents. Projet toujours en cours.



Nicolas Galliano nous en dit davantage :

## Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

1

Projet 1

Pour la formation, le besoin a été de monter en compétences le corps enseignant sur les enjeux liés au développement bio-psycho-social de élèves du CO et pour augmenter le sentiment d'auto-efficacité en gestion et dynamique de classe.

Il s'agissait d'une demande d'enseignant.e.s qui ne se sentaient pas bien dans notre établissement.

2

Projet 2

Volonté de la direction pour améliorer l'ambiance, renforcer la cohésion d'équipe et le sentiment d'appartenance à l'école et créer du lien entre tous les partenaires.

## Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?

Pour la formation, les objectifs sont à différents niveaux:

1

- renforcer les connaissances en lien avec les enjeux de développement de l'adolescence
- renforcer les forces et compétences du corps enseignant afin de diminuer le sentiment d'impuissance et de solitude face à des situations du quotidien.

2

- Redonner un climat propice à l'enseignement en étant bienveillant entre collègues.
- Renforcer l'ambiance dans l'école et le lien entre tous les partenaires.
- Pouvoir trouver une identité et une culture d'établissement forte dans notre école.

## Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Projet 1 : Formation module 1 en 2023, formation module 2 en 2024.

Projet 2 : Différentes rencontres entre tous les collègues avec le LabCité, café-rencontre avec les parents, la direction et les enseignant.e.s, création de drapeaux d'accueil pour le cycle avec les valeurs.

### **Quand ces actions ont-elles été mises en place et pour quelle durée ?**

Projet 1 : Pour #MoiCMoi, nous sommes dans cette démarche depuis 2019 avec Promotion santé Valais qui nous accompagne gratuitement. Nous nous sommes formés à ce moment-là, mais comme il y a des nouveaux collaborateurs, il était nécessaire de refaire une formation en co-animation avec le CO des Liddes pour alléger l'organisation.

Projet 2 : Depuis 2022, la direction réfléchit à comment améliorer la culture d'établissement et mieux soutenir les profs dans leurs tâches quotidiennes. La HEP VS nous a proposé un accompagnement en management d'établissement, il s'agit d'un projet pilote.

### **Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?**

Projet 1 : la valeur est d'avoir un langage commun autour de ces enjeux de l'adolescence et de comprendre comment activer les compétences psycho-sociales chez l'adolescent comme chez l'adulte pour répondre aux exigences du quotidien.

Projet 2 : pour apaiser le corps enseignant et renforcer le sentiment d'appartenance à l'établissement scolaire

### **Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?**

Projet 1 : #MoiCMoi, rafraichir nos connaissances sur les enjeux de développement qui aujourd'hui s'appuie sur de nouvelles connaissances en lien avec la neuroscience, ça a été nécessaire. Ces nouvelles approches de compréhension qui sont une réelle plus-value pour notre pratique professionnelle.

Projet 2 : En lien avec de réels changements, c'est difficile de l'évaluer à ce stade. Cependant, il y a eu une formation pratique entre enseignant.e.s de deux établissements, ce qui est toujours constructif pour partager nos expériences et nos préoccupations se sentir moins seul face à certaine situation. Certainement plusieurs participant.e.s auront intégré différentes pistes pour gérer certaines situations!

## CO des Liddes à Sierre

Niveaux scolaires	Cycle 3
Bâtiments	2
Élèves	250
Enseignant.e.s	26



### Contact

Claudine Meier et  
Gaël Piasenta

## Nos priorités :

- Mieux vivre ensemble
- Compétences psycho-sociales

## Nos actions :

- Une soirée thématique lors du camp de ski des 10CO
- Des ateliers #MoiCMoi pour les classes de 9CO et 11CO durant la semaine d'activités à l'école.



Claudine Meier nous en dit davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

La nécessité que tous les élèves présents au camp aient reçu le message suivant : « Nous allons vivre 4 jours ensemble, chacun doit pouvoir passer la meilleure semaine possible en apprenant de nouvelles choses tant sur soi-même que sur la vie en communauté. »

### Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?

- Améliorer la communication entre élèves
- Favoriser les échanges entre élèves et enseignant.es
- Adopter une attitude qui permet à chacun de pouvoir vivre dans une atmosphère conviviale
- Créer un esprit de groupe qui soit positif, tant dans les apprentissages du ski que lors des soirées et activités annexes

### Expliquez-nous la mise en œuvre ?

Les 78 élèves ont été répartis en 6 groupes pour former un tournoi sur 6 activités de collaboration différentes animées par les enseignants et par Jonas Maret, l'intervenant de PSV présent sur place.

- Atelier « Kapla » : les élèves avaient un certain temps pour former la plus haute tour.
- Atelier « mot mystère » : les élèves devaient former, au sol, divers mots de leur choix (une liste était disponible en cas de manque d'imagination) en utilisant uniquement leur corps. C'est la position de leurs bras et jambes qui devaient former les lettres.
- Atelier « chaise musicale »

### De quelles ressources avez-vous eu besoin ?

Hormis la présence de Jonas Maret qui nous a accompagné et donné plein d'idées (et ses Kapla !), l'ensemble a été géré à l'interne par les enseignant.e.s présents au camp. Aucune ressource financière n'a été nécessaire.

### Quand ces actions ont-elles été mises en place et pour quelle durée ?

Les 6 ateliers ont été concrétisés quelques semaines ou quelques jours avant la soirée. Nous avons préféré utiliser des activités simples, aisées à mettre en place et ne demandant pas d'explications trop chronophages.

Chaque atelier durait une quinzaine de minutes ce qui donnait un rythme à la soirée. Les élèves avaient été préalablement avertis du déroulement de la soirée. Ces ateliers seront repris et améliorés pour l'édition 2025 de notre camp.

### Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Ce projet a déjà montré aux jeunes que nous étions à l'écoute de leurs préoccupations. Cela a permis à des jeunes de pouvoir échanger ce qui n'est pas toujours facile dans une école de notre taille. Les élèves qui y ont participé sont repartis avec plusieurs conseils pour appréhender leurs examens avec un peu plus de sérénité. Il est évident que le stress sera toujours là mais ils ont aussi pu prendre contact par ce biais avec des personnes ressources. Déjà savoir que des intervenant.e.s de l'école peuvent être à leur écoute est un plus. Souvent, le premier pas est difficile à faire, particulièrement pour des élèves qui fréquentent l'école un seul jour par semaine. Pour les professeurs, de savoir que de tels ateliers étaient mis en place leur a rappelé que les examens sont stressants pour leurs élèves et qu'il ne faut pas manquer d'en tenir compte. Le stress n'étant pas qu'une problématique pour nos jeunes, cela a permis à certain.e.s collègues d'en parler avec nous et de déposer leurs soucis.

### Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

Ces ateliers n'ont eu lieu qu'une fois, il est difficile de dire quels changements ils ont apportés. Toutefois, nous pensons que même si des changements ne se voient pas effectivement (difficile de mesurer le niveau de stress de nos élèves), offrir des espaces d'échange et d'écoute ne peuvent être que bénéfiques.

# Lycée-Collège des Creusets, Sion

Niveaux scolaires	Secondaire II
Bâtiment	1
Élèves	1345
Enseignant.e.s	121



Contact Sébastien Roch  
enseignant et médiateur

## Nos priorités :

- La santé psychique
- Les compétences des compétences psychosociales

## Nos actions :

- Un projet d'établissement, qui devrait s'étendre sur plusieurs années, a débuté en 2023-24. Il a pour but de renforcer la santé psychique et de développer les compétences psychosociales des étudiant.e.s.

Sébastien Roch nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?**

Le nombre important d'étudiant.e.s qui rencontrent des difficultés à gérer le stress dans leur quotidien et donc à mener à bien leurs études.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Nous cherchons à développer le bien-être des étudiant.e.s au sein du collège et à renforcer leurs capacités à se confronter aux exigences scolaires ou autres réalités de notre monde.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

Mesdames Marielle Loretan, chargée de prévention à Promotion santé Valais ainsi que Gilberte Voide-Crettenand, sociopédagogue, autrice des cahiers de référence « Promouvoir la santé psychique des adolescent.e.s à l'école et dans l'espace social » et « Promouvoir la santé psychique des jeunes de 16 à 25 ans », nous ont accompagnés pour organiser au mieux les ateliers et la conférence. Notre collaboration remonte à 2021 : nous avons alors proposé des ateliers similaires à seulement quelques classes de 2ème année. Suite aux retours positifs des élèves, nous avons décidé par la suite d'étendre l'activité à tous les étudiant.e.s de 2ème année. En 2023, nous avons pris la décision d'inclure ces activités dans un projet d'établissement à plus grande échelle.

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

A l'interne, nous avons une médiaticienne qui nous aide à la mise en page et qui assure les impressions (aide très précieuse car l'attrait passe également par le visuel et la ligne graphique du journal), des professeur.e.s peu à peu se sont prêtés au jeu et ont proposé des rubriques. Actuellement, trois personnes chapeautent le projet, ce qui facilite son élaboration. Il n'y a pas de ressources financières si ce n'est l'impression des éditions. Le tout se fait à l'interne. La version pdf est déposée sur l'extranet.

### **Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?**

Les ateliers de 90 minutes par classe de 2ème année et la conférence ont eu lieu en mars 2024. Ils seront reconduits en mars 2025.

Notre volonté est d'assurer un suivi de la promotion de la santé psychique sur les cinq années d'études. Nous sommes encore en réflexion sur la forme que prendra ce suivi. Mais nous avons organisé en septembre 2024 pour l'ensemble du corps enseignant une conférence donnée par Madame Gilberte Voide-Crettenand qui permette de les sensibiliser sur cette thématique de la santé psychique des jeunes.

### **Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?**

Les élèves vivent de façon positive les activités proposées : ils constatent qu'ils ne sont pas seuls face à leurs diverses préoccupations. Ils se rendent également compte que le monde des adultes s'intéresse à leur santé et essaie de leur apporter du soutien : le lien entre les étudiant.e.s et l'institution scolaire en ressort renforcé. Finalement, les élèves sont preneurs de ces activités qui leur donnent des pistes de réflexion pour mieux vivre leur quotidien.

### **Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?**

Il nous manque le recul nécessaire pour répondre à cette action. D'autant plus que la promotion de la santé psychique, qui devra être étendue sur l'ensemble du cursus, n'en est qu'à ses débuts.

## Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Outre le fait de confectionner une soirée bien remplie avec des activités drôles et variées, le but premier était d'intervenir très tôt afin de créer « l'ambiance camp » comme nous la voulions : détendue mais respectueuse.

A terme, il serait intéressant qu'une partie puisse se faire en amont, quelques jours ou semaines avant le camp. C'est d'ailleurs une piste d'amélioration pour la prochaine semaine de ski du 25 au 28 mars 2025.

## Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

Concernant la semaine de ski, il a été relevé par les collègues présents que l'édition 2024 avait été un grand cru et que le climat général du camp avait été très agréable. La soirée a été majoritairement appréciée par les enseignant.e.s, malgré quelques points à améliorer, notamment :

- Il faudrait anticiper la création des ateliers afin que les enseignants puissent se les approprier et/ou les tester
- Le temps sur les ateliers est très court et ne permet pas toujours d'entrer en discussion avec les élèves. Sur l'atelier "Kapla", par exemple, nous aurions souhaité pouvoir faire émerger l'importance d'une bonne communication lorsqu'il y a un objectif commun mais par manque de temps le débriefing a dû être « zappé ».
- Prendre plus de temps en fin de soirée pour avoir un retour des élèves
- Il serait bon que l'intervenant PSV qui est présent soit présenté aux élèves avant le camp, tout comme la thématique « mieux vivre ensemble ». Ce sera chose faite en 2025.

Pour ce qui est des ateliers #MoiCMoi proposés aux 9CO et 11CO durant cette même semaine, il est difficile d'en mesurer les effets ou les changements. Pour autant, même si l'on pourrait avoir le sentiment qu'il n'y a aucun effet immédiat, le groupe de pilotage au sein de l'école est persuadé du contraire et cherche maintenant des moyens de voir les conséquences de ces efforts. Voici quelques pistes à explorer :

- Changements sur les interventions de médiation ? (nombre, nature de l'intervention... ?)
- Moins de comportements déviants lors des récréations, dans les transports en bus, après 16h
- Une communication probablement plus respectueuse

Globalement nous pensons que tout ce qui peut être mis en place dans le cadre scolaire et visant le « mieux vivre ensemble » a des effets positifs, même s'ils ne sont, souvent, pas perceptibles... ou pas tout de suite. Ce n'est pas du travail dans le vide et c'est la raison pour laquelle il faut continuer à proposer des choses, inventer des dispositifs, taquiner les sensibilités et les compétences de nos élèves, rudoyer un peu les croyances et les clichés, provoquer la réflexion.

# ECCG de Monthey

Niveaux scolaires	Secondaire II
Bâtiment	1
Élèves	491
Enseignant.e.s	46



## Contact

Cédric Fauchère & Emmanuelle Es-Borrat,  
responsables Groupe Promotion de la santé

## Nos priorités :

■ Education numérique

■ Compétences psycho-sociales

## Nos actions :

- Formation des enseignant.e.s aux compétences psycho-sociales par Promotion santé Valais (PSV) durant le premier semestre, puis ateliers sur les compétences psycho-sociales pour les 1ères années durant le deuxième semestre en co-animation avec Isabelle Gaucher Mader et Emily Sarrasin de PSV.
- Organisation d'une semaine sans écran pour les 1ères et 2e années au printemps 2024.



Emmanuelle Es-Borrat nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?**

Le nombre croissant, depuis la crise COVID, de jeunes anxieux, de manière personnelle et/ou en lien avec la vie scolaire a guidé notre réflexion sur les CPS avec l'aide du RE21 et de PSV. Dans un but de permettre aux apprenant.e.s de sociabiliser différemment, d'avoir des pauses actives ou de sortir de l'usage du smartphone dès qu'il y a un moment de libre, nous avons voulu faire expérimenter la semaine sans smartphone comme prévention à l'usage des outils numériques.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Nous souhaitions améliorer la capacité des apprenant.e.s à gérer leur stress et leurs émotions, et renforcer leur pouvoir d'agir et leur sentiment de compétences. Nous voulions également améliorer la gestion et l'utilisation des TICs à l'école et dans la vie privée et créer une prise de conscience sur les impacts sociaux.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

La formation des enseignant.e.s aux compétences psycho-sociales a été la première étape. Cette formation de deux heures sous la houlette d'Isabelle Gaucher Mader et Emily Sarrasin a permis de faire vivre aux participant.e.s le processus qui serait proposé aux élèves. Ces sept enseignant.e.s ont ensuite mené ces ateliers en duo avec les chargées de prévention de Promotion santé Valais dans toutes les classes de 1ère année à l'occasion d'une semaine liée à la prévention. En effet, durant ce temps dédié, les élèves de 1ère et 2e année ont été invités à prendre part également à une semaine sans écran. Le principe du volontariat a été retenu avec l'idée d'une participation sous forme de challenge avec prix à la clé. En déposant leur téléphone le matin à 8h jusqu'à la fin des cours à 16h, les élèves se lançaient dans un concours individuel et un concours par classe.

Pour cela, des élèves de 1ère année MPE ont organisé l'opération par des ventes de gâteaux, vente d'en-cas. Afin d'introduire une motivation positive dans l'école, des activités pour les temps sans écran ont été proposées avec le concours de plusieurs enseignant.e.s : jeux de société et animation sportive sur les pauses de midi notamment.



## Expliquez-nous la mise en œuvre ?

La formation des enseignant.e.s aux compétences psycho-sociales a été la première étape. Cette formation de deux heures sous la houlette d'Isabelle Gaucher Mader et Emily Sarrasin a permis de faire vivre aux participant.e.s le processus qui serait proposé aux élèves. Ces sept enseignant.e.s ont ensuite mené ces ateliers en duo avec les chargées de prévention de Promotion santé Valais dans toutes les classes de 1ère année à l'occasion d'une semaine liée à la prévention. En effet, durant ce temps dédié, les élèves de 1ère et 2e année ont été invités à prendre part également à une semaine sans écran. Le principe du volontariat a été retenu avec l'idée d'une participation sous forme de challenge avec prix à la clé. En déposant leur téléphone le matin à 8h jusqu'à la fin des cours à 16h, les élèves se lançaient dans un concours individuel et un concours par classe.

Pour cela, des élèves de 1ère année MPE ont organisé l'opération par des ventes de gâteaux, vente d'en-cas. Afin d'introduire une motivation positive dans l'école, des activités pour les temps sans écran ont été proposées avec le concours de plusieurs enseignant.e.s : jeux de société et animation sportive sur les pauses de midi notamment.

## Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Les ateliers CPS ont été vécus par les classes de manière positive, dans un climat d'écoute et de respect. L'évaluation réalisée auprès des élèves pointe notamment l'acquisition d'outils et de techniques à sortir rapidement de sa poche en cas de besoin (gestion du stress, par exemple).

Quant à la semaine sans écran, l'expérience a été globalement très positive sans aucun impact sur le fonctionnement de l'école. Plus de 60% des élèves de 1ère ont joué le jeu, pour 25% en 2e. Les 2e ont sûrement manqué de stimulation de la part des enseignant.e.s et n'étaient pas directement impliqués dans l'organisation de la semaine. Plusieurs classes ont tout de même cumulé quasiment à 100% de dépôt, ce qui prouve que la dynamique de groupe a fonctionné, sans traumatisme dû à l'absence du téléphone.

# ECCG S. Corinna à Sierre

Niveaux scolaires	Secondaire II
Bâtiment	1
Élèves	≈ 500
Enseignant.e.s	≈ 50



Contact Frédéric Moix, directeur et Valérie Mabillard, adjointe

## Nos priorités :

- Rentrée scolaire différente
- Accueil des élèves
- Sentiment de sécurité
- Sentiment d'appartenance
- Cohésion de classe
- Liens / Efficacité

## Nos actions :

- Nous avons mis en place une semaine de rentrée particulière, en collaboration avec de nombreux partenaires.

Frédéric Moix nous en dit davantage :

### Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?

La rentrée scolaire est un moment déterminant et marquant pour les élèves, notamment de 1<sup>re</sup> année. Le passage du cycle d'orientation à une formation au secondaire 2 implique souvent pour les jeunes de s'éloigner de leur lieu de domicile. L'entrée dans ce cycle de formation est un enjeu à soigner. La rentrée est également un moment important pour les autres degrés avec des défis nouveaux qui attendent tous les élèves. C'est enfin un moment propice pour créer une dynamique et un climat positif.

Finalement, c'est un moment favorable pour concentrer des activités nécessaires et spécifiques aux degrés et filières. Ce qui est fait durant la première semaine ne viendra pas perturber l'enseignement ensuite.

### Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?

L'objectif principal est de soigner l'accueil des étudiantes et étudiants. Il s'agit aussi de créer des bonnes conditions pour la suite de l'année scolaire : prévention, information, découverte et mise en place informatique ou du cadre de travail sont autant de points qui trouvent leur place dans cette première semaine.

### Expliquez-nous la mise en œuvre ?

La première semaine a été repensée et de nombreuses activités ont été réalisées.

- Accueil par la direction le premier jour par filière et degré de formation,
- Visite du bâtiment avec des stands spécifiques tenus par les enseignant.e.s ou les responsables de secteur (conciergerie, secrétariat) pour découvrir les différents lieux et services utiles,
- Prévention numérique et droit à l'image,
- Atelier de gestion du stress,
- Atelier sur les méthodes de travail (pour les 1<sup>re</sup> année d'école préprofessionnelle),
- Mise en place des outils numériques de communication (pour toutes les classes),
- Configuration du matériel personnel pour les classes concernées par le BYOD,
- Temps de rencontre, de jeu, tournois sportifs pour créer des liens,
- Visites culturelles pour les classes de 3<sup>e</sup> année,
- Présentation des différentes offres linguistiques de mobilité et de formation (préparation au Goethe, au First ou à l'Advanced),
- Visite de la médiathèque et temps de travail sur le TP pour les 3<sup>e</sup> année d'école de culture général.

## Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Pour les élèves, la plus-value évidente reste la mise en place d'un cadre rassurant et une prise de repères plus rapide en début d'année scolaire. Les jeunes sont ainsi plus rapidement efficaces et se sentent plus à leur aise à la fin de la semaine.

Pour les enseignant.e.s, un temps de mise en route riche et surtout une possibilité de voir le temps d'enseignement préservé dès la deuxième semaine est la plus-value évidente.

Le climat scolaire général s'en trouve globalement amélioré.

Un questionnaire a été adressé à tous les élèves et au personnel enseignant pour évaluer et faire évoluer le concept de rentrée qui a été reconduit en 2024-2025 avec des améliorations dans différents secteurs (adaptation d'ateliers notamment).

# EPCA

École professionnelle du commerce et de l'artisanat - Projet 1/2

Niveaux scolaires	Secondaire II
Bâtiments	3
Élèves	2520
Enseignant.e.s	363



## Contact

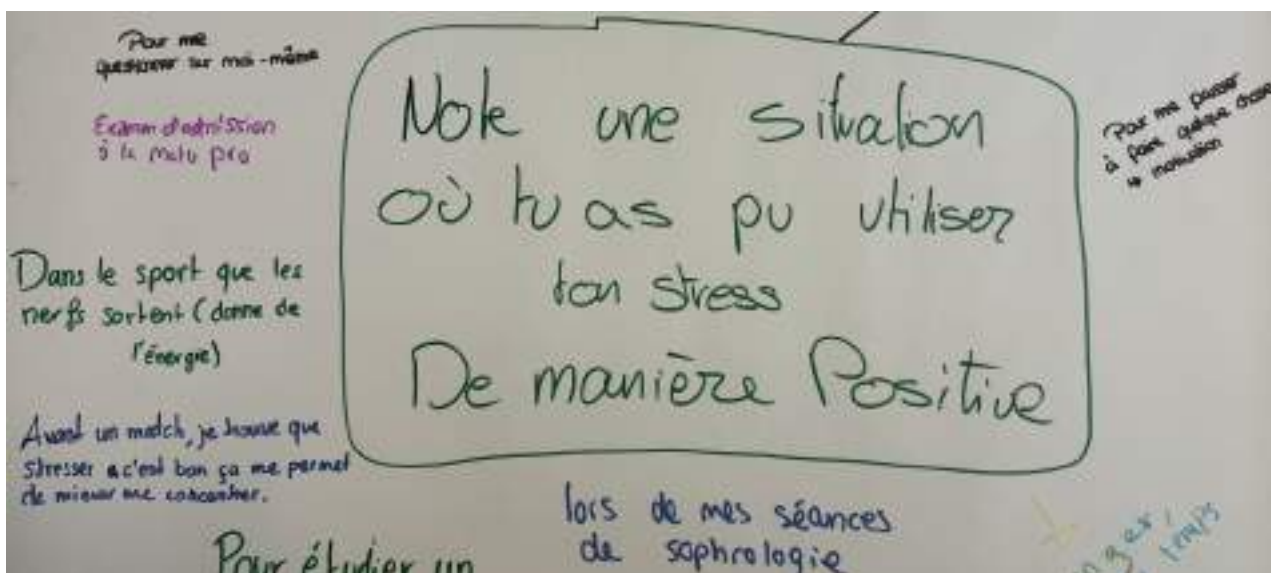
Sandra De Vico  
sandra.devico@edu.vs.ch

## Nos priorités :

- Bien-être
- Bienveillance
- Estime de soi
- Gratitude

## Notre action :

- Des ateliers : « Déjoue ton stress » ont été proposés aux apprenti.e.s des classes terminales CFC, AFP et maturités professionnelles.



Sandra De Vico nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?**

À la suite d'une étude de terrain effectuée par Jonas Maret de PSV, nous avons pu nous rendre compte que la problématique du stress était importante dans notre école. Nous avons déjà pu remarquer cela lors des retours concernant R4L. Certains secteurs (professions) avaient vu une majorité des apprenti.e.s choisir cette thématique pour leur coaching.

### **Quels objectifs souhaitiez-vous atteindre ?**

Proposer un espace de parole, d'échanges de bonnes pratiques. Nous souhaitons également que nos apprenti.e.s puissent se rendre compte des ressources qu'ils ont déjà et se les réapproprient.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

Nous avons proposé des ateliers sur le temps de midi pour tou.te.s les élèves en classes terminales qui le souhaitaient. Pour annoncer ces moments de partage, les apprenti.e.s ont reçu un mail puis une visite de deux médiatrices de l'école qui sont venues présenter l'atelier avec le soutien des enseignant.e.s présent.e.s en classe. Des flyers ont été distribués. Après inscription, les élèves se sont rendu.e.s dans une salle aménagée pour l'occasion avec des fauteuils et des plantes afin de rendre le tout convivial et moins « scolaire ».

L'atelier se déroulait en plusieurs temps, tout d'abord une partie un peu plus théorique sur le stress. Qu'est-ce que c'est ? Est-il forcément négatif ?... Cette partie permettait déjà d'échanger avec les jeunes. Puis, les élèves prenaient un moment pour compléter une nappe silencieuse afin d'y noter ce que chacun.e avait à apporter sur divers aspects : comment identifier dans son corps le bon et mauvais stress ? Comment utiliser son stress ? Comment je l'évacue ? Quels sont mes trucs ? L'atelier se terminait sur un échange entre les jeunes et les 2 animateur.trice.s.

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

Au niveau interne, deux médiatrices de l'école ont pris en charge l'organisation et la mise en place. Catherine Zufferey, médiatrice et coach, a également animé les ateliers. Au niveau externe, Jonas Maret de PSV a effectué l'étude de terrain ainsi que la préparation et l'animation des ateliers. L'école des métiers de la boulangerie a participé en préparant les en-cas pour les jeunes participant.e.s.

### **Quand cette action a-t-elle été mises en place et pour quelle durée ?**

Les ateliers ont eu lieu 6 fois durant la pause de midi (45') dans une salle de l'école en mai.



### Quelle est la valeur ajoutée de ces actions ?

Ce projet a déjà montré aux jeunes que nous étions à l'écoute de leurs préoccupations. Cela a permis à des jeunes de pouvoir échanger ce qui n'est pas toujours facile dans une école de notre taille. Les élèves qui y ont participé sont repartis avec plusieurs conseils pour appréhender leurs examens avec un peu plus de sérénité. Il est évident que le stress sera toujours là mais ils ont aussi pu prendre contact par ce biais avec des personnes ressources. Déjà savoir que des intervenant.e.s de l'école peuvent être à leur écoute est un plus. Souvent, le premier pas est difficile à faire, particulièrement pour des élèves qui fréquentent l'école un seul jour par semaine. Pour les professeurs, de savoir que de tels ateliers étaient mis en place leur a rappelé que les examens sont stressants pour leurs élèves et qu'il ne faut pas manquer d'en tenir compte. Le stress n'étant pas qu'une problématique pour nos jeunes, cela a permis à certain.e.s collègues d'en parler avec nous et de déposer leurs soucis.

### Quels changements avez-vous remarqué au sein de votre établissement ?

Ces ateliers n'ont eu lieu qu'une fois, il est difficile de dire quels changements ils ont apportés. Toutefois, nous pensons que même si des changements ne se voient pas effectivement (difficile de mesurer le niveau de stress de nos élèves), offrir des espaces d'échange et d'écoute ne peuvent être que bénéfiques.

# EPCA

École professionnelle du commerce et de l'artisanat - Projet 2/2

Niveaux scolaires	Secondaire II
Bâtiments	3
Élèves	2520
Enseignant.e.s	363



## Contact

Sandra De Vico  
sandra.devico@edu.vs.ch

## Nos priorités :

- Amélioration du bien-être des professeur.e.s
- Cohésion d'équipe
- Création de liens
- Sentiment d'appartenance

## Notre action :

Nous proposons des cours de formation continue et des conférences. En 2023-2024, nous avons proposé une formation en intervision avec Isabelle Bétrisey, ainsi que des conférences sur des thématiques spécifiques pour aider et sensibiliser les enseignant.e.s dans leur travail avec les élèves : gestion en situation de crises notamment d'angoisses et la question de genre. Nous avons également mis sur pied un journal d'établissement présenté ci-dessous nommé la Gazette de l'EPCA.



Sandra De Vico nous en dit davantage :

### **Quelles raisons vous ont poussé à mettre en place ces actions ?**

Nous sommes une très grande école : il y a de nombreux professeur.e.s. Tous et toutes ne se connaissent pas. L'école fonctionne par section et les échanges sont limités entre celles-ci. Nous souhaitons créer du lien et ne pas être focalisés uniquement sur l'aspect professionnel mais aussi sur l'aspect humain de la collaboration. C'est pourquoi nous avons proposé des formations pour toutes les sections mais aussi un journal qui est distribué à tout le personnel.

### **Quels objectifs souhaitez-vous atteindre ?**

Amener le corps professoral à partager un vécu commun et pouvoir plus facilement échanger que ce soit au niveau pédagogique mais également dans d'autres domaines n'ayant pas forcément trait au travail lui-même. Créer une culture d'établissement autour de la création de liens, de la collaboration et de l'ouverture à l'autre.

### **Expliquez-nous la mise en œuvre ?**

La « Gazette de l'EPCA » a été mise en place il y a 3 ans, au sortir du COVID, par la commission promotion de la santé et particulièrement deux de ses membres. La décision a été prise en fin d'année scolaire précédente et nous avons demandé à quelques personnes de nous aider pour sa rédaction. La première édition est sortie en début d'année 2021-2022. Peu à peu, elle a évolué et s'est étoffée. Il s'agit d'y présenter les nouveaux (une photo et une citation qui les caractérise), des jeux (devinettes ou autres), des propositions faites par des collègues de balades, musiques, concerts... et surtout beaucoup d'anecdotes rigolotes sur l'école et ce qui s'y passe. La gazette est en constante évolution.

### **De quelles ressources avez-vous eu besoin ?**

A l'interne, nous avons une médiaticienne qui nous aide à la mise en page et qui assure les impressions (aide très précieuse car l'attrait passe également par le visuel et la ligne graphique du journal), des professeur.e.s peu à peu se sont prêtés au jeu et ont proposé des rubriques. Actuellement, trois personnes chapeautent le projet, ce qui facilite son élaboration. Il n'y a pas de ressources financières si ce n'est l'impression des éditions. Le tout se fait à l'interne. La version pdf est déposée sur l'extranet.

### **Quand cette action a-t-elle été mise en place et pour quelle durée ?**

La gazette est parue pour la première fois il y a 3 ans. Elle sort 2x par année scolaire : actuellement à Noël et en fin d'année.

# Conclusion

Ce carnet d'exemples de bonnes pratiques illustre l'engagement des écoles valaisannes pour la promotion de la santé sous l'angle de l'éducation au développement durable. Chaque établissement, avec ses particularités, montre qu'il est possible de mettre en œuvre des projets, des actions ou des mesures d'amélioration continue adaptées aux besoins spécifiques des élèves et de la communauté scolaire en matière de promotion de la santé qu'elle soit physique, psychique et sociale. Ces initiatives reflètent la volonté, la diversité et la créativité des approches des écoles membres en faveur du bien-être et de la qualité de vie à l'école.

En partageant ces expériences, nous espérons inspirer d'autres écoles à prendre des initiatives pour promouvoir la santé sous l'égide de l'éducation à la durabilité quels que soient leur niveau scolaire ou leurs ressources.

Que cet élan continue de se propager, pour un avenir durable et épanouissant pour tou.tes.s.  
Un grand bravo à toutes ces écoles et un grand merci pour ce travail essentiel.

## Yaëlle Linder

Coordinatrice cantonale du Réseau d'écoles21 – en santé et durables  
Promotion santé Valais







[ecoles-sante.ch](http://ecoles-sante.ch)



Promotion santé Valais  
Gesundheitsförderung Wallis