

Milky et ses émotions

Apprendre à identifier et gérer ses émotions



Etablissement scolaire ou de formation

Villars-le-Terroir-Poliez-Pittet

Niveau: 1-8P

Nombre d'élèves concernés:

883

Nombre d'enseignant-e-s concernés: env.90

Personnes de contact :

Déléguées PSPS

- Céline Lecoultre
celine.lecoultre@edu-vd.ch
- Manon Coudray
manon.coudray@edu-vd.ch

Infirmière scolaire

- Véronique Kissling

L'élaboration du projet a été accompagnée par l'Unité PSPS :

Marthe Nicolet, Cheffe de projet Santé mentale, marthe.nicolet@avasad.ch

Année(s) de réalisation

2020 – ...

Durée du projet

Sur plusieurs années

Fréquence

Ateliers 1x par année

Le projet en bref

Afin d'aider les élèves de notre établissement à identifier et gérer leurs émotions, une mascotte a été créée. Une émotion est travaillée chaque année lors d'un atelier. Chaque élève découvre des outils concrets pour retrouver son calme.

Thématiques principales ou thématiques abordées ou mots-clés

Climat scolaire - bien-vivre ensemble - santé mentale - gestion des émotions - gestion des conflits.

Description du projet PSPS

Plusieurs élèves nous ont rapportés lors des conseils des délégué-e-s avoir de la peine à gérer leurs émotions. Les médiatrices ont également relevé de nombreuses situations sur cette thématique.

Pour répondre à leurs besoins nous avons :

- Créer un livre parlant des émotions. Notre petite mascotte Milky se promène dans le Gros-de-Vaud et rencontre des enfants sur les différents sites de notre établissement. Les élèves lui expliquent ce que sont les émotions mais surtout comment faire pour retrouver son calme.
- Créer des ateliers sur chaque émotion avec des jeux, des parties théoriques et des outils concrets.
- Créer des affiches qui ont été distribuées dans les classes.
- Fabriquer une mascotte « Milky » et ainsi avoir un objet commun de la 1 à 8P pour parler des émotions.
- Distribution des escaliers de la paix, méthode de gestion de conflits entre élèves, illustrés avec Milky.

Points forts

- Reconnaître ses émotions et apprendre à les gérer.
- Se sentir appartenir au collège et s'y sentir bien.
- Créer un langage commun dans notre établissement éparpillé sur plusieurs sites.

Etapes de mise en œuvre

- Ecriture du livre de Milky par les déléguées PSPS ainsi que réalisation des dessins par Emmanuelle Pommaz.

Milky et ses émotions
Apprendre à identifier et gérer ses émotions

- Rencontres avec l'équipe PSPS pour préparer les ateliers.
- Mise à disposition des enseignant·e·s des documents pour comprendre les émotions qui nous traversent et d'outils concrets pour retrouver son calme.
- Création d'une mascotte en peluche.

Etapas, déroulement des activités

- Mise au concours de la création d'une mascotte des émotions auprès des enseignant·e·s.
- 4 émotions déterminées selon les besoins des élèves lors du conseil des délégués.
- Création des affiches de Milky et ses émotions : tristesse, peur, joie, colère. Les élèves ont également souhaité travailler sur la question du stress.
- Écriture du livre pour les 1 à 8P.
- Fabrication de l'escalier de la paix pour les 1 à 8P.
- Atelier sur le « stress » pour les 5-8P.
- Retour sur l'atelier « stress » par les élèves lors du conseil des délégué·e·s.
- Présentation et distribution du livre, des affiches et de l'escalier de la paix lors de la conférence des maître·sse·s de rentrée 2021.
- Création de la peluche « Milky » par les 7P lors de cours facultatifs et par les 8P pendant les cours d'ACM.
- Atelier sur la « colère » pour les 5 à 8P.
- Retour sur l'atelier « colère » lors du conseil des délégué·e·s.
- La joie est l'émotion choisie par les élèves pour l'année 2022-2023.
- Création d'un dossier d'accompagnement pour travailler les émotions avec les 1 à 4P.

Compétences visées et activées par le projet

Objectifs individuels (les élèves) :

- Identifier et reconnaître les 4 émotions et le stress.
- Outiller les élèves pour les aider à gérer leurs émotions.
- Travailler le volet « santé et bien-être » du PER.

Objectifs d'établissement :

- Avoir un langage et du matériel communs entre tous les bâtiments.
- Développer un esprit d'appartenance à travers la mascotte et son histoire.

Budget

Financement par l'Unité PSPS

Environ par classe 40.- et 34 POC.

Milky et ses émotions
Apprendre à identifier et gérer ses émotions

Bilans

Les élèves :

- demandent à refaire des ateliers.
- utilisent les outils mis à disposition pour retrouver leur calme.
- nous ont montré un grand intérêt pour comprendre ce qui se passe dans leur corps lorsqu'une émotion les traverse.

Les retours par le biais des questionnaires des enseignants sont positifs et encourageants.

Commentaires de l'Unité PSPS

Ce projet émane d'une problématique soulevée par les élèves elles-mêmes et eux-mêmes. L'école a su répondre à cette demande par un projet qui crée du liant au sein de l'établissement et qui a mis à contribution les élèves.

L'utilisation d'une mascotte permet d'identifier clairement le projet et de rattacher les actions de PSPS entre elles pour leur donner sens et cohérence.

Les émotions et la notion de stress ont été déterminées en fonction des besoins des élèves.

Ce projet est rassembleur et permet, en complément d'autres actions décrites ci-dessus, de travailler les compétences psycho-sociales des élèves.

Extrait du livre



Escalier de la paix



Peluche en fabrication

