

Des bulles d'oxygène pour les élèves

► **SANTÉ MENTALE** Lancée début avril pour promouvoir les activités à l'extérieur, la campagne «Prenons l'air» a depuis été déployée dans les écoles jurassiennes du canton. Le concept pourrait même être poursuivi après la pandémie

Il n'y a qu'à regarder le «mur de la gratitude» dressé à l'école secondaire de Courrendlin pour se rappeler que nous vivons une période très particulière. Certains élèves y ont déposé des messages de félicitations envers eux-mêmes, leurs enseignants, leurs camarades, d'autres remercient simplement pour des choses simples, une musique, un beau paysage.

«Ce sont des post-it sur lesquels chacun peut laisser un mot de reconnaissance», indique Sarah Schaffter, enseignante et médiatrice à l'école secondaire de Courrendlin. Elle a été surprise en bien par les élèves qui ont pleinement joué le jeu. «Parfois, il faut trouver le bon moyen d'engager les ados, et cela n'est pas forcément ce à quoi on pense en premier», lance celle qui est également coordinatrice EPS pour la scolarité obligatoire dans le canton.

«Toutes ces petites choses, ça compte aussi»

Un mur rempli d'encouragements, mais pas seulement. L'idée est bien plus large et émane d'une campagne de santé publique lancée début avril par les cantons du Jura et de Neuchâtel. Baptisée «Prenons l'air», le programme s'étale sur quatorze semaines, soit jusqu'au début des vacances estivales. Il prend la forme de concours et de défis originaux lancés chaque semaine à la population jurassienne. Le défi «100 heures à l'air libre» par exemple se matérialise par un mandala à colorier. «Au travers de cette campagne, nous voulions redonner aux gens le pouvoir de reprendre le contrôle sur des petites choses du quotidien. Celles qui font du bien, autant sur le plan mental que physique», explique Chloé Saas, directrice de la Fondation O2.

Prendre l'air sous toutes les formes, c'est aussi valable pour les écoles du canton qui ont pris part activement à la campagne. «L'idée était aussi de renforcer le tissu de prise en charge en montrant aux jeunes que

beaucoup de choses existent s'ils en ont besoin», poursuit Chloé Saas.

Des actions «bulles d'oxygène», en référence à l'importance de la respiration, ont donc été promues dans les écoles afin d'encourager les enseignants à mettre en place des moments conviviaux à l'extérieur, comme des cours, des pauses musicales, artistiques ou encore sportives. «C'était important que le message soit transmis aux enseignants avec le soutien du canton en leur disant que toutes ces petites choses, ça compte aussi. La période que nous vivons est exceptionnelle et cela permet de conscientiser cela avec les élèves, marquer le coup», ajoute Chloé Saas.

Des activités en fonction de l'âge des élèves

Témoins du sentiment d'impuissance et de l'impact de la pandémie sur la santé mentale des jeunes, plusieurs écoles jurassiennes se sont lancées dans le projet. Si les «bulles de parole» mises en place dans plusieurs établissements scolaires et permettant aux élèves de venir se confier dans un espace sécurisé n'ont pas (encore) rencontré le succès escompté, d'autres activités ont permis de sortir les jeunes de leur «bulle». De nombreuses actions font d'ailleurs écho au «Réseau d'écoles 21» qui valorise des projets originaux pédagogiques menés par des écoles jurassiennes en lien avec la santé.

Jardinage, cours d'allemand sous le préau ou au canapé forestier, sophrologie, expression corporelle... Plusieurs écoles ont mis en place des activités ces dernières semaines pour leurs élèves. «Nous avons choisi des cours en lien avec les besoins que nous ressentions des élèves. Ils sont différents pour les 9^e, 10^e ou 11^e Harmos», précise Sarah Schaffter, à Courrendlin. Pour elle, ces activités à l'extérieur permettent également une meilleure interaction entre les élèves eux-mêmes. «À l'école secondaire, nous portons encore tous des mas-



À l'école secondaire de Courrendlin, l'enseignante et médiatrice Sarah Schaffter dispense une leçon d'allemand à l'extérieur.

PHOTOS DANIELLE LUDWIG

ques, les élèves aussi, et nous ne savons pas combien de temps cela va encore durer. Il y a des élèves plus sensibles que d'autres aux expressions et aux émotions, surtout à cet âge où on est parfois plus timide, réservé, et où nous comptons beaucoup sur les autres pour évoluer. Sortir permet donc également d'enlever les masques car nous respectons les distances», fait savoir la médiatrice qui ressent une certaine lassitude des élèves et des enseignants par rapport aux mesures en vigueur.

Favoriser les apprentissages

Sortir les élèves du cadre en les emmenant dehors aide aussi à se changer les idées. «Certains d'entre nous n'imaginent pas ce que les élèves vivent à la maison, dans leur quotidien. Quand on vit des situations difficiles, le corps et l'esprit ont besoin de ce contact avec l'extérieur. Se mettre en mouvement ou se reconnecter à la na-

ture, c'est important», souligne l'enseignante. À Courrendlin, un document permet notamment aux enseignants de réserver des espaces extérieurs pour leurs cours habituels d'allemand, de maths ou autres.

La promotion d'activités à l'extérieur dans les écoles pourrait même perdurer selon Sarah Schaffter, qui

se demande si de telles ressources ne pourraient pas être mises en place pour les élèves chaque année, même hors période Covid. Il serait en effet plus facile pour certains jeunes d'apprendre du vocabulaire d'allemand en mouvement ou en respirant l'air pur.

AMÉLIE DE TOMI

Certains jeunes «pas au top» suite à la pandémie

La plateforme en ligne d'aide pour les jeunes Ciao.ch, Unisant et d'autres acteurs de la santé ont publié début juin les résultats d'une enquête menée ce printemps auprès plus de 7800 jeunes en Suisse romande. Âgés entre 10 et 25 ans, ces derniers ont dit avoir souffert du manque d'activités extrascolaires liées à la pandémie. En revanche, ils se sont dits bien informés sur la maladie mais se sentent peu soutenus par les adultes.

Au total, 836 Jurassiens ont pris part au sondage intitulé «Pas au top à cause du corona». Les résultats spécifiques pour le Jura ne révèlent pas de différences importantes par rapport au reste de la Suisse romande. Toutefois, selon Laure Chiquet du Service de la Santé publique, un enseignement principal peut néanmoins être tiré: les jeunes Jurassiens auraient moins de peurs liées au Covid que l'ensemble des participants.

ADT

Trois questions à Emmanuelle Monnot Gerber

Médiatrice au Collège Stockmar à Porrentruy et chargée de mission pour l'éducation générale et sociale et pour les actions de prévention au Service de l'Enseignement.

Combien d'écoles participent à cette campagne?

Les établissements scolaires prennent part au programme «Prenons l'air» sur une base totalement volontaire donc cela dépend des écoles et nous avons souvent sensibilisé les enseignants par le biais des médiateurs scolaires. À Stockmar à Porrentruy, les activités se tiendront durant la semaine hors-cadre, pour d'autres cela se déroule sur plusieurs semaines en faisant par exemple des cours habituels à l'extérieur. Nous ne disposons pas de statistiques.

Quels genres d'activités ont d'ores et déjà été réalisées?

L'objectif principal était de soutenir les écoles dans la mise en place de bulles d'oxygène

à l'extérieur. Au départ, nous avons donc proposé un catalogue d'idées que nous avons partagé avec les enseignants. Les thématiques pouvaient être de différents types en lien avec le mouvement, la nature, la respiration, le mental, l'écoute ou encore le rire.

Quel bilan tirez-vous?

C'est toujours difficile de faire de la prévention car les messages peuvent mettre du temps à être intégrés. Certains établissements ont très bien réagi et ont impliqué tous les degrés scolaires ainsi que la direction. À l'inverse, il est vrai que lorsqu'un enseignant essaie de faire bouger les choses tout seul, c'est plus long et plus compliqué. Quoi qu'il en soit, de bonnes habitudes peuvent parfois perdurer. On essaie quelque chose et finalement, on remarque que cela fait du bien à tout le monde.

Propos recueillis par ADT



Le «mur de la gratitude» créé par les élèves et composé de mots d'encouragement.

Publicité

COVID-19
GARDONS LE CAP ENSEMBLE

De nombreux prix sont à gagner!

Retrouvez les coffres cachés dans le Jura : à Saulcy, Courtételle, Boncourt et Cornol, partez à leur recherche pour participer aux tirages au sort!

Participation jusqu'au 4 juillet 2021.
Infos et conditions de participation sur www.gardonslecap-covid19.ch

Prenons l'air!

Bouger régulièrement et à son rythme renforce l'estime de soi.

