

Santé mentale et bien-être en milieu éducatif

Les piliers du bien-être à l'école

- ☐ Je reste attentif·ve à mon propre équilibre et à celui de mes élèves.
- ☐ Je prends le temps de souffler et d'aménager des pauses dans ma journée.
- ☐ Je veille à mon hygiène de vie (sommeil, alimentation, activité physique, temps d'écran).
- ☐ Je fais la différence entre vie professionnelle et vie personnelle pour éviter le surmenage.
- ☐ J'instaure un climat de classe basé sur le respect, l'écoute et la confiance.
- ☐ Je veille à ce qu'aucun élève ne soit isolé, moqué ou exclu.
- ☐ Je réagis avec calme et discernement face aux conflits ou aux tensions.
- ☐ J'encourage la coopération plutôt que la compétition entre les élèves.
- ☐ Je valorise les efforts, la progression et l'entraide autant que les résultats.
- ☐ Je montre l'exemple par une attitude empathique et ouverte au dialogue.
- ☐ Je cherche à donner du sens aux apprentissages pour renforcer la motivation.
- ☐ Je favorise un environnement d'apprentissage où chacun se sent légitime et en sécurité.

Santé mentale et bien-être en milieu éducatif

Les axes d'action concrets

- ☐ J'observe les signes de mal-être ou de stress chez mes élèves (fatigue, repli, agressivité, silence inhabituel).
- ☐ J'encourage les élèves à exprimer leurs émotions et leurs besoins sans crainte de jugement.
- ☐ Je consacre un temps régulier à des échanges bienveillants.
- ☐ J'oriente les élèves en difficulté vers les bons relais (infirmier·e, psychologue, référent·e harcèlement).
- ☐ Je collabore avec mes collègues pour prévenir les situations de tension ou d'exclusion.
- ☐ Je communique avec les familles dans un esprit de dialogue et de coéducation.
- ☐ J'adapte ma posture et mes méthodes selon les besoins et les profils des élèves.
- ☐ Je contribue à une culture de respect et d'entraide au sein de mon établissement.
- ☐ Je participe aux actions de sensibilisation sur la santé mentale et le bien-être.
- ☐ Je partage les ressources de prévention avec mes élèves et collègues.
- ☐ Je valorise les initiatives positives et les comportements solidaires.
- ☐ J'entretiens une attitude de vigilance collective : chacun est acteur du bien-être commun.