



Journée Intercantonale Youp'là bouge !

16 novembre 2024 – CHUV - Lausanne

Bien dans ma crèche, bien dans ma tête ?

La santé psychique des professionnel-le-s des structures d'accueil – quels défis ?



Journée intercantonale Youp'la bouge 2024

La santé psychique comme faisant partie d'un tout permettant le bon développement de la personne n'est plus à prouver. Promouvoir la santé physique et psychique des enfants est au cœur des missions des structures d'accueil. Si la santé de l'enfant est remplie d'enjeux, celle des professionnel-le-s qui les accompagnent n'est pas en reste.

Les crèches représentent un environnement de travail riche en défis émotionnels, physiques et psychiques. Les professionnel-le-s sont confronté-e-s quotidiennement à des situations complexes comme la gestion des besoins des tout-petits, les relations avec les familles ou encore la gestion des grands groupes. Cette charge de travail intense en termes de stress, de charge mentale, de bruit ou de pression organisationnelle impacte fortement la santé psychique des équipes éducatives. Comment accompagner et soutenir le développement de chaque enfant, de chaque famille, sans en premier lieu prendre soin de soi ?

Une question intéressante qui, peut-être, fera émerger certains éléments de réponses mais surtout des échanges, des discussions et de la motivation. La matinée sera composée de deux conférences et d'un intermède mouvement qui poseront le cadre théorique et structurel tout en considérant l'importance d'un corps.

Ces conférences seront suivies, l'après-midi, d'une série de 16 ateliers, offrant aux participant-e-s la possibilité d'approfondir la question du bien-être au travail. Les ateliers offriront aussi des espaces pour réfléchir à des sujets spécifiques comme la gestion des émotions, l'inclusion d'enfants à besoins particuliers, ou encore la réduction des nuisances sonores dans les crèches. Ces moments d'échanges pratiques permettront aux professionnel-le-s d'acquérir des outils concrets pour améliorer leur bien-être, tout en renforçant la qualité de l'accueil proposée aux enfants.

Répondre à tous les défis que posent l'accueil de l'enfant en crèche n'est pas une mince affaire. Mais nous voyons cette journée comme une occasion pour les professionnel-le-s de la petite enfance de réfléchir aux conditions de travail dans les crèches et d'explorer comment mieux protéger leur santé mentale et physique dans un secteur en constante évolution.

Merci de bien vouloir vous inscrire à deux ateliers.

Inscriptions

Cette journée est ouverte à toutes et tous les professionnel-le-s de la petite enfance travaillant au sein d'une crèche labellisée Youp'la bouge (ou en cours de labellisation). Le nombre de places étant limité, les inscriptions seront traitées par ordre d'arrivée.

Les inscriptions se font en ligne

Date	Le 16 novembre 2024 - de 8h45 à 16h30
Lieu	Centre Hospitalier Universitaire Vaudois Lausanne (CHUV)
Inscriptions	En ligne sur notre plateforme
+ d'infos	https://www.youplabouge.ch/journee-intercantonale/
Prix	CHF 120.- par personne (collation et repas de midi inclus) Une facture parviendra à la structure fin novembre 2024 Pour des raisons d'organisation, nous vous informons que toutes les inscriptions qui seront annulées 10 jours avant la journée seront facturées.

Programme (sous réserve de modifications)

8h45 – 9h30	Accueil café / croissants
9h30 – 9h45	Mot de bienvenue et introduction de la journée
9h45 – 10h45	Conférence 1 – Santé mentale et bien-être au travail
10h45 – 11h00	Questions conférence
11h00 – 11h15	Intermède « se faire du bien »
11h15 – 11h45	Conférence 2 - Quelles conditions de travail pour quelle santé psychique ?
11h45 – 12h00	Concours
12h00 – 13h15	Pause de midi (buffet)
13h15 – 13h30	Déplacement vers les ateliers (1 ^e session d'ateliers)
13h30 – 14h45	1^{ère} session d'ateliers
14h45 – 15h00	PAUSE - Déplacement vers les ateliers (2 ^e session d'ateliers)
15h00 – 16h15	2^{ème} session d'ateliers
16h15 – 16h30	Evaluation à remplir
16h30	Fin

Répartition des ateliers

Atelier 1	Bouger pour lâcher le stress
Atelier 2	Conscience corporelle ; ressources par la danse
Atelier 3	Flamme de vie (danse intuitive)
Atelier 4	La participation, un outil indispensable en promotion de la santé
Atelier 5	Motivation et sens au travail
Atelier 6	La gestion des émotions : du besoin personnel à l'outil de travail
Atelier 7	La collaboration comme outil au service d'un quotidien moins stressant
Atelier 8	Exposition à la nature et santé psychique (aura lieu en extérieur)
Atelier 9	L'équilibre corps-esprit dans le travail quotidien
Atelier 10	Comment accueillir sereinement des enfants à besoins particuliers en collectivité ?
Atelier 11	La santé au travail en crèche, penser à soi pour mieux travailler
Atelier 12	Promouvoir la santé mentale au travail pour le personnel des crèches – la question de la prévention des risques psychosociaux
Atelier 13	Comprendre et Prévenir le Risque Bruit
Atelier 14	Dessine-moi ta santé psychique !
Atelier 15	Considérer le bien-être physique et psychique du personnel éducatif : échanges autour d'exemples concrets
Atelier 16	Les hommes dans le social : enjeux et défis

Pensez à prendre une tenue confortable, en fonction de l'atelier choisi, vous serez amené-es à bouger. L'atelier en extérieur aura lieu par tous les temps.

Conférences – matin

Conférence 1 – Auditoire César-Roux

Marie Israël, responsable de formation, psychologue, Coraasp

Santé mentale et bien-être au travail

Cette conférence permettra de mieux comprendre ce qu'est la santé mentale et les liens importants entre santé mentale et travail.

Nous verrons qu'un environnement de travail peut être soutenant pour la santé mentale des collaborateurs-trices ou au contraire être déstabilisant.

Il est donc intéressant de connaître quels sont les facteurs qui favorisent la santé mentale au sein d'une structure et la manière dont chaque niveau de l'organisation est concerné.

Et si une personne vit des difficultés de santé mentale, comment peut-elle être soutenue sur son lieu de travail ?

Nous finirons cette conférence par des éléments de compréhension et de prévention du stress et de l'épuisement professionnel.

Intermède – Auditoire César-Roux

Laura Branco, psychomotricienne, spécialisée en conscience corporelle par la danse, danseuse contemporaine

Et si la pause-café ou thé se transformait en alimentation corporelle ? Et si sur un cours instant, on offrait à son corps l'attention et l'écoute tant convoitée dans nos interventions ? Je vous propose ici une courte pratique corporelle soutenue par la musique et l'art de la créativité dansée. « Se sentir, se mobiliser, s'étirer et se masser, bouger et faire circuler ». Que de mots clés pour venir nourrir la relation à soi, enracinée dans le corps, pour ensuite ajuster le lien à l'autre.

Conférence 2 – Auditoire César-Roux

Alexandre Bédat, président Pro Enfance – Plateforme romande pour l'accueil de l'enfance

Quelles conditions de travail pour quelle santé psychique ?

Les conditions de travail sont essentielles à la santé psychique du personnel de l'accueil de l'enfance. Elles dépendent de fondamentaux structurels et impactent la qualité du travail mené quotidiennement avec les tout-petits et leurs familles. Quel sont le contexte politique, les freins à la santé des professionnel·les de l'enfance, les perspectives et les pistes de réflexion ?

Ateliers – après-midi

Atelier 1 – Salle séminaire 3 – BH08-561 - CHUV

Anne Bavaud, psychomotricienne indépendante, Espace du Seyon

Bouger pour lâcher le stress

Une bonne manière de prendre soin de soi et de sa santé psychique est de passer par son corps. Par des expérimentations corporelles – danse libre, relaxation, exploration seule-e, à deux et en groupe - vous allez expérimenter différents moyens de prendre soin de vous pour relâcher les tensions, diminuer le stress. Vous repartirez avec 1, 2 ou 3 nouvelles idées pour vous détendre chez vous et parfois même au travail. Vous avez de la curiosité, vous avez envie de « lâcher la tête » et d’oser faire des choses différentes, de vous amuser, alors cet atelier est pour vous.

Atelier 2 – Auditoire Placide Nicod – Hôpital orthopédique

Laura Branco, psychomotricienne, spécialisée en conscience corporelle par la danse, danseuse contemporaine

Conscience corporelle ; ressources par la danse

Un espace-temps pour revenir « chez soi » avant d’aller vers l’autre. La conscience par le biais d’une exploration en mouvement, une danse méditative, vous êtes invité.es à plonger dans votre corps afin d’accueillir les besoins et les élans qui se manifestent. L’intention est d’écouter ses sensations et ses vécus, d’être en lien avec soi, afin de suivre les messages du corps. Une manière de se recharger en s’accueillant par et à travers le corps.

Atelier 3 – Salle séminaire 2 – BH08-553 - CHUV

Marie-Gaëlle Ducrest, psychomotricienne

Flamme de vie (danse intuitive)

Viens te reconnecter à ta flamme de vie, à ce qui te fait vibrer à l’intérieur !

Dans cet atelier de danse intuitive, tu es guidé-e dans un voyage où le mouvement t’invite à te connecter un peu plus à ton ressenti et à ce qui est vivant en toi, ici et maintenant.

En musique, tu vas là où ton corps t’emmène, dans ce qui est juste pour toi et te fait du bien. Tu explores la détente comme le plaisir de bouger.

Et pourquoi pas, si le cœur t’en dit, célébrer ensemble dans la joie !

Atelier 4 – Auditoire Alexandre Yersin - CHUV

Alexia Fournier Fall, coordinatrice CPPS

La participation, un outil indispensable en promotion de la santé

Qu’est-ce que la participation ? Pourquoi faire de la participation ? Quels en sont les avantages ? A quoi faut-il faire attention ? La participation est un outil important en promotion de la santé lorsque l’on souhaite répondre à des besoins de manière efficace toute en mettant en place des actions durables. La participation peut avoir sa place au sein d’une équipe, d’une structure d’accueil de la petite enfance, lors d’interactions avec les parents. Cet atelier permettra d’aborder ces différentes questions et de tester quelques techniques d’animation ludiques qui favorisent la participation.

Atelier 5 – Salle séminaire DG – BH08.629 - CHUV

Marie Israël, responsable de formation, psychologue, Coraasp

Motivation et sens au travail

Être motivé-e et trouver du sens à son travail sont des ingrédients importants de la santé mentale. Si nous sommes démotivé-es ou ne trouvons plus de sens dans nos missions, cela risque également d'influencer la qualité de notre travail et l'engagement que nous y mettons.

Mais alors, si c'est essentiel, comment trouver et maintenir motivation et sens dans notre quotidien ?

Nous découvrirons ensemble ce que signifie ces termes et pourquoi chacun et chacune fonctionne différemment pour rester motivé-e.

A travers la présentation d'un outil, nous poserons des mots plus concrets sur nos propres leviers de sens et de motivation.

Atelier 6 – Salle SAMOS - Unisanté

Amélie Jaquier Galley, éducatrice sociale Haute Ecole de Santé

La gestion des émotions : du besoin personnel à l'outil de travail

L'intelligence émotionnelle est dorénavant reconnue comme source de réussite sociale. Elle me semble prioritaire dans les domaines de l'éducation. D'une part, c'est en étant connectés à nos propres émotions que nous pouvons rencontrer l'autre avec qualité. D'autre part, c'est en sachant composer avec nos émotions que nous transmettons cette compétence aux enfants.

Pourtant, dans les domaines du social, notre émotionnel est souvent mis à mal. Il est trop sollicité. Parfois notre équilibre est chamboulé parce que nos besoins et nos valeurs ne sont pas remplis. Je préconise d'adopter des habitudes d'hygiène émotionnelle, comme nous le faisons avec notre alimentation ou avec le sport. Voyons ensemble de quelle façon. Découvrons quels facteurs sont des régulateurs émotionnels pour l'Homme. Voyons comment cela bénéficie aussi aux enfants accueillis et à leurs parents.

Atelier 7 – Salle séminaire 4 – BH08-563 - CHUV

Christelle Kondé Kabeya, coordinatrice socioéducative – superviseure-coach (en formation) – Metabulle coaching

La collaboration comme outil au service d'un quotidien moins stressant

Et si on osait cultiver une collaboration fun et apaisée en équipe ?

Cet atelier propose une réflexion autour de la création d'espace de coopération, afin de développer une culture d'équipe autonome et bienveillante. L'occasion de (re) découvrir des outils relationnels pertinents et d'impacter positivement votre environnement professionnel.

Atelier 8 – Extérieur

Solange Layaz, EDE – formatrice en pédagogie par la nature, Savoir-Hêtre

Exposition à la nature et santé psychique

Dans cet atelier, nous explorerons les effets bénéfiques de l'exposition à la nature sur la santé mentale et psychique, ainsi que le concept d'état de « Flow ». Les principaux éléments que nous aborderons sont :

- Impact de la nature sur la santé mentale
- Mécanisme d'action
- Définition et expérimentation de l'état de « Flow »
- Activités pratiques

Atelier 9 – Salle DELOS - Unisanté

Alexandra Mahler, éducatrice, enseignante ES, FPP

Ariane Lenweiter, éducatrice, FPP

L'équilibre corps-esprit dans le travail quotidien

Dans cet atelier, vous aurez l'occasion de développer des outils pour la gestion du stress et des émotions au travers de l'approche psycho-énergétique et de la programmation neuro linguistique (PNL). Mains moites, sensations d'oppression, de chaleur, respiration qui s'accélère... Combien de fois dans une journée auprès des enfants nous nous éloignons de nos émotions ?

Prendre soin de soi ne veut pas dire délaissier la qualité de nos actes pédagogiques. Au contraire, un-e éducateur-trice en harmonie avec elle-lui-même pourra avoir l'esprit libre pour être un-e bon.ne professionnel-le. Et si, nous tissions ensemble des liens entre notre cœur et notre esprit, afin de nous préserver. Prenons soin de notre corps ; notre premier outil de travail. Apprenons à reconnaître et à trouver des pistes pour soulager ces moments de stress et renouveler notre énergie afin de préserver une belle qualité de présence auprès des enfants.

Atelier 10 – Salle ANDROS - Unisanté

Paula Martins, éducatrice spécialisée et accompagnante en parentalité

Comment accueillir sereinement des enfants à besoins particuliers en collectivité ?

Les enfants avec un fonctionnement atypique peuvent être perçus comme une source de stress supplémentaire dans une équipe éducative. À Fribourg, un projet de soutien à l'inclusion dans un accueil extrascolaire a mis en lumière des pistes d'intervention pour tendre vers un accueil collectif plus inclusif sans faire augmenter le stress de l'équipe. Après une courte présentation de ce projet, nous échangerons sur des possibilités d'action et des outils concrets.

Atelier 11 – Salle séminaire H01 – Hôpital orthopédique

Marion Nicomedio, spécialiste en santé au travail

La santé au travail en crèche, penser à soi pour mieux travailler

Cet atelier invite les professionnel·es de l'enfance à réfléchir sur l'importance de leur santé et de leur bien-être au travail. Nous explorerons ensemble comment prendre en considération sa propre santé dans les choix organisationnels, les activités quotidiennes et le travail d'équipe, Nous montrerons que prendre soin de soi en milieu professionnel contribue directement à améliorer la qualité du travail accompli auprès des enfants et des familles, renforçant ainsi la santé psychique. Nous identifierons les facteurs et contraintes professionnels affectant la santé psychique et partagerons des stratégies de préservation existantes. Rejoignez l'atelier pour un échange enrichissant sur ces thématiques essentielles à votre équilibre professionnel.

Atelier 12 – Salle PAROS - Unisanté

Lysiane Rochat, PhD, psychologue spécialiste en santé au travail, Unisanté

Promouvoir la santé mentale au travail pour le personnel des crèches – la question de la prévention des risques psychosociaux

Cet atelier sera l'occasion de se questionner sur ce qui, au travail, favorise et soutient notre santé mentale, ou au contraire ce qui tend à la mettre sous tension. Identifier ces facteurs de bien-être et ces facteurs de risques, au niveau de l'activité de travail, est une étape indispensable au développement de mesures de prévention efficaces ciblant les causes même des problématiques rencontrées.

Après une brève introduction théorique, les participant·es seront guidés dans une réflexion vers des pistes d'action concrètes. Les questions liées à la détection de la présence de risques psychosociaux, ainsi que les manières de réagir au niveau individuel et collectif seront également discutées.

Atelier 13 – Auditoire Charlotte Olivier - CHUV

Nora Sikha, hygiéniste du travail, Unisanté

Comprendre et Prévenir le Risque Bruit

Le bruit au travail, quand on y est exposé à un niveau et à une durée plus élevée que la moyenne, a une conséquence directe sur la qualité de vie. Troubles de l'audition (surdité progressive, acouphènes), du sommeil, stress, augmentation des troubles cardiovasculaires etc. sont des symptômes pouvant être provoqués par une exposition au bruit ou aux nuisances sonores d'un espace de travail bruyant.

Le bruit en milieu professionnel dans les crèches peut être un défi majeur en raison des activités dynamiques des enfants. Des niveaux de bruit élevés peuvent perturber le sommeil, la concentration et le bien-être général des enfants et du personnel.

Pour atténuer ces effets, des mesures concrètes existent en fonction de la situation afin de garantir de bonnes conditions de travail au personnel éducatif. L'analyse du lieu de travail.

Atelier 14 – Auditoire Jequier Doge - Unisanté

Alexandre Bédard, président Pro Enfance et Sandrine Bavaud, secrétaire générale Pro Enfance (Plateforme romande pour l'accueil de l'enfance)

Dessine-moi ta santé psychique !

En prolongement des apports du matin, les participant-es à cet atelier sont invité-es à partager leurs pratiques et à dessiner leur santé psychique. Il s'agira de réaliser des posters collectifs sur l'état de votre santé psychique à l'aide de mots et/ou de traits sur la base d'un questionnement commun : quelles sont les mesures institutionnelles favorables à votre santé, mises en place dans votre contexte professionnel, lesquelles se fondent-elles sur des piliers structurels ? De quoi auriez-vous besoin pour ménager votre santé psychique, quelles pistes d'action propices au champ de l'accueil de l'enfance ? Pour inspirer votre créativité et vous mettre en mouvement, vous pouvez prendre avec vous, si souhaité, crayons de couleurs, peinture ou neocolor.

Atelier 15 – Auditoire Mathias Mayor - CHUV

Valentine Posse-Blanc, directrice pédagogique de la nurserie-garderie « Les Marmousets »

Considérer le bien-être physique et psychique du personnel éducatif : échanges autour d'exemples concrets

Aménagement de l'espace, matériaux ergonomiques, posture et management : présentation des outils utilisés favorisant la santé physique et psychique du personnel éducatif, dans un contexte institutionnel d'une structure collective préscolaire du canton de Vaud.

Atelier 16 – Auditoire Auguste Tissot - CHUV

Sylvain Bersier, directeur du Centre de Vie Infantile l'Ancien Stand

Les hommes dans le social : enjeux et défis

Nous vous invitons à rejoindre notre atelier consacré à un sujet de société essentiel : « Les hommes dans le social : Enjeux et défis ? ». Alors que le domaine social a longtemps été perçu comme une prérogative féminine, il est crucial d'explorer et de valoriser la place des hommes dans ce secteur. Au cours de cet atelier, nous créerons un espace de réflexion et d'échanges constructifs. Vous aurez l'occasion de partager vos expériences et de co-construire des idées pour surmonter les défis identifiés. Rejoignez-nous pour une discussion enrichissante sur le rôle des hommes dans le domaine social aujourd'hui et les possibilités qui s'offrent pour un avenir plus inclusif et équitable.

Aspects pratiques

Pour une question pratique, le repas de midi se fera sous forme de buffet végétarien. Toutefois, pour les personnes allergiques ou intolérantes, nous vous laissons le soin de prendre avec vous ce qui vous convient.

L'accueil du matin et le repas de midi se dérouleront devant l'auditoire César Roux.

Plan d'accès

CHUV, Centre Hospitalier Universitaire Vaudois

Nous vous conseillons vivement de prendre les transports en commun.

En transports en commun

Depuis la gare de Lausanne ou le parking relais d'Ouchy, prendre le métro M2 en direction de Croisettes ou Sallaz et descendre à la station CHUV.

Depuis le parking relais de Vennes, prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.

Depuis les parkings relais de Valmont et Feuillère, prendre le bus 41, descendre à la station Sallaz, puis prendre le métro M2 en direction d'Ouchy et descendre à la station CHUV.

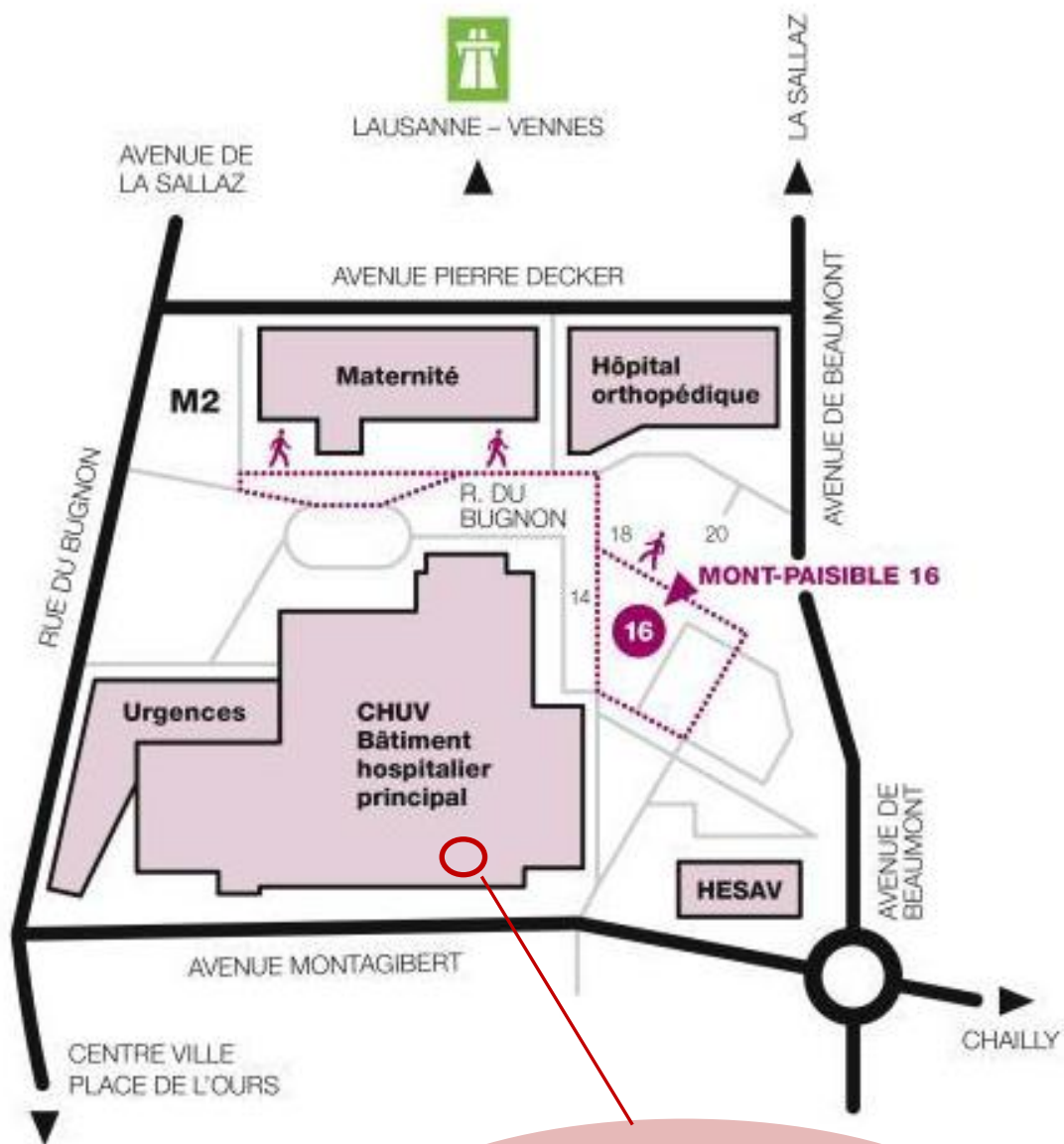
En voiture

Depuis l'autoroute, prendre la sortie Lausanne-Vennes/Hôpitaux et descendre la route de Berne. Le parcours jusqu'au CHUV est indiqué.

Attention : Le parking du CHUV est payant : Fr. 1.50 toutes les 28 minutes.

Etant donné le nombre limité de places de parc, vous pouvez laisser votre voiture dans un parking relais et emprunter les transports publics.

Les parkings relais de **Vennes** et d'**Ouchy** sont reliés à la Cité hospitalière du Bugnon par le métro M2, station CHUV. Les parkings relais de **Valmont** et **Feuillère** sont situés sur la ligne de bus 41.



CHUV Niveau 8
Accueil et conférences
de la 11^{ème} Journée
intercantonale