



feel-ok.ch/fr: Tout feu, tout flamme pour la santé des élèves

A qui s'adresse la plateforme ?

Les élèves rencontrent de nombreux défis au quotidien, ceux-ci pouvant générer un stress important. La plateforme feel-ok.ch/fr offre des outils gratuits pour apporter des réponses concrètes à ce phénomène dans les murs de l'école. Elle se décline de deux façons, selon les besoins de ses utilisateurs : les jeunes et les enseignant·e·s ou les personnes ressources. Les ressources d'information et les outils didactiques sont faciles d'utilisation et s'adaptent à différents types de publics.

Pour les enseignant·e·s :

Le stress est partout ! Comment les élèves le gèrent ? Est-ce qu'il génère souffrance et conflits ? Que faire pour y remédier ?

Avec feel-ok.ch/fr, les élèves apprennent à reconnaître et à apprivoiser le stress scolaire ou leur propre stress. Vous pouvez les accompagner dans leurs démarches avec :



Des **fiches de travail** adaptées au format des cours en lien avec le stress.



L'outil de sondage **SPRINT**.



Toutes les **ressources en allemand** pour traiter du stress durant les leçons de langue !

Pour les personnes ressources:

Vous accompagnez les élèves au quotidien dans la médiation, le travail social, l'orientation ou la psychologie ? feel-ok.ch/fr apporte aussi des clés pour répondre aux défis de la gestion du stress:



Les **fiches de travail** « Devenir pro de la gestion du stress » vous permettent d'accompagner en entretien les élèves afin de leur donner des clés pour aborder leur quotidien scolaire avec plus de sérénité.

Pour les élèves (12-20 ans) :

Quand les choses deviennent compliquées, mais sont aussi belles : les élèves peuvent devenir pros de la gestion du stress!

feel-ok.ch/fr, c'est plein de ressources pour comprendre le stress, gérer la pression des cours, apprendre à apprendre, savoir dire non et s'affirmer.

Des informations précieuses sont disponibles, comme :



Un **résumé** sur le phénomène du stress et comment il affecte la santé et les relations



Une **check-list** pour devenir pas à pas pro de la gestion du stress, avec des exemples d'autres jeunes.



Des **conseils concrets** pour être plus à l'aise dans les prises de notes, révisions et présentations.



Des **exercices pour se détendre**, améliorer sa concentration et gérer les angoisses liées aux examens.



Des outils pour appréhender les **situations de conflit** et gérer des discussions compliquées avec les enseignant·e·s, parents, ami·e·s et collègues.



Des méthodes s'organiser pour trouver un équilibre entre la vie et les exigences de l'école.



Et plein d'autres conseils précieux, pratiques et concrets !

A propos de feel-ok.ch

Fort de son expérience de plus de vingt dans le domaine de la promotion de la santé chez les jeunes en Suisse allemande, en Autriche et en Allemagne, la plateforme feel-ok.ch contient de précieuses informations et des outils pratiques pour répondre aux préoccupations de la promotion de la santé et de la prévention dans les établissements scolaires, principalement du secondaire I et II (12-20 ans). Adaptée pour la Suisse romande dès février 2023, elle se focalise actuellement sur le stress, enjeu central dans le contexte scolaire actuel.

Pour plus d'informations : Capucine Radice, radice@radix.ch