

## MESSAGE DE RENTREE DE L'ÉQUIPE SANTE

Année 2021-2022

L'équipe de Santé souhaite une très bonne rentrée scolaire à tous les élèves et à leurs parents pour cette nouvelle année scolaire.

Le **Parcours Santé** est un point clé du projet d'établissement du Lycée Saint Louis. En travaillant sur les relations interpersonnelles, la santé et l'accompagnement nécessaire pour les élèves à besoins particuliers, le LFSL met l'enfant dans les meilleures conditions de réussite et de bien-être pour atteindre ses objectifs.

Pour y parvenir une équipe de spécialiste de la santé mentale et physique travaille chaque jour en soutien des enseignants et des personnels éducatifs.

L'équipe accueille les élèves, les parents et les professeurs en Français, en Suédois ou en Anglais.

### **Frederic Vinazza et Jennifer Reyboz - Infirmiers scolaires**

Frederic et Jennifer vous accueillent tous les jours, à l'infirmerie au deuxième étage du bâtiment principal, pour toutes questions. Dans le cadre du programme de santé publique ils ont pour mission dépister/prévenir les problèmes de santé, et de promouvoir/conseiller sur la santé à un niveau individuel et collectif.

#### Conseils de Frédéric et Jennifer pour une bonne année scolaire



*« Prendre de bonnes habitudes dès la rentrée scolaire est la certitude de réussir son année: prendre un petit-déjeuner avant d'aller à l'école ou au travail; éviter l'utilisation des appareils électroniques avant d'aller se coucher et dormir 8h par nuit, le sommeil est de loin la façon la plus efficace pour récupérer. Attention au stress, il peut avoir des répercussions négatives sur la qualité du sommeil ».*

### **Pia Bergendahl - Pédagogue Spécialisée**

Pia est spécialiste des questions liées aux apprentissages et à la pédagogie. Elle met en place les stratégies et les moyens pour assurer le suivi des élèves à besoins particuliers.

Elle travaille sur trois niveaux :

- Niveau individuel : l'élève, le professeur et les parents.
- Niveau organisationnel : voir comment organiser les milieux scolaires.
- Niveau global : avec BUMM et BUP

#### Conseils de Pia pour une bonne année scolaire



*« En commençant l'année scolaire c'est bien de prendre comme habitude de regarder Pronote le week-end pour bien s'organiser pour chaque jour de la semaine à venir.  
Egalement, je conseille de tranquillement, en famille, discuter la journée scolaire le soir, juste pour s'orienter ensemble avec la famille/les parents pour voir ce qui fonctionne et ce qui ne fonctionne pas ».*

## **Kajsa Niklasson (SW) et Morgane Masson (FR) – Curators**

Kajsa et Morgane sont présentes tous les jours au deuxième étage du bâtiment principal, près de l'Infirmierie. Elles sont disponibles pour tous ceux qui souhaitent recevoir du soutien ou des conseils. Elles sont les expertes psychosociales de l'école, elles sont présentes pour les élèves afin de les aider à se sentir bien à l'école et à les mettre dans des conditions favorables de réussite scolaire.

### Conseils de Kajsa et Morgane pour une bonne année scolaire



*« Beaucoup d'élèves vivent des moments de stress à l'école : avoir le temps de faire les devoirs, réussir les examens – parfois même dans les relations avec les autres. Le stress et les exigences ne sont pas mauvais en soi mais lorsque les exigences sont trop élevées cela devient un problème. Il est important de trouver un équilibre entre les exigences/ le stress et le temps de*

*récupération. Si nous n'arrivons pas à récupérer, nous pouvons développer des symptômes comme des maux de ventre, des maux de tête ou une baisse des défenses immunitaires. À terme, le corps connaît une baisse du niveau d'énergie : on commence à ressentir de la fatigue et de la tristesse. Réduire le stress et se donner le temps de récupérer est donc fondamental pour la santé et le travail scolaire.*

***Sommeil :** est de loin la meilleure façon de récupérer. Lorsqu'on est stressé, on peut avoir des troubles du sommeil. Si vous avez des difficultés pour dormir, n'hésitez pas à en parler avec nos infirmiers scolaires.*

*Quelques conseils donc pour diminuer le stress :*

- *Vous entraîner à mettre des limites et à dire non*
- *Mettre de côté les écrans*
- *Faire la liste de ce qui provoque du stress et réfléchir à ce que vous seriez en mesure de changer ou faire évoluer*
- *Faire du sport*

*Si vous avez du mal à trouver l'équilibre et/ ou si vous êtes exposé à beaucoup de stress négatif, vous pouvez nous en parler. »*

## **Elsa Carlberg (SW et FR) - Psychologue scolaire**

Elsa Carlberg nous a rejoint à la rentrée après avoir travaillé une quinzaine d'années en pédopsychiatrie à Paris. Elle accueille les élèves, les parents et les professeurs dans le bureau du psychologue près de l'Aula. Elle participe avec son expertise en apportant son soutien aux enseignants dans leur travail avec les élèves à besoin particuliers. Elle fait passer des bilans psychologiques lorsque cela est nécessaire et peut proposer des consultations et des entretiens de soutien sur indication de l'Equipe de Santé. Dans l'Equipe de Santé, nous sommes tenus au secret professionnel. La psychologue, les curateurs et les infirmiers peuvent faire le lien entre l'école, la famille et des espaces de consultation à l'extérieur de l'école lorsque cela est judicieux.



*« Nous connaissons tous des moments difficiles et de stress mais lorsqu'un mal-être s'installe dans la durée et mobilise des efforts considérables pour être supporté ou lorsqu'on se sent dépassé par une répétition négative qu'on a du mal à rompre seul, il vaut mieux demander de l'aide. L'équipe de santé reste à votre disposition pour toute question qui concerne votre santé et votre bien-être psychiques. »*