Établissement primaire
et secondaire du Jorat
Chemin du Raffort 11
Case postale 77
1083 Mézières VD

canton de vaud
DEF Département de l'enseignement et de la formation professionnelle
DGEO Direction générale de l'enseignement obligatoire et de la pédagogie spécialisée

Aux parents
de tous les élèves de1 à 8H
de l'EPS du Jorat

Réf. Cédric Béguin, directeur

Mézières, le 6 novembre 2026/av

Semaine thématique « J'ose être moi ! »

Madame, Monsieur, chers parents,

Pendant les onze années de la scolarité obligatoire de vos enfants, l'école va contribuer de manière importante à la construction des diverses composantes (physique, psychique, sociale, affective, …) de leur identité. L'avènement des réseaux sociaux a ajouté une dimension à ce développement, celle de l'identité numérique. Cette dernière a pour conséquence d'amplifier le champ de tension entre deux pôles naturellement antagonistes que sont le besoin de s'autonomiser/s'individualiser et celui de se socialiser/s'intégrer.

Un élément déterminant de cette évolution est l'affirmation de soi : le développement psychosocial est aujourd'hui au coeur de la santé psychique de nos élèves. C'est pour cette raison que la direction de l'EPS du Jorat et son groupe santé ont décidé il y a trois ans de mettre en place une semaine thématique pour toutes les classes de l'établissement. Cette troisième édition de la semaine « J'ose être moi » a été adaptée en fonction de l'évaluation effectuée l'année dernière après la première expérience.

La semaine du 2 au 6 novembre 2026, a été consacrée à ces activités selon le programme suivant :

- 1-2P : travail sur les émotions et l'importance de s'écouter à partir de l'histoire « *Ecureuil ne sait pas dire non* ».
- 3P : travail sur le livre « Ceux qui décident » dans la cour d'école.
- 4P : travail sur le livre « Les bestioles de l'ombre », réfléchir aux façons de dire non face aux images non désirées.
- 5P-8P, quatre thèmes travaillés à chaque degré avec une activité différente :
    - le langage à la mode
    - l'affirmation de soi
    - l'effet de groupe
    - le numérique (écrans, jeux vidéos, réseaux sociaux)
- 9S-11S, trois thèmes travaillés :
    - le consentement (9S et 11S)
    - les addictions (9S, 10S et 11S)
    - les écrans (9S et 10S)

Une cohérence verticale a été réfléchie puisque l'objectif est de répéter cette semaine chaque année scolaire pour effectuer un travail de prévention tout au long de la scolarité de vos enfants.

À la suite de ces animations, il est intéressant que ce thème soit repris et discuté en famille. Votre enfant rentre à la maison avec une activité, un petit jeu, un bricolage, une expérience personnelle afin de pouvoir engager la discussion.

En espérant que vos enfants ont profité au mieux de cette semaine particulière, nous vous adressons, Madame, Monsieur, chers parents, l'expression de nos sentiments les meilleurs.

Pour le Conseil de direction

Cédric Béguin
Directeur

Établissement primaire et secondaire du Jorat
Chemin du Raffort 11, 1083 Mézières VD
www.ecolesdujorat.ch | 021 557 35 10 | eps.dujorat@vd.ch