



**STRESS ET BURNOUT CHEZ DES
ENSEIGNANTS DE LA COMMUNAUTE
FRANCAISE**

*Cas particulier de l'enseignement secondaire
général*

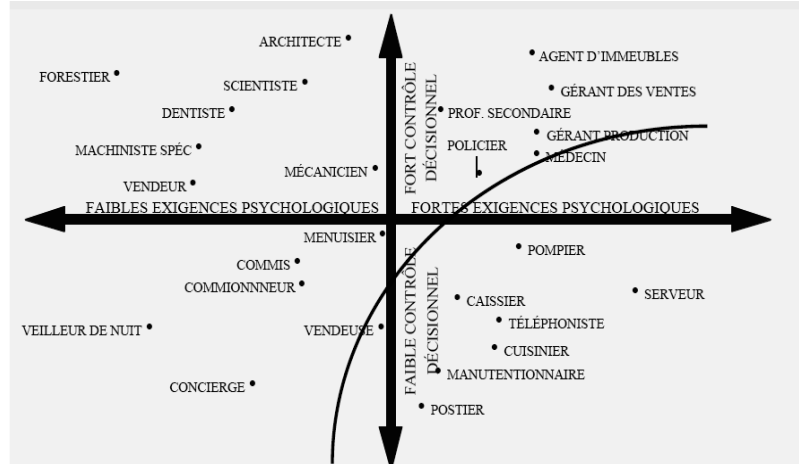
*Mémoire de fin d'études présenté par
MELEN Brigitte
En vue de l'obtention du Master complémentaire
en Médecine du travail
Année Académique 2007-2008*



Introduction

Les professeurs du secondaire

Définition des métiers à risque (NELSON 1983)



Contexte théorique

Le stress:

Syndrome général d'adaptation de Selye

= mécanisme nerveux archaïque dépendant du rhinencéphale, destiné à assurer la survie face à un danger

■ **Alerte** → stimulation orthosympathique: adrénaline et noradrénaline

= préparation à l'action

■ **Action réussie** → stimulation parasympathique: acétylcholine

= détente

Le stress:

Le modèle de Mac Lean

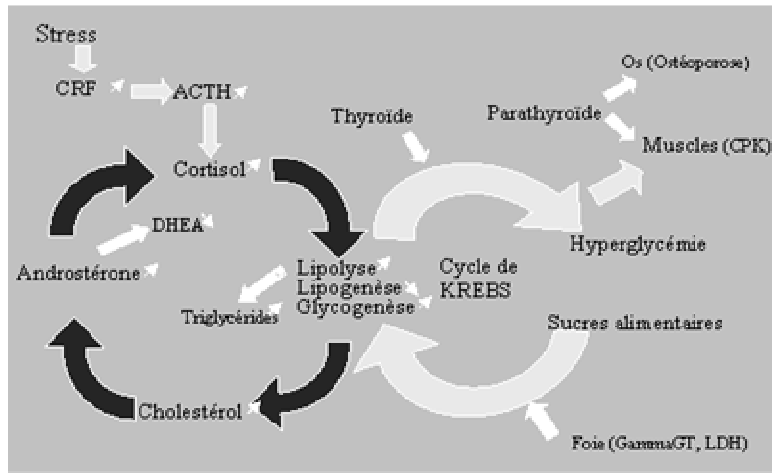
= du syndrome général d'adaptation, au stress...

La situation stressante se maintient

→ coexistence des stimulations ortho et parasympathiques

En réponse aux décharges d'adrénaline, en plus de l'acétylcholine, apparaît une sécrétion accrue de cortisol destinée à résister dans l'épreuve

Le stress: Physiologie du stress



Le stress: Symptômes du stress

Somatiques	Réveil matinal précoce
	Fatigue persistante et troubles de la concentration
	Tension et crampes musculaires, bruxisme
Biologiques	Amaigrissement
	Hypertension, palpitations
	Pyrosis, diarrhée
Tardifs	Diabète, hyperthyroïdie, ulcère gastrique, infarctus,...
Psychologiques	Angoisses, attaques de panique
	Phobies
	Dépression, burnout

Le stress:

Les stratégies d'adaptation (Schwartz & Stone (1993))

- **La distraction** (focaliser son attention ailleurs)
- **La redéfinition de la situation**
(voir le problème sous un angle différent)
- **L'action directe**
(penser à des solutions pour résoudre le problème)
- **La catharsis**
(expression d'émotions dans le but de diminuer la tension)
- **L'acceptation de la situation**
- **La recherche de support social**
(auprès des personnes chères, des amis ou des collègues)
- **La relaxation**
- **La religion** (rechercher un réconfort spirituel)

Le stress professionnel:

Définition (De Keyser & Hansez (1996))

= Réponse du travailleur devant des exigences de la situation pour lesquelles il doute de disposer des ressources nécessaires et auxquelles il estime devoir faire face.

- **Caractère subjectif** du phénomène de stress
- Idée du **manque de contrôle** qu'a le travailleur (sur les ressources et sur la situation)
- **L'incertitude de l'issue** (probabilité d'échec)

Le stress professionnel:

Les causes (De Keiser & Hansez)

- Exigences importantes stimulant les aptitudes du travailleur
- Sentiment du travailleur de ne pas être à la hauteur
- Impression de menace, avec émergence d'un sentiment d'angoisse

Le stress professionnel:

Modèles explicatifs

- Le « **P-E fit model** » (French, Rogers, & Cobb (1974))
→ Basé sur l'adéquation entre l'individu et son environnement de travail
- Le « **JD-C model** » (Karasek (1979))
→ Basé sur les relations entre les exigences du travail et le niveau de contrôle du travailleur
- Le « **ERI model** » (Siegrist (1996))
→ Basé sur l'équilibre de la balance efforts-récompense
- Le « **JD-R model** » (Schaufeli & Bakker (2004))
→ Basé sur l'adéquation entre les demandes du travail et les ressources du travailleur

[Le stress chez les enseignants]

- Métier orienté vers la relation aux autres: investissement personnel important
- Travail en public: jugement, surestimation de l'interlocuteur
- Contexte de travail: exigences importantes et pénurie de moyens (temps, matériel,..)
- Manque de reconnaissance
- Déceptions, désillusion, épuisement professionnel → burnout

[L'étude]

[La population cible]

- 489 professeurs du secondaire général
- Dans sept Athénées dans la province de Liège
- Les Athénées choisis:
Certains uniquement enseignement de type général
Autres avec également des options techniques et professionnelles
Dans des régions dites « favorisées », et « moins ».
- Le nombre d'enseignants dans chaque établissement a été pris en compte.
- Tous les professeurs du secondaire général, quelle que soit la matière enseignée, dans le secondaire inférieur ou supérieur ont été englobés dans l'étude.

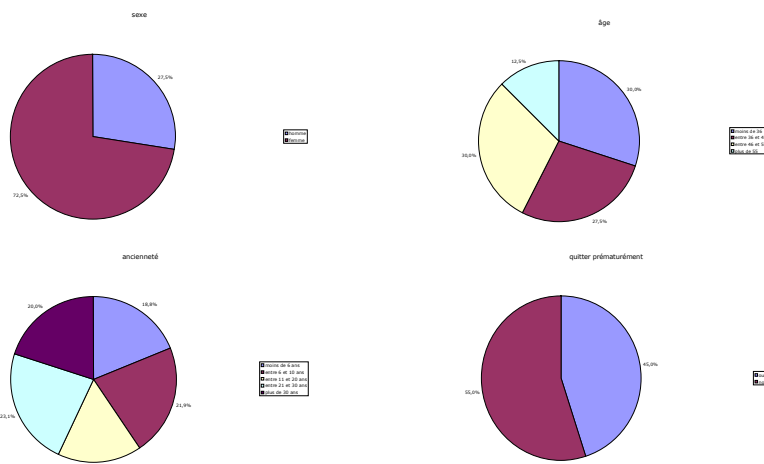
[Le questionnaire: Composition]

= 8 pages, 153 items, 1 question ouverte

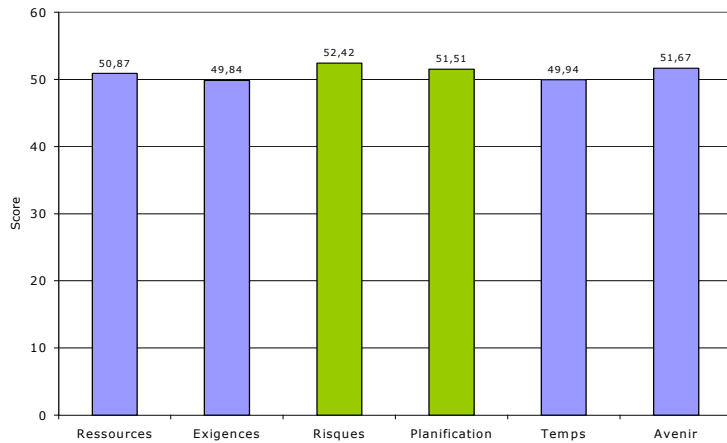
- Définition des variables indépendantes
- Questionnaire MSP-A
→ Évaluation du niveau de stress ressenti
- Questionnaire WOCCQ
→ Evaluation du niveau de contrôle
→ Relevé des situations à problème
- Questionnaire Santé
- Questionnaire OLBI
→ Évaluation du risque de burnout

Présentation et discussion des résultats

Description de l'échantillon



Évaluation du niveau de contrôle sur les conditions de travail (WOCCQ): Résultats pour l'échantillon



Évaluation du niveau de contrôle sur les conditions de travail: (WOCCQ) Les groupes à risque

Les professeurs de 46-55 ans	Les ressources : 47,61
	Les exigences : 46,6
	L'avenir : 47,15
De 21 à 30 ans d'ancienneté	L'avenir : 45,87
Les professeurs avec un nombre de classes élevé	Les exigences : 46,88
	Le temps : 47,33
Les professeurs du secondaire supérieur	Les ressources : 48,05
	Les exigences : 47,45
	L'avenir : 48,11
Les professeurs ayant déjà pensé quitter l'enseignement	Les ressources : 47,63
	Les exigences : 45,52
	Le temps : 46,54
	L'avenir : 46,43

Évaluation du niveau de stress au travail (MSP-A): Résultats pour l'échantillon

MSP - A :	
Scores moyens pour l'ensemble de l'échantillon	
Score moyen normé	référence moyenne 50
52,60	
Répartition des scores dans l'échantillon	
Niveau de stress faible	15%
Niveau de stress moyen	62%
Niveau de stress élevé	23%
Scores bruts moyens	
Affectif	échelle 7 --> 56 (28)
29	
Cognitif	échelle 4 --> 32 (16)
14	
Comportemental	échelle 8 --> 64 (32)
22	
Somatique	échelle 6 --> 48 (24)
18	

Évaluation du niveau de stress au travail: Les groupes à risque

Niveau de stress (MSP-A)	Âge			
	< 36	36-45	46-55	>55
Faible (<40)	8.5 %	25 %	6 %	30 %
Moyen (40-60)	74.5 %	57 %	60.5 %	50 %
Élevé (>60)	17 %	18 %	33.5 %	20 %

Évaluation du risque de burnout (OLBI): résultats pour l'échantillon

OLBI :		
Scores moyens pour l'ensemble de l'échantillon		
total	38	échelle 16 --> 64 (32)
épuisement	20	échelle 8 --> 32 (16)
désengagement	18	échelle 8 --> 32 (16)

Évaluation du risque de burnout: Les groupes à risque

Niveau de stress (MSP-A)	Scores OLBI		
	Global	Épuisement	Désengagement
Faible (<40)	28	14	14
Moyen (40-60)	36	19	17
Elevé (>60)	48	25	23

Évaluation de la santé (Questionnaire Santé): Résultats pour l'échantillon

Questionnaire santé:

Score "symptômes" moyen pour l'ensemble de l'échantillon

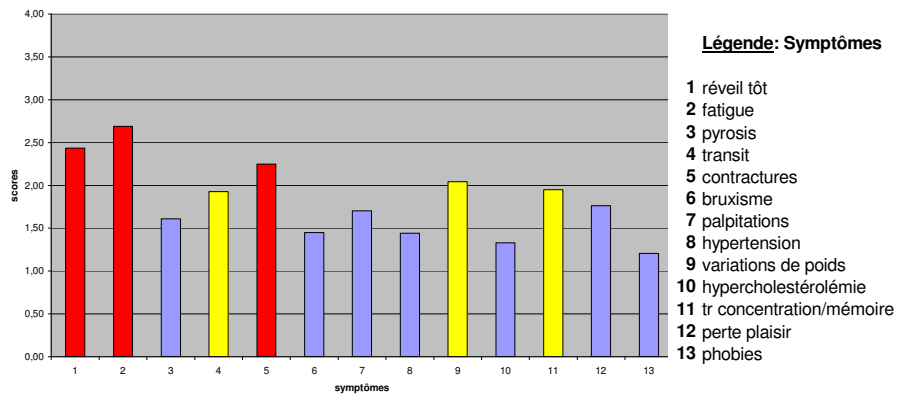
24

échelle 13 --> 52 (26)

- Valeur inférieure à la moyenne de l'échelle
- La majorité des symptômes n'affectent pas de façon importante l'échantillon de professeurs étudié.

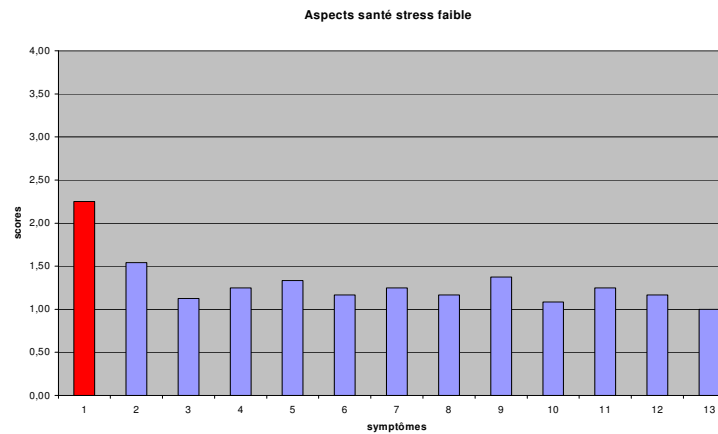
Évaluation de la santé (Questionnaire Santé): Résultats pour l'échantillon

Aspects santé échantillon



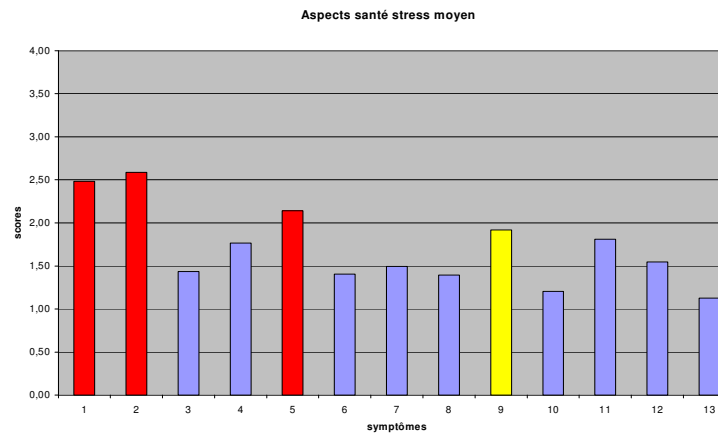
Évaluation de la santé (Questionnaire Santé): En fonction des niveaux de stress

Stress faible (MSP-A<40): réveil précoce



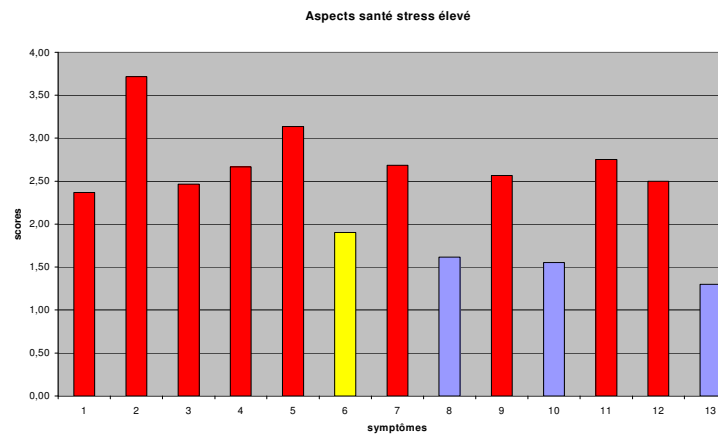
Évaluation de la santé (Questionnaire Santé): En fonction des niveaux de stress

Stress moyen (40-60): fatigue, réveil précoce, contractures, (poids)



Évaluation de la santé (Questionnaire Santé): En fonction des niveaux de stress

Stress élevé (>60): fatigue, contractures, tr concentration, palpitations, tr transit, poids, perte plaisir, pyrosis, réveil précoce



Cas particulier des professeurs ayant l'intention de quitter précocement l'enseignement (45%)

(différences statistiquement significatives)	Population à risque :	Faible contrôle sur les conditions de travail
		Symptômes du stress
		Niveau global de stress augmenté
		Stress augmenté sur toutes ses composantes (affective, cognitive, comportementale et somatique)
		Risque global de burnout augmenté
		Risque de burnout augmenté sur ses deux composantes (épuisement professionnel et désengagement)

Cas particulier des professeurs ayant l'intention de quitter précocement l'enseignement (45%)

Age (ans)	Intention de quitter (IQ)	
	Oui	Non
- 36	40 %	60 %
36-45	39 %	61 %
46-55	58 %	42 %
+ 55	37 %	63 %

Niveau stress (MSP)	Intention de quitter (IQ)	
	Oui	Non
Faible (<40)	4 %	96 %
Moyen (40-60)	39 %	61 %
Élevé (>60)	86 %	14 %

Relevé des situations à problème

Catégories de situations à problème	% profs (% de 161)
1) Relationnel	
Elèves	54,66
Climat général	30,43
Parents	18,63
Hiérarchie	16,77
Collègues	12,42
Harcèlement	1,86
2) Manque de moyens	24,84
3) Contraintes temporelles	20,5
4) Définition des tâches	
Procédures, consignes	6,21
Conflits de rôle	4,97
Contradictions	1,24
5) Risques	8,07
6) Planification	
Manque d'autonomie	3,11
Imprévus	0,62
7) Pression au travail	3,11
8) Avenir	2,48
9) Manque de ressources	1,86
10) Rémunération	1,86

Limitations du travail

Limitations du travail

Le taux de réponse: 32.5 %

- Lourdeur du questionnaire:
→ 153 items + 1 question ouverte
(120-130= max pour réponses sincères)
→ Plusieurs outils avec consignes différentes
(investissement temporel et intellectuel supplémentaire)
- Contexte de surcharge de travail
- Le thème de l'étude (suscite des intérêts divers)
- Causes du stress valeurs morales et sociétales (peu de perspectives d'amélioration)
- Implication variable des chefs d'établissement
- Caractère peu connu de la médecine du travail

Limitations du travail

Les biais:

- Établissements sélectionnés :

Le type d'élèves fréquentant l'établissement peut influencer les réponses des professeurs interrogés.

Deux écoles fournissent la moitié des réponses obtenues.

- La répartition géographique : en province de Liège.

- La période de l'année : Les questionnaires n'ont pu être distribués qu'au retour des vacances de Pâques.

- La sélection des répondants : Absence d'obligation de participer à l'enquête

- La répartition des genres dans l'échantillon : (H 27,5% et F 72,5%).

Conclusion

Le stress chez les enseignants du secondaire

- La population d'enseignants qui a participé à l'enquête **n'est pas**, dans son ensemble, plus stressée que la moyenne des travailleurs.
 - Par contre, au sein de cette population, se différencie **un groupe de professeurs (23%)** avec un niveau de stress important, les symptômes qui y sont associés, et un risque de burnout significatif.
- **La présence de ce groupe en difficulté est probablement à l'origine de la « réputation stressante » du métier.**

Les enseignants ont besoin d'une amélioration des conditions de travail :

- **En terme de support hiérarchique** (de la part des directions locales, et du Ministère).
 - **En terme de support social**
= revalorisation du métier d'enseignant.
- D'une part aux yeux des enseignants eux-mêmes, en valorisant d'avantage les efforts fournis : reconnaissance du rôle indispensable de l'enseignant dans le fonctionnement des sociétés modernes, augmentation des feed-back positifs, revalorisation salariale, ...
- D'autre part aux yeux de la population générale, et donc, des parents.
- **En terme de moyens matériels**

Pistes d'action possibles

1) Dans les hautes écoles et universités

Il faut adapter la formation des professeurs aux nouvelles caractéristiques du métier en rapport avec l'évolution de la société.

→ Préparation renforcée dans les domaines suivants :

- Psychologie de l'enfant et de l'adolescent
- Fonctionnement et rôle des structures d'aide à l'enfant et l'adolescent
- Assuétudes
- Travail en public
- Nouvelles technologies, multimédia

2) Dans le milieu du travail: Le domaine « préventif »

Formations par la Communauté Française ou le SEPP dans les domaines suivants :

- La gestion du stress
- La gestion de l'agressivité
- La gestion des conflits
- Information des rôles et services proposés aux professeurs par le SEPP, et le SIPP

Dans les écoles :

- Mise en place de groupes de discussion menés par des psychologues spécialisés dans le domaine du stress au travail, et traitant des problèmes particuliers à l'établissement.
- Développement d'activités annexes favorisant les relations entre collègues, et l'esprit de groupe.

3) Dans le milieu du travail: Le domaine « curatif »

Services offerts par le SEPP :

- Rencontre des conseillers en prévention médecin du travail, ou psychologue du travail pour les professeurs en difficulté.
- Définition du problème et gestion en interne si possible
- Orientation vers un thérapeute spécialisé si nécessaire

4) Dans la vie privée: Grands principes

- Se réserver une journée de repos par semaine, sans les sources de stress habituelles
- Maintenir d'autres centres d'intérêt que le travail, garder des activités annexes agréables.
- Pratiquer une activité physique
- Maintenir une alimentation saine et équilibrée
- Apprendre des techniques de relaxation
- Apprendre à connaître ses forces et ses faiblesses
- Modifier sa manière de répondre au stress
- Eviter les situations génératrices de stress

FIN

Merci de votre attention