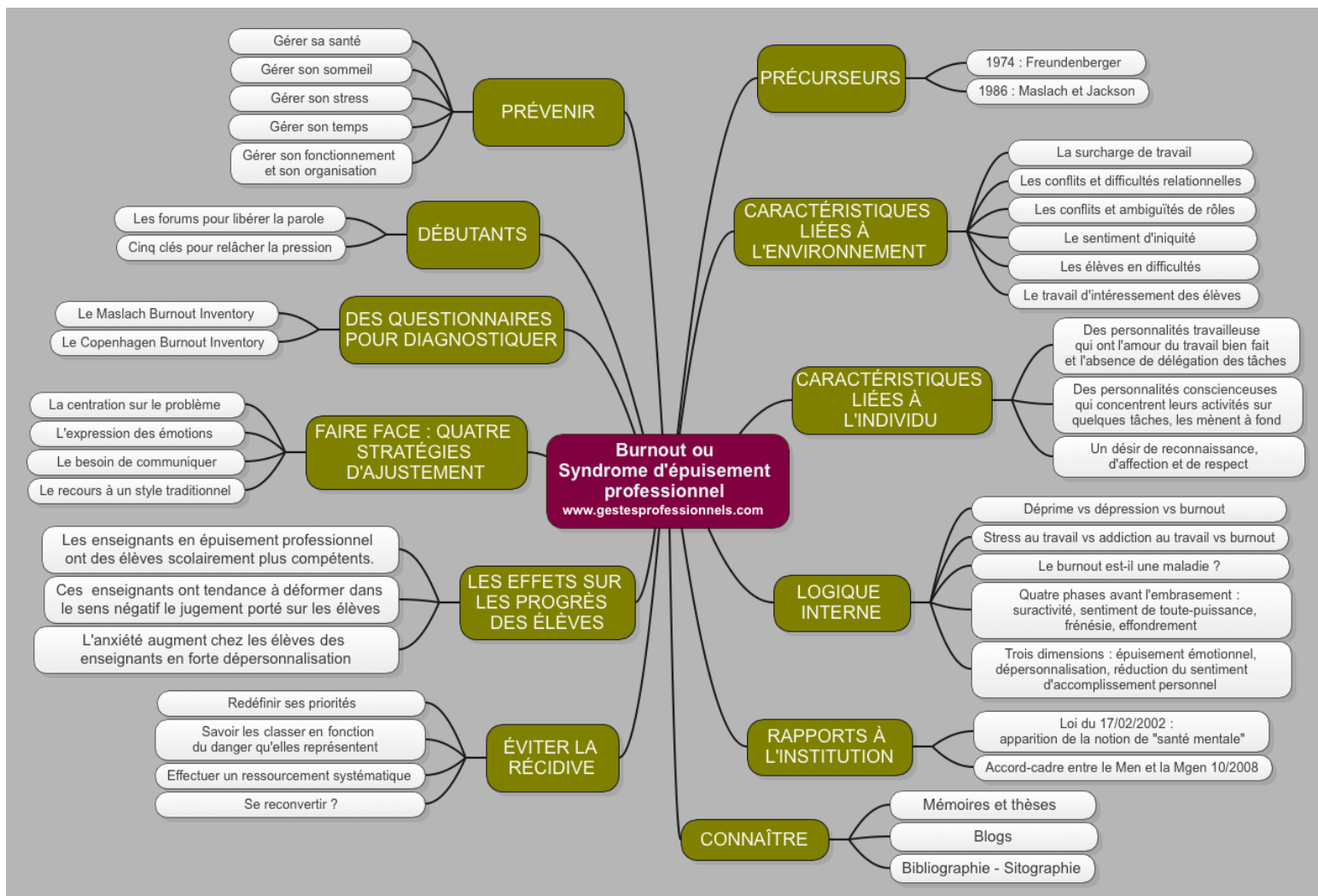


Burnout ou Syndrome d'épuisement professionnel



Quelques premières interrogations

Qu'est-ce que le burnout ?

« Maslach et Leiter décrivent le burnout au travers de « l'écartèlement entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire. Il représente une érosion des valeurs, de la dignité, de l'esprit et de la volonté – une érosion de l'âme humaine. C'est une souffrance qui se renforce progressivement et continûment, aspirant le sujet dans une spirale descendante dont il est difficile de s'extraire... » travail-emploi.gouv.fr

L'enseignant en burnout a-t-il un effet délétère sur ses élèves ?

« L'épuisement professionnel des enseignants n'entraîne pas d'effet délétère sur l'acquisition des savoirs et au contraire amène les élèves vers une meilleure acquisition de compétences (...) Les analyses sur les données longitudinales ont permis de conforter certains résultats obtenus pour le début de l'année scolaire : 1-le phénomène de distorsion négative dans le jugement des élèves par les enseignants en forte dépersonnalisation. 2-L'augmentation de l'anxiété chez les élèves de ces enseignants. » reseau-canope.fr

Le "burn-out" est-il une maladie professionnelle ?

« Oui, répond Benoit Hamon, qui monte une nouvelle fois au créneau pour faciliter sa reconnaissance en tant que tel. »

« "Lorsqu'on aura davantage de connaissances sur le burn-out, on pourra peut-être le reconnaître comme une entité précise au sein de troubles psychiatriques" note le Pr Légeron. Cela permettra notamment de le faire reconnaître comme une maladie professionnelle. Chose impossible actuellement, "puisque'il n'a pas été identifié comme une maladie", ajoute-t-il. » europel.fr

Des comparaisons internationales

Des méthodes protectrices

« Dans leur ouvrage sur le stress des enseignants, L. Janot-Bergugnat et N. Rasclé dressent une liste des « modes de travail protecteurs » à partir de plusieurs enquêtes réalisées en France, en Belgique, dans les pays anglo-saxons et nordiques. » scienceshumaines.com

Ça se passe ailleurs

Suisse : Des cours anti-burnout

« Durant les 2 à 3 premières années, 20 à 50% des enseignants abandonnent la profession. Même chose pour les professeurs en fin de carrière et âgés de plus de 55 ans. » swissinfo.ch

Le burn out en Suède

Quelle définition donne-t-on du burn-out en Suède ? La prise en charge du burn-out en Suède. Différence entre burn-out et dépression en Suède. souffrance-et-travail.com

Quelques premières aides

Que faire quand on se sent épuisé par son travail ?

« Vous pouvez le faire vous-même ou aider une personne de votre entourage : Écoutez réellement les symptômes et les informations que votre corps vous adresse. Ne restez pas seul (...) Si vous avez identifié des dysfonctionnements qui vous pèsent (...) Rédiger ou aider à rédiger un historique de la situation (...)» technologia.fr

Les traits de personnalité jouent un rôle dans la survenue de l'épuisement professionnel

« On peut, notamment, citer le lien entre ce syndrome, l'instabilité émotionnelle (tendance à percevoir, construire et ressentir la réalité et les événements comme menaçants, pénibles et problématiques) et le caractère consciencieux (être méthodique, organisé, soigné, méticuleux, persévérant, etc.) (...) Un autre aspect individuel à prendre en compte est l'importance primordiale du travail dans la vie et l'identité de l'individu (sens donné au travail, valeurs qu'il véhicule). Cela se traduit pour l'individu par un engagement fort car c'est dans le cadre de son travail qu'il se sent utile et s'accomplit. » travail-emploi.gouv.fr

Quatre phases avant l'embrassement

1. Une suractivité : la personne "tape dans la butte", mais elle est contente ; elle se fatigue mais récupère. C'est la période bénie du "siffler en travaillant".
2. Un sentiment de toute-puissance : elle fait des sacrifices, notamment sur sa vie privée, sans en prendre conscience et avec optimisme. «
3. Une frénésie : la future victime travaille sans relâche, convaincue qu'elle y est obligée. L'être surpuissant est alors une bombe à retardement.
4. Un effondrement : épuisées, les victimes d'un burn-out ne peuvent plus se lever, errent comme des zombies. Après la déflagration, le plongeon. » nouvelobs.com

Prévention primaire – Je ne veux pas être en burn-out

« Ce chapitre visera essentiellement les personnes qui ne sont pas en épuisement émotionnel, ni professionnel mais qui ne souhaitent pas y succomber. Nous allons donc nous occuper de prévention primaire. La prévention primaire a pour objectif d'obtenir une bonne hygiène de vie physique et mentale et d'éviter l'inadaptation psychique et sociale par l'éducation, l'information, l'aménagement des milieux... » cairn.info

Des recommandations institutionnelles

Que dit la loi? (code du travail)

« Le chef d'établissement prend les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des travailleurs de l'établissement » (art. L230-2).

Loi du 17 janvier 2002 : apparition de la notion de "santé mentale" Des dispositions spécifiques : Droit d'alerte de la hiérarchie (Article L.2313-2) / Mission du CHSCT (Article L. 4612-1) / Mission de la médecine du travail (Article L. 4624-1) / Définition du harcèlement moral (Article 1152-1) » ac-bordeaux.fr

Des ressources institutionnelles

Quelles sont les principales sources de stress chez les enseignants ?

« La surcharge de travail - les conflits et difficultés relationnelles (collègues, hiérarchie, parents, élèves) - les conflits de rôle et les ambiguïtés de rôle - le sentiment d'iniquité - les élèves en difficultés - le travail d'intéressement des élèves » ac-bordeaux.fr

Accord-cadre entre l'État et la Mgen

« Les partenaires s'engagent à promouvoir et développer des actions en vue de favoriser la réinsertion des personnes fragilisées ou atteintes de troubles psychiques, victimes d'accidents ou de graves maladies : réseaux académiques de prévention, d'aide et de suivi des personnels fragilisés (réseaux PAS) ; centres de réadaptation des personnels de l'éducation nationale et ateliers de réadaptation par le travail ; dispositifs d'accompagnement des personnels ; espaces Santé Jeunes. education.gouv.fr

Des événements

Une étude pour définir et quantifier le phénomène

« L'étude en cours, réalisée par le cabinet Technologia, cherche à la fois à clarifier la symptomatologie du burnout à travers un tableau clinique précis et à quantifier le phénomène. Cette approche permettra également de définir quelles peuvent être les actions de prévention au niveau des entreprises. C'est en cela qu'il s'agit d'une étude clinique et organisationnelle. » technologia.fr

Alerte sur l'épuisement des inspecteurs de l'Éducation nationale

« L'ensemble des résultats montre que le malaise des inspecteurs territoriaux, subodoré par plusieurs observateurs avertis de notre système éducatif à partir de cas isolés, existe bien. Près d'1/4 d'entre eux sont présumés en « épuisement professionnel » 1 sur 10 est en burnout clinique et les 2/3 déclarent un moral professionnel « moyen-mauvais ». casden.fr

Des contributions

Etre en arrêt suite à un burn-out

« Aujourd'hui, j'avais envie de faire le point sur les arrêts maladie : suite à un burnout, on est la plupart du temps en arrêt maladie. laclassavefa.canalblog.com

Aspects juridiques Salariés, cadres : que faire en cas de burn-out ?

« Le burn-out est très souvent synonyme d'arrêt maladie longue durée, d'impossibilité de reprendre le travail, en sus de dépressions, d'où l'intérêt qu'il soit reconnu comme une maladie professionnelle. C'est une maladie classée dans la catégorie des risques psychosociaux professionnels ». village-justice.com

Des témoignages

Merci aux 4 personnes qui ont accepté de témoigner

« La 1ère, Anne, a été une enseignante passionnée... jusqu'au burn-out. Elle raconte : d'un jour à l'autre, sans s'en rendre compte, elle a perdu pied ; et a dû changer de métier. La deuxième, aborde la fin de sa carrière en posant des mots clairs, ceux que les enseignants n'osent pas toujours dire, sur les liens entre l'évolution de la société, et la vie au sein des classes et des écoles. Enfin, deux conseillers de terrains ont accepté, eux aussi, de témoigner : en charge de l'accompagnement des enseignants, ils constatent les évolutions du métier qui peuvent les fragiliser. » professeursdesecoles.wordpress.com

Paroles de profs en plein burn-out

« Aux agressions et à l'isolement se mêle la culpabilité de mal faire son travail. Paroles de profs en plein burn-out ». lesinrocks.com

Des pratiques imaginées / testées / recommandées

Alors ? Vers qui se tourner ?

« Les espaces d'accueil et d'écoute du réseau PAS (Prévention, aide et suivi des personnels fragilisés) sont à conseiller en priorité (...) En 2014, 5 000 entretiens ont été réalisés dans les 112 espaces d'accueil et d'écoute (...) Les forums comme Néoprofs sont aussi un moyen d'échanger entre pairs : « C'est mieux qu'une thérapie, et en plus, c'est gratuit ! Je ne sais pas comment je vivrais mes problèmes professionnels si je n'avais le forum pour m'exprimer », constate Nestya. L'anonymat libère la parole et les conseils prodigués dans ces discussions sont précieux, surtout pour les jeunes enseignants. » maif.fr

Mes cinq clés pour relâcher la pression

« 1-Prenez conscience des pièges de votre exigences (...) 2-Imaginez-vous moins « parfait » (...) 3-Consacrez-vous à vos vrais objectifs de vie (...) 4-Devenez vraiment vous-même (...) 5-Vivez aussi pour le plaisir et pas seulement pour la réussite (...)» cerveauetpsycho.fr

La première chose pour aller mieux c'est de renouer avec son corps

« Pour ne pas arriver à la crise dépressive ou au burn-out, il est crucial d'écouter son corps et de se prendre en main toute l'année ! (...) je conseille de faire du sport, de la marche, de la relaxation ou de la sophrologie. Il faut veiller à faire plaisir aux cinq sens : écouter la nature, la musique que l'on aime, bien manger, renouer le contact avec ses amis, redevenir insouciant. Le plaisir intellectuel peut être recherché, à condition de déconnecter avec son métier : il ne faut surtout pas lire en se disant que ça pourra servir pour l'année prochaine ! Sinon on reste conditionné dans son travail et la coupure n'a pas lieu. » vousnousils.fr

Quatre stratégies d'ajustement

« Quatre stratégies sont généralement identifiées dans les études sur les enseignants :

La centration sur le problème (...) Cette attitude – la plus fréquemment rencontrée – garantit une bonne estime de soi et un sentiment de satisfaction professionnelle.

L'expression des émotions (...) Cette stratégie s'observe davantage chez les hommes que chez les femmes. Elle peut accentuer les risques de burnout, et se traduit par des attitudes cyniques ou agressives vis-à-vis des élèves et des collègues.

Le besoin de communiquer (...) Adoptée majoritairement par les femmes, elle ne constitue pas, selon les psychologues, une protection efficace contre le burnout.

Le recours à un style traditionnel : Cette stratégie est spécifique à la profession enseignante – et plus particulièrement aux nouveaux arrivants. (...) C'est en quelque sorte une stratégie de survie qui peut cependant rapidement mener à l'épuisement. » sundep.org

Je viens d'être mis en arrêt pour burn out... Qu'est-ce qui m'arrive? Que faire?

« Souvent, le burnout est inattendu. On entend alors pour la première fois les mots "épuisement professionnel", "burn out", "asthénie psychique", "surmenage", ... on nous parle de médicaments, de psychologues, de psychiatres... Pour ceux qui n'ont jamais approché ces pans de la médecine, tout cela peut être assez effrayant. Pour beaucoup, le psychiatre est le médecin des fous, qui opère dans des asiles auprès de personnes portant la camisole. Peut-être ces quelques lignes pourront-elles vous rassurer. » autempspourtoi.eu

Une stratégie de survie

« L'enseignant commence par abandonner les stratégies de résolution des problèmes sous l'effet d'un contexte de travail délétère et se réfugie dans des stratégies défensives, notamment dans l'enseignement de type traditionnel (pratiques autoritaires, utilisation importante de la punition): plus il est épuisé, plus il utilise ce style, comme une stratégie de survie pour poursuivre son engagement dans le métier. » reseau-canope.fr

Des outils

Des outils de « mesure » et de détection

« Mis au point en 1981, le [Maslach Burnout Inventory](#) est le questionnaire scientifiquement validé le plus utilisé aujourd'hui (...) D'autres questionnaires existent, par exemple le [Copenhagen Burnout Inventory](#) qui explore trois dimensions du burnout : l'épuisement personnel, l'épuisement professionnel et l'épuisement relationnel ; le [Burnout Measure](#) et le [Oldenburg Burnout Inventory](#). » travail-emploi.gouv.fr

Un blog : Après Prof

« APRES PROF est une association dédiée à la mobilité externe des enseignants, pour travailler dans le privé en prenant une disponibilité ou en démissionnant, ou qui souhaitent mieux connaître et utiliser les possibilités de cumuls libres sans avoir à quémander une autorisation de leur hiérarchie. » apresprof.org

« Je m'appelle Karine, mon blog est consacré à l'information et la prévention du burn-out, un sujet encore très tabou. » [sosburnout](#)

Quelques contributions d'experts

Quelles différences entre déprime et burn-out ?

« Dépression, déprime et burn-out. Trois états qu'il convient de différencier ou de rapprocher pour mieux traiter un mal-être profond. Sur Europe1, Michel Lejoyeux, professeur en psychiatrie et addictologie, expose les différences et points communs entre eux. » [europe1.fr](#)

Le site de l'auteur [facebook.com](#)

Ce sont les professeurs des écoles qui souffrent le plus d'épuisement émotionnel

« Ce phénomène se caractérise par trois symptômes : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation de la relation avec les élèves - l'enseignant ne supporte plus l'élève ; il est incapable de lui manifester de l'empathie, de la bienveillance, et développe une attitude cynique, de rejet ou d'humiliation. Le troisième symptôme est le non-accomplissement : l'enseignant ne se réalise plus dans son travail. Ce sont les professeurs des écoles qui souffrent le plus d'épuisement émotionnel : 54,80% d'entre eux sont concernés, contre 39,40% des professeurs de collège et de lycée, 37% des professeurs de lycée professionnel. » [lalettredeleducation.fr](#)

Laurence Bergognat est maître de conférences en sciences de l'éducation. [univ-bordeauxsegalen.fr](#)

Un phénomène décrit pour la première fois par Freudenberger (1974)

« Au début des années septante, plusieurs chercheurs (Bradley, 1969 ; Freudenberger, 1974 ; Maslach, 1976, cité par Boudoukha, 2009, p. 11) publient leurs observations concernant le burn-out (...) Si l'on ne trouve pas toujours un consensus parmi les nombreuses recherches publiées jusqu'à ce jour, les auteurs se rallient en général autour des composantes figurant dans le Maslach Burnout Inventory (MBI ; Maslach et Jackson, 1986). Cet instrument caractérise le burnout comme un syndrome tridimensionnel relatif à l'épuisement émotionnel, à la dépersonnalisation et à la réduction du sentiment d'accomplissement personnel. » [www.researchgate.net](#)

[Philippe Ambroise Genoud](#) [Fabrice Brodard](#) [Michael Reicherts](#)

Éléments de bibliographie

JANOT-BERGUGNAT, Laurence ; RASCLE, Nicole .- *Le Stress des enseignants* .- Armand Colin, 2008 .- 224 pages 30,90 €

« Partant du phénomène du stress au travail, tous secteurs confondus, les auteurs explorent la réalité du travail de l'enseignant, son évolution et les difficultés pour s'y adapter. Nourri de témoignages et d'enquêtes, l'ouvrage permet de mieux comprendre pour mieux agir, et prolonge son analyse par des propositions d'actions de prévention tant individuelles que collectives. » armand-colin.com

Laurence JANOT-BERGUGNAT est maître de conférences en sciences de l'éducation à l'IUFM d'Aquitaine univ-bordeauxsegalen.fr

Nicole RASCLE est professeur de psychologie à l'université de Bordeaux u-bordeaux.fr

BOYER, Rémi ; HORENSTEIN, José Mario .- *Souffrir d'Enseigner... Faut-il rester ou partir ?* .- Editions MEMOGRAMMES, 2013 .- 384 pages 15 €

« Au fil des réformes des retraites, les carrières s'allongent : est-il souhaitable pour sa santé mentale et physique de rester professeur toute sa vie ? Depuis 2006, plus de 6 000 enseignants de toute la France ont contacté l'association Aide aux Profs, et plus de 80 % ont témoigné de leur mal-être dans ce métier de plus en plus éprouvant. Des appels au secours, des cris d'alarme : des centaines de témoignages poignants sont rassemblés ici, dans une typologie exhaustive des difficultés subies par les professeurs, jeunes ou expérimentés, sur le terrain. [Les auteurs] ont conçu, à partir de leur expérience et de leurs analyses, ce guide pratique exhaustif, qui permettra à tout enseignant en difficulté de trouver rapidement la solution qui lui convient le mieux. » memogrames.skynetblogs.be

Rémi BOYER a créé un dispositif associatif dédié aux secondes carrières des enseignants. aideauxprofs.org

José Mario HORENSTEIN : Médecin psychiatre, il travaille sur un programme de prévention du burnout basé sur la bioflexibilité. bioflexlab.fr

DUBOIS, Robert .- *L'épuisement professionnel des enseignants; l'indiscipline des élèves et le rôle modérateur du sentiment d'autoefficacité* .- Thèse présentée pour l'obtention du grade de Docteur en psychopédagogie et andragogie .- Université de Montréal, Octobre 2014

« Cette étude cherche à identifier les comportements d'indiscipline qui ont des relations significatives avec les composantes de l'épuisement professionnel et à déterminer le rôle du sentiment d'autoefficacité (SAE) des enseignants dans la relation entre l'indiscipline scolaire et l'épuisement professionnel (...) Cette recherche permet de mieux comprendre le rôle modérateur du SAE chez les enseignants : un SAE élevé représente un facteur de protection dans la relation entre l'indiscipline scolaire et l'épuisement professionnel. » umontreal.ca