

100 dossiers documentaires pour l'école primaire

gestesprofessionnels.com

15- Burnout ou syndrome d'épuisement professionnel

JUIN 2020



Un petit message fait toujours plaisir !
jacques.Fraschini@ac-nancy-metz.fr

Quelques premières interrogations	3
Qu'est-ce que le burnout ?	
Quelles différences entre dépression, déprime et burn-out ?	
Comment reconnaît-on un burn out ?	
L'enseignant en burnout a-t-il un effet délétère sur ses élèves ?	
Le burn-out est-il juridiquement une maladie professionnelle ?	
Le burn-out existe-t-il chez les enfants ?	
Ça se passe ailleurs	3
Des méthodes protectrices	
Suisse : des cours anti-burnout	
Le burn out en Suède	
Burnout in the workplace : un rapport d'Eurofound	
Prescriptions institutionnelles	4
Que dit la loi? (code du travail)	
Quelques premières aides	4
Vidéo 19 "Va te faire suivre" 8'12	
Les traits de personnalité jouent un rôle dans la survenue de l'épuisement professionnel	
Quatre phases avant l'embrasement	
Être en arrêt suite à un burn-out	
C'est le décalage entre le but idéal de l'enseignant et le résultat de ses efforts qui mène au burn-out	
Prévention primaire – Je ne veux pas être en burn-out	
Ressources institutionnelles	4
Guide d'aide à la prévention. Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout	
Des stages pour aider les professeurs en burn-out à retrouver le chemin de l'école	
Rapport d'information de l'Assemblée nationale (15 février 2017)	
Outils et matériels	5
Des outils de mesure et de détection	
Infographie des différentes phases du syndrome d'épuisement professionnel	
Restez vivant au travail : un site dédié au burnout	
Pratiques imaginées / testées / recommandées	5
Les clés pour relâcher la pression	
La première chose pour aller mieux c'est de renouer avec son corps	
Les techniques de gestion du stress	
La gratitude / Le sfumato	
Rapports, enquêtes, études	6
L'inspecteur général Georges Fotinos publie une étude sur le moral des directeurs d'école	
Plus fort le soutien social au travail, moindres les signes de burn-out	
Une étude pour définir et quantifier le phénomène	
Le moral des inspecteurs de l'Education nationale	
L'épuisement professionnel des enseignants débutants: quels effets sur leur santé ? sur les élèves ?	
Témoignages	6
Ecole : les maternelles au bord du burn-out	
Canada : des départs massifs	
Paroles de profs en plein burn-out	
Merci aux 4 personnes qui ont accepté de témoigner	
Mémoires et thèses	7
Le burn-out. Les enseignants n'y échappent pas	
Épuisement professionnel enseignant : indiscipline des élèves et rôle modérateur du sentiment d'autoefficacité	
Le burn-out dans l'enseignement primaire. Lien entre connaissance et prévention	
Contributions	7
L'éthique est une compétence professionnelle / Jean-Jacques Nillès	
L'épuisement professionnel est caractérisé par trois dimensions / Jean Heutte	
Le burn-out frénétique vs le burn-out d'épuisement vs le bore-out / Jérémie Gallen	
Éléments de bibliographie	8
Burn out / Christina Maslach	
Burnout la maladie du XXIème siècle ? / Anny Wahlen Nadia Droz	
Comment ne pas être un prof idéal / Emmanuelle Piquet	
La méditation anti burn out / Marine Colombelle	
Se reconstruire après un burn-out. Les chemins de la résilience professionnelle / Sabine Bataille	
J'arrête de m'épuiser : Comment prévenir le burn-out / Cédric Bruguière Marlène Schiappa	

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. » travail-emploi.gouv.fr

Quelles différences entre dépression, déprime et burn-out ?

« Sur Europe1, Michel Lejoyeux, professeur en psychiatrie et addictologie, expose les différences et points communs entre eux. » europe1.fr

Comment reconnaît-on un burn out ?

« Vous êtes très fatiguée, stressée, votre travail ne vous intéresse plus, vous avez des sautes d'humeur, et des douleurs physiques... Si votre dos vous fait constamment souffrir par exemple, pensez que ce n'est pas pour rien qu'on utilise l'expression "en avoir plein le dos". » marieclaire.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 (...) » reseau-canope.fr

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

« Dans la nouvelle classification internationale des maladies de l'OMS, le burn-out n'est toujours pas classé parmi les maladies, il est considéré comme un phénomène lié au travail. » village-justice.com

Le burn-out existe-t-il chez les enfants ?

« Il concernerait plutôt les bons élèves qui veulent faire plaisir à leurs parents ou l'école en cherchant l'excellence dans tout ce qu'ils entreprennent. » pourquoidocteur.fr

Ça se passe ailleurs

Des méthodes protectrices

« 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. » armand-colin.com

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

Burnout in the workplace : un rapport d'Eurofound

« Les réponses nationales sont très variées parmi les pays européens. » rhepair.fr

Prescriptions institutionnelles

Que dit la loi? (code du travail)

« L'obligation de sécurité ne s'entend plus seulement comme une obligation pour l'employeur de garantir la sécurité physique des salariés. Elle s'est élargie et inclut aujourd'hui la protection de tous les risques auxquels un collaborateur pourrait être exposé du fait de ses missions, et notamment la protection des risques psychosociaux tels le burn-out, l'alcoolisme, l'angoisse réactionnelle, ...» droit-travail-france.fr

Quelques premières aides

Vidéo 19 "Va te faire suivre" 8'12

« Pour aborder le burn-out, je vais principalement me référer à l'ouvrage "La méditation anti burn-out" du docteur Marine Colombel » [youtube.com](https://www.youtube.com)

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 et le caractère consciencieux (...) Un autre aspect individuel à prendre en compte est l'importance primordiale du travail dans la vie et l'identité de l'individu. 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'embrasement

« 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 (...)» nouvelobs.com

Être 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

C'est le décalage entre le but idéal de l'enseignant et le résultat de ses efforts qui mène au burn-out

« Et à l'origine de ce décalage : des injonctions qui paralysent. **Injonction n° 1** : "Chaque élève est différent, à vous de vous y adapter". Ah oui ? À moins de transformer la classe en une série de mini-cours particuliers, la tâche est impossible. » vocationenseignant.fr

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.» [Cairn.info](http:// Cairn.info)

Ressources institutionnelles

Guide d'aide à la prévention. Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout

« Dans la continuité des travaux sur la prévention des risques psychosociaux, la Direction générale du travail a souhaité engager un travail sur la question du burnout en y associant notamment l'INRS, l'ANACT, des enseignants-chercheurs et experts de terrain (...) » inrs.fr

Des stages pour aider les professeurs en burn-out à retrouver le chemin de l'école

« Depuis plusieurs années, l'Education nationale et la MGEN proposent aux enseignants en détresse une solution de dernier recours : des stages de terrain pour les réinsérer petit à petit dans la vie professionnelle. "Ça m'a permis de prendre du recul" » francetvinfo.fr

Rapport d'information de l'Assemblée nationale (15 février 2017)

« Au total, la mission d'information a élaboré 27 propositions (...) » assemblee-nationale.fr

Outils et matériels

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*, le *Burnout Measure* et le *Oldenburg Burnout Inventory*. » travail-emploi.gouv.fr

Infographie des différentes phases du syndrome d'épuisement professionnel

technologiablog.moustic.fr

Restez vivant au travail : un site dédié au burnout

noburnout.ch

Une association : Après Prof

« APRES PROF est 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

Pratiques imaginées / testées / recommandées

Les clés pour relâcher la pression

« 1- Prenez conscience des pièges de votre exigences (...) » cerveauetpsycho.fr
« 1- S'affirmer (sans se transformer en dictateur de la Corée du Nord !) (...) » santecool.net
« 1- Identifiez quelle pression vous touche le plus (...) » psychologies.com

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 ! (...) 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. » vousnousils.fr

Les techniques de gestion du stress

« Si vous êtes enseignant et êtes en train de développer certains des symptômes décrits précédemment, la meilleure chose à faire est d'apprendre une technique de gestion du stress. Certaines, comme le *mindfulness* ou la *relaxation musculaire progressive*, sont très efficaces. » nospensees.fr

La gratitude / Le sfumato

« La gratitude est une recette simple qui fait une grande différence dans ta vie. Il te suffit de reconnaître un bienfait. En passant à la gratitude, tu enlèves le bandeau qui était sur vos yeux vous faisant voir la vie en noir. » « Le Sfumato se caractérise par la capacité d'accepter l'incertitude, l'inconnu et l'inconnaisable. C'est aussi la capacité de « lâcher prise » en reconnaissant son impuissance, c'est-à-dire que le résultat final n'est pas entre nos mains. » bienenseigner.com

Rapports, enquêtes, études

L'inspecteur général Georges Fotinos publie une étude sur le moral des directeurs d'école

« Je peux aussi vous indiquer que selon les résultats recueillis, 23,4 % des directeurs d'école sont en burn-out clinique. C'est gigantesque ! » vousnousils.fr

Plus fort le soutien social au travail, moindres les signes de burn-out

« Parmi plus de 2600 réponses, nous avons évalué d'une part, les symptômes de burn-out via le questionnaire standardisé « Maslach Burnout Inventory » et d'autre part le soutien social au travail via l'échelle éponyme du questionnaire de Karasek, questionnaire bien connu des chercheurs pour évaluer les contraintes psychosociales au travail. » theconversation.com

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. » technologia.fr

Le moral des inspecteurs de l'Education nationale

« On imagine plus facilement l'IEN, facteur de stress que victime et pourtant 23,33% présentent une présomption de burnout et 9,33% correspondent à une présomption de burnout clinique. 60% d'entre eux indiquent être dans un état de fatigue physique, toujours ou presque toujours présent. » casden.fr

L'épuisement professionnel des enseignants débutants: quels effets sur leur santé ? sur les élèves ?

« 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

Témoignages

Ecole : les maternelles au bord du burn-out

« Il faut être solide pour affronter sa hiérarchie, gérer sa frustration au quotidien et continuer à développer de nouvelles méthodes pédagogiques pour intéresser les enfants et leur donner le goût d'apprendre. » elle.fr

Canada : des départs massifs

« Pour Mme Cadrin, le quotidien est devenu invivable le jour où elle s'est retrouvée avec une classe de 26 élèves, dont 19 avaient des plans d'intervention pour des difficultés d'apprentissage. » radio-canada

Paroles de profs en plein burn-out

« Aux agressions et à l'isolement se mêle la culpabilité de mal faire son travail. » lesinrocks.com

Merci aux 4 personnes qui ont accepté de témoigner

« 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. » professeursdesecoles

Mémoires et thèses

Le burn-out. Les enseignants n'y échappent pas

« Ma recherche vise à comprendre l'ampleur du burn-out dans le corps enseignant et, pour cela, j'ai choisi d'orienter mon étude autour des cinq mots-clés cités ci-dessous. Je m'intéresserai à la définition du burn-out, aux éléments qui font que certains enseignants y sont confrontés, aux éléments qui permettent aux instituteurs de s'en protéger et, pour terminer au lien entre expérience professionnelle et burn-out. » core.ac.uk

Épuisement professionnel enseignant : indiscipline des élèves et rôle modérateur du sentiment d'autoefficacité

« Cette recherche permet de mieux comprendre le rôle modérateur du SAE chez les enseignants : un SAE élevé représente un facteur de protection. » umontreal.ca

Le burn-out dans l'enseignement primaire. Lien entre connaissance et prévention

« Au travers d'une démarche d'enquête auprès de professionnels, un lien est fait entre la connaissance qu'ont ces derniers sur le sujet et la manifestation de ce mal. » doc.rero.ch

Contributions

L'éthique est une compétence professionnelle / Jean-Jacques Nillès

« Alors que la morale définit des principes ou des lois générales, l'éthique est une disposition individuelle à agir selon les vertus, afin de rechercher la bonne décision dans une situation donnée. La morale n'intègre pas les contraintes de la situation. L'éthique au contraire n'a de sens que dans une situation. La morale ignore la nuance, elle est binaire. L'éthique admet la discussion, l'argumentation, les paradoxes. » journaldunet.com

L'auteur est maître de Conférences à l'Université de Savoie.

L'épuisement professionnel est caractérisé par trois dimensions / Jean Heutte

► « L'épuisement émotionnel. L'épuisement émotionnel renvoie à l'appauvrissement des ressources du sujet. La personne est vidée nerveusement, a perdu tout entrain, n'est plus motivée par son travail qui devient une corvée. L'épuisement émotionnel s'accompagne de frustration et de tension dans la mesure où l'individu ne réalise plus le travail qu'il effectuait auparavant. Cette dimension est souvent liée au stress et à la dépression. Les conceptions théoriques autant que les résultats empiriques lui donnent un rôle central dans le processus de burnout (...) » jean.heutte.free.fr

L'auteur est professeur des Universités en Sciences de l'éducation et de la formation

Le burn-out frénétique vs le burn-out d'épuisement vs le bore-out / Jérémie Gallen

« Le burn-out frénétique est la forme la plus fréquente de burn out. Elle est liée à la surcharge de travail et concerne les personnalités très ambitieuses et impliquées, qui sont passionnées par leur travail. Le docteur Colombelle fait très justement remarquer que cette catégorie de burnout est particulièrement typique des personnels hospitaliers, des médecins ou des cadres (...) » psychologies.com

L'auteur est psychologue clinicien

Éléments de bibliographie

Burn out / Christina Maslach

« Il y a vingt ans, une scientifique, Christina Maslach, a identifié cette forme particulière de stress professionnel. Elle explique ici comment le travail peut épuiser nos ressources vitales. Certaines professions sont plus exposées (médecins, enseignants) et certains individus y sont plus sujets. » arenes

L'auteure est professeur de psychologie à l'Université Berkeley.

Burnout la maladie du XXIème siècle ? / Anny Wahlen Nadia Droz

« Observant les changements dans le monde tout court comme de celui du travail et interrogeant ce syndrome sous de multiples facettes, les auteures font le point sur ce malaise qui pourrait être le signe d'une évolution bien plus globale de notre société. » editionsfavre

Les auteures sont psychologues spécialisées en santé au travail (Lausanne)

Comment ne pas être un prof idéal / Emmanuelle Piquet

« C'est un livre dédié à tous ces enseignants qui un jour en ont eu assez. À ceux qui ne s'y retrouvent plus dans un métier difficile. Psychopraticienne, dans la lignée de l'école de Palo Alto, elle propose des stratégies pour cesser de souffrir et retourner les forces négatives dans une sorte de judo salutaire » payot-rivages

L'auteure est fondatrice des centres de consultation Chagrin Scolaire et A 180 degrés.

La méditation anti burn out / Marine Colombelle

« Les différentes techniques de méditation développées sont exposées selon un ordre de difficultés progressives. Pour favoriser l'apprentissage, chaque méditation se présente comme une reprise de la précédente, enrichie de nouveaux concepts. » marabout

L'auteure est docteur en médecine spécialisée en psychiatrie

Se reconstruire après un burn-out. Les chemins de la résilience professionnelle / Sabine Bataille

« Vous sortez d'un burn-out ? et si c'était l'occasion de redonner un sens à votre vie ? ... 9 étapes pour rebondir, mieux appréhender la reprise du travail et dépasser l'angoisse de la rechute. » dunod

L'auteure est sociologue du travail, fondatrice du 1er site dédié à l'après burn-out

J'arrête de m'épuiser : Comment prévenir le burn-out / Cédric Bruguière Marlène Schiappa

« 21 chapitres pour 21 jours de travail personnel à tous les niveaux : pensées, émotions, comportements, habitudes... Des exercices et des tests pour faire le point et aller à l'essentiel. » eyrolles

Les auteurs : Marlène Schiappa est fondatrice du blog Maman travaille. Cédric Bruguière est manager de carrières dans une grande entreprise française.