

ENSEIGNEMENT

L'épuisement professionnel est toujours plus présent chez les enseignants. La faute à un métier qui devient toujours plus complexe.

«Il y a de plus en plus d'enseignants/es en situation d'épuisement professionnel», observe Muriel Kübler, enseignante dans le canton de Vaud et coach professionnelle. Elle donnait une conférence hier avec sa collègue Emilie Burkhardt à Sion à l'occasion d'une demi-journée dédiée à la thématique «La santé des enseignants, on en parle?». L'événement était organisé par le réseau d'écoles²¹. «La profession serait particulièrement exposée au risque de burn-out. C'est d'ailleurs le cas pour toutes les professions d'aide, à l'image des métiers du domaine médical, social ou de la psychologie», confirme le Pr Pierre-André Doudin. Ce docteur en psychologie est professeur honoraire à l'Université de Lausanne et il a participé à la formation des enseignants à la HEP Valais et à la HEP Vaud. Il est également l'auteur de plusieurs livres parlant de la santé à l'école comme «La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes (Editions Québec: PUQ). Si le risque de burn-out est élevé dans cette profession, il faut tout de même dire que de manière globale, les enseignants/es se portent bien. «Leur santé est bonne, voire très bonne. Le taux de morbidité est bas et la durée de vie est plus longue que dans d'autres professions», rassure le Pr Doudin.

Le métier se complexifie

Comment expliquer ce risque élevé d'épuisement professionnel? Le métier n'a cessé d'évoluer et de se complexifier ces dernières années. L'enseignant doit prendre en charge toujours plus d'élèves présentant des difficultés scolaires plus ou moins importantes, comme des troubles du comportement, de l'hyperactivité avec ou sans trouble du déficit d'attention, de la dys-

Quelques conseils

pour préserver la santé des enseignants:

- Régler les problèmes dès que possible sans laisser la situation s'envenimer.
- Parler avec la direction et demander son soutien.
- Discuter et chercher des solutions avec des collègues face à une situation complexe.
- Prendre du temps pour soi (sport, loisirs, etc.).



Quand enseignement rime avec épuisement

PAR LYSIANE.FELLAY@LENOUVELLISTE.CH / PHOTOS SHUTTERSTOCK ET DR



«Dans ces situations, l'enseignant doit se retirer rapidement et prendre soin de lui.»

MURIEL KÜBLER,
ENSEIGNANTE DANS LE CANTON DE VAUD
ET COACH PROFESSIONNELLE

lexie, de la dyscalculie ou de la dysorthographe, un haut potentiel, etc. «C'est très positif pour les élèves, mais cela peut être une grande source de stress pour l'enseignant», explique le Pr Doudin. Un constat qui se confirme sur le terrain. «Dans ma classe sur 21 élèves, 9 ont des besoins spécifiques ou particuliers. Cela nécessite certains ajustements. Il faut, par exemple, imprimer le texte en plus grands caractères pour certains élèves, surligner le texte pour d'autres enfants. Certains élèves doivent pouvoir se lever régulièrement. Certains ont besoin de davantage de temps pour accomplir certaines tâches... Nous pouvons disposer du soutien d'un enseignant spécialisé, mais il faut absolument avoir un diagnostic», note Muriel Kübler. Ce dernier se fait

souvent dans les premières années scolaires et généralement, l'enseignant apporte son soutien à la famille. «Nous ne recevons pas de formation pour repérer et accompagner ces enfants. Pour moi, c'est un manque. Nous apprenons donc sur le tas et nous faisons de notre mieux. Nous devons souvent trouver les solutions par nous-mêmes et tout cela nous prend beaucoup d'énergie», continue-t-elle. A cela s'ajoutent certaines méthodes pédagogiques qui se basent sur une grande individualisation des apprentissages. «Avec le nombre d'enfants par classe, ces méthodes deviennent difficiles, voire impossibles à appliquer. Notre société est paradoxale aujourd'hui. Elle est très critique envers l'école, tout en lui demandant de tout prévenir et de tout résoudre. C'est le plus sûr moyen de mettre en échec les enseignants», analyse le Pr Doudin.

Epuisement professionnel

Tous ces ingrédients peuvent pousser à bout les enseignants/es... Très concrètement, le burn-out est la conséquence d'un stress élevé. Il devient toujours plus difficile d'y faire face. La personne se sent vidée par son travail, épuisée émotionnellement. Elle se retrouve confrontée à un sentiment

d'échec personnel. Certains signes peuvent alerter comme une fatigue persistante, des douleurs physiques, des maux de tête, des problèmes digestifs ou encore un sommeil perturbé. Certaines fois, pour se protéger, l'enseignant/e va avoir tendance à déshumaniser les relations pour se protéger. Le regard porté sur les élèves, les parents, les collègues, sur la direction ou sur les autorités scolaires devient négatif. Cela peut entraîner des difficultés chez certains enfants. Ils peuvent devenir plus impulsifs, démotivés ou encore ressentir une phobie scolaire. Certains élèves se sentent moins soutenus dans leurs apprentissages. D'autres ressentiront même une baisse de leur estime de soi. «Dans ces situations, l'enseignant doit se retirer rapidement et prendre soin de lui», conseille Muriel Kübler. Mieux vaut réagir avant d'en arriver là. Il faut identifier et traiter les problèmes aussi tôt que possible, en parler avec sa direction et/ou trouver du soutien auprès de ses collègues. Le Pr Doudin recommande également aux directions d'établissements de mettre en place un système de décisions participatif avec les enseignants/es. Cette manière de faire peut agir comme facteur protecteur pour la santé des enseignants.

RESSOURCES

COMMENT ÉVITER L'ÉPUISEMENT?

Il existe quelques astuces pour protéger sa santé et éviter d'arriver à une situation d'épuisement professionnel. «Quand on rencontre une difficulté dans le cadre scolaire, mieux vaut en parler rapidement et chercher une solution. C'est important de pouvoir compter sur sa direction et, si besoin, d'être soutenu par sa hiérarchie. L'entraide entre collègues est aussi essentielle. Nous pouvons trouver des solutions ensemble, nous décharger entre nous et nous répartir certaines tâches»,

conseille Muriel Kübler, enseignante dans le canton de Vaud. Il est aussi sain d'avoir une vie en dehors de l'école et d'avoir un entourage qui n'est pas uniquement composé d'enseignants. C'est important également de faire des activités qui nous permettent de nous ressourcer. Chacun peut trouver un sport et un loisir qui lui permette de s'épanouir. Enfin, lorsque la situation devient trop complexe, il ne faut pas hésiter à demander l'aide d'un professionnel, comme un psychologue.

LE CHIFFRE DE L'AN
Observatoire Valaisan de la Santé

Plus de 9000 Valaisans chez le médecin pour un état grippal l'hiver dernier

La grippe est un enjeu majeur de santé publique. En Suisse, chaque hiver, la grippe saisonnière touche de 5% à 20% de la population. Lors de l'épidémie de l'hiver 2017/2018, sur la base des données des médecins participant au système Sentinella, on peut estimer qu'en Valais quelque 9300 personnes ont consulté un médecin pour une affection grippale. En Suisse, ce nombre a été de 294 000. La vaccination est recommandée chez les personnes à risque, par exemple les femmes enceintes ou les personnes âgées, et leur entourage. En Valais, la vaccination contre la grippe peut se faire chez le médecin et, sans ordonnance, dans de nombreuses pharmacies. Plus d'infos sur: www.ovs.ch ou pour en savoir plus sur la vaccination contre la grippe: www.vs.ch/web/ssp/grippe

EN BREF

CAFÉ-SEXO
Sexualité, intimité et cancer

Le cancer vient bouleverser la vie d'une personne, d'un couple, d'une famille. Il prend rapidement beaucoup de place. Il peut peser sur la vie intime, la vie sexuelle du couple. Le sujet reste tabou. Difficile alors de savoir à qui se confier. Difficile de trouver où s'informer. C'est dans cette optique qu'un café-sexo est organisé par la ligue valaisanne contre le cancer. Il est ouvert aux personnes concernées et garantit la confidentialité. Il a lieu le 20 novembre de 19 à 20 h 30 à Sion dans les locaux de la ligue (Rue de la Dixence 19). Inscription à info@lvcc.ch.