

Synthèse du Mémoire de Master  
présenté à la Faculté des lettres de l'Université de Fribourg (CH)

# **Le burnout des enseignants du secondaire I**

**Impact du style cognitif sur l'épuisement émotionnel,  
la dépersonnalisation et l'accomplissement personnel**

*sous la direction du Dr Philippe Genoud*

**PERRIN Lucie**  
*Val-d'Illiez*

Avril 2014

## Introduction

Le monde du travail est exigeant : on demande aux employés des performances de plus en plus élevées, coûteuses en temps et en énergie. Cette pression peut facilement être source de stress chez les individus. Lorsqu'il est de courte durée, le stress peut s'avérer bénéfique pour l'organisme car il motive et pousse à l'action. Cependant, une exposition durable au stress est néfaste car cela épuise petit à petit le sujet. Des troubles somatiques caractéristiques du burnout tels que le risque d'infarctus peuvent alors se manifester. Le burnout se différencie ainsi du stress – même chronique – dans la mesure où il épuise totalement le sujet qui ne peut alors plus s'investir dans son travail.

C'est Freudenberger qui a premièrement défini le burnout en 1974. Il observe en effet des symptômes de fatigue et d'épuisement auprès de travailleurs sociaux, comme s'ils avaient brûlé toutes leurs réserves d'énergie. Par la suite, la psychologue américaine Christina Maslach continua les recherches et développa un instrument de mesure du burnout, le *Maslach Burnout Inventory* (MBI ; Maslach & Jackson, 1986). Ce dernier permet de rendre compte des trois dimensions du phénomène : l'épuisement émotionnel (EE), la dépersonnalisation (DEP) et la diminution de l'accomplissement personnel (AP). L'épuisement émotionnel est généralement caractérisé par une impression de surmenage et d'intense fatigue. La dépersonnalisation fait quant à elle référence au détachement ou retrait social dont les individus atteints de burnout font progressivement l'expérience. Enfin, la réduction de l'accomplissement personnel est un sentiment d'échec et d'inefficacité dans ses compétences professionnelles et relationnelles.

A l'origine, le burnout est un syndrome qui touche principalement les professions d'aide (par exemple le personnel soignant ou les travailleurs sociaux), mais également celles où l'aspect relationnel est prépondérant (par exemple les policiers ou encore les enseignants) (Baumann, 2006). Il est cependant aussi présent dans d'autres catégories professionnelles où la pression et le stress sont omniprésents (Peters & Mesters, 2007).

En raison de ses fréquentes interactions sociales, l'enseignement fait ainsi partie des professions à risque de burnout. Le stress peut provenir tout d'abord de l'environnement de la classe avec son hétérogénéité grandissante, ses élèves aux comportements parfois irrespectueux, violents et démotivés (Genoud, Brodard & Reicherts, 2009). Mais il y a également la surcharge de travail (liée à une complexification des tâches et une augmentation du rythme de travail), tout comme la multiplicité des rôles que doivent endosser les enseignants. Par ailleurs, l'environnement dans lequel ils évoluent n'est pas toujours serein, en termes de relations au sein de l'établissement ou de reconnaissance de leur travail à l'extérieur (Pines, 1993).

Indépendamment du contexte, des facteurs plus personnels expliquent pourquoi des enseignants travaillant dans un même établissement, avec la même expérience, le même nombre d'heures et les mêmes collègues répondent différemment au stress (Kokkinos, 2007). Il existe ainsi certains types de personnalités plus susceptibles que d'autres de développer un burnout. Ce sont par exemple les enseignants passionnés qui conçoivent leur profession comme une vocation, mais qui sont trop idéalistes. Ils s'investissent sans compter mais se heurtent à la réalité du terrain. Il y a également – et surtout – les enseignants qui ont un tempérament plus négatif et qui abordent leur travail avec une attitude plus soucieuse ou pessimiste.

Dans le présent travail, nous souhaitons mettre en évidence les personnalités des enseignants francophones du secondaire I du canton de Fribourg les plus vulnérables au burnout. Cependant, étant donné que le terme de personnalité est très vaste, nous avons choisi de cibler nos analyses sur un des pans de la personnalité, à savoir les styles cognitifs. Ceux-ci permettent de rendre compte du fonctionnement des enseignants, de leur manière de percevoir une information et de la traiter. Les chercheurs Honey et Mumford (1992) dénombrent quatre types majeurs de styles cognitifs : l'*actif*, le *réfléchi*, le *théoricien*, le *pragmatique*. Selon ces auteurs, l'*actif* est un individu flexible, spontané, et dont la rigueur et la méthode l'ennuient facilement. L'individu de style *réfléchi* examine

minutieusement toutes les possibilités avant de trancher, de manière calme et posée, en prenant son temps. Le *théoricien* a tendance à être perfectionniste, et raisonne avec discipline et logique devant toute décision. Enfin, l'individu de style *pragmatique* base sa réflexion sur le concret, sur ce qui fonctionne, et aime aller droit au but dans ses choix. Précisions ici que chaque individu n'est pas ancré dans une seule catégorie, mais possèdent des scores plus ou moins élevés dans chacun de ces styles.

Notre recherche (totalement anonyme) n'a en aucun cas visé à un dépistage clinique ou à quelconque jugement, mais a eu pour objectif de comprendre l'impact que peuvent avoir les styles cognitifs sur le développement du burnout. De plus, d'autres composantes sont venues étoffer notre étude, comme des mesures socio-démographiques (genre et âge), et celles liées à l'enseignement (degré d'enseignement, type de classe, branches et nombre d'heures hebdomadaires d'enseignement).

Tous les enseignants (du secondaire I) francophones du canton de Fribourg ont été contactés par le biais d'un e-mail les invitant à répondre à un questionnaire online. Le taux de retour des réponses à notre questionnaire s'élève à un peu plus de 25% des enseignants contactés, ce qui correspond à 234 questionnaires remplis, pour 912 envois. Toutes proportions gardées, les femmes et les hommes ont répondu de manière équivalente à l'enquête. L'âge moyen des sujets ayant répondu à l'enquête est de 40.3 ans (écart-type de 10.4).

## **Impact du style cognitif sur le niveau de burnout**

Nos analyses (voir tableau 1) démontrent que ce sont principalement les styles réfléchi et théoricien (et non les styles pragmatique et actif) qui sont en lien avec des niveaux élevés d'épuisement émotionnel. Ainsi, le burnout serait tout d'abord lié à la tendance à prendre du temps pour réfléchir, peser les pour et le contre, ou examiner la situation avant de décider. En effet, plus un enseignant prend son temps pour cogiter et peut-être même ruminer, plus il aura tendance à présenter

des niveaux élevés d'épuisement émotionnel. A contrario, les enseignants qui se montrent plus spontanés semblent être plus protégés du burnout. Il faut noter que les liens – bien que significatifs – restent faibles à modérés.

*Tableau 1. Corrélations entre les facettes du burnout et les styles cognitifs*

	<b>Actif</b>	<b>Réfléchi</b>	<b>Théoricien</b>	<b>Pragmatique</b>
<b>Epuisement émotionnel</b>	-.05	<b>.32**</b>	<b>.23**</b>	.08
<b>Dépersonnalisation</b>	-.06	.15*	<b>.20**</b>	.17*
<b>Accomplissement personnel</b>	.12	-.15*	-.08	.03

\* p < 5% ; \*\* p < 1%

De plus, les styles réfléchi et théoricien sont certainement en lien avec des personnalités plus introverties, qui risquent de se replier sur elles-mêmes en cas de difficultés et qui auront donc de la peine à obtenir un soutien social adapté de leur entourage (collègues, famille et amis) qui pourrait jouer le rôle de tampon entre le stress ressenti et le développement du burnout.

## **Influence des variables socio-démographiques sur le degré de burnout**

Si la personnalité des enseignants du secondaire I est bien en lien avec leurs niveaux de burnout, elle ne constitue cependant pas la seule cause. En effet, le burnout semble aussi dépendre de l'âge et du genre des sujets. Il a ainsi été confirmé que ce sont principalement les hommes qui subissent une dépersonnalisation plus marquée (m=1.29 contre m=0.90 pour les femmes). Un tel résultat se retrouve généralement dans les recherches menées au sujet du burnout. Les femmes possèdent généralement une empathie émotionnelle et cognitive plus forte, et arrivent à plus s'impliquer dans les relations interpersonnelles (elles ont du reste une prévalence beaucoup plus faible sur un diagnostic de personnalité antisociale). Ainsi, elles obtiennent généralement plus

de soutien social et, en cas de stress, se désinvestissent moins vite dans les relations avec les élèves et les collègues.

Nous avons en outre constaté que les quelques sujets (environ 2% de l'échantillon) qui obtiennent un score très élevé sur l'échelle d'épuisement émotionnel ne sont pas des jeunes enseignants qui, trop idéalistes, s'épuiseraient dès la première année. Au contraire, il s'agit d'enseignants qui possèdent de nombreuses années d'expériences et qui s'usent certainement progressivement au fil du temps, sans arriver à trouver (ou oser demander) une aide adaptée. En effet, il est peut-être plus difficile d'avouer ne pas arriver à gérer le stress après plusieurs années d'une activité professionnelle réussie.

## **Influence des variables liées à l'enseignement sur le niveau de burnout**

Finalement, notre recherche a révélé qu'enseigner en première année de secondaire I génère davantage d'épuisement émotionnel ( $m=2.24$  vs  $m=1.73$ ) et moins de satisfaction dans sa profession ( $m=3.99$  vs  $m=4.33$ ), certainement en raison du jeune âge et du manque d'autonomie des élèves présents dans ce degré. Nous n'observons cependant aucune différence de burnout selon le type de classe (EB, G ou PG), les branches enseignées ou le nombre d'heures hebdomadaires. Il n'y a donc visiblement pas plus de stress ressenti dans un type de classe que dans un autre.

## **Conclusion**

Le burnout n'est pas en passe de perdre de son importance et l'intérêt porté à ce phénomène social est toujours aussi présent. Il est alors du ressort des

établissements scolaires et des enseignants eux-mêmes de mettre en place des pistes de prévention afin de lutter contre ce syndrome.

Si l'on ne peut facilement changer la personnalité des enseignants, il est toutefois possible de porter une attention particulière à ceux qui se révèlent être vulnérables. Que ce soit dans la formation initiale ou dans l'offre de formation continue (puisque nous observons que les niveaux de burnout très élevés sont ceux d'enseignants qui ont de l'expérience), il est important d'amener les enseignants à mieux gérer leur stress quotidien par le biais de stratégies ciblées. Outre une bonne hygiène de vie, des techniques permettant de réduire le stress ressenti ou visant à permettre une meilleure régulation des émotions négatives qui y sont liées sont des pistes qui pourraient être proposées. De plus, amener les enseignants à chercher de l'aide et du soutien social dès les premiers signes avant-coureurs faciliterait une intervention rapide, avant un épuisement total.

## Références

- Baumann, F. (2006). *Burn out, quand le travail rend malade*. Paris: Editions Josette Lyon.
- Freudenberger, H.J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30(1), 159-165.
- Genoud, P.A., Brodard, F., & Reicherts, M. (2009). Facteurs de stress et burnout chez les enseignants de l'école primaire. Stress factors and burnout in elementary school teachers. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée*, 59, 37-45.
- Honey, P., & Mumford, A. (1992). *The Manual of Learning Styles*. Maidenhead, Berkshire: Peter Honey Pub.
- Kokkinos, C.M. (2007). Job stressors, personality and burnout in primary school teachers. *British Journal of Educational Psychology*, 77, 229-243
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual* (2nd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Peters, S., & Mesters, P. (2007). *Vaincre l'épuisement professionnel. Toutes les clés pour comprendre le burnout*. Paris: Robert Laffont;

Pines, A.M. (1993). Burnout: an existential perspective. In W.B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek, *Professional burnout: recent developments in theory and research* (pp. 33-51). Philadelphia: Taylor & Francis.