

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Burnout et traits de personnalité

Etude auprès des enseignants du secondaire I fribourgeois

Auteur	Trincherò Emilie
Superviseur	Genoud Philippe
Date	14.08.15

Problématique

Le burnout est un terme apparu dans la seconde partie du vingtième siècle (Bradley, 1969) et qui désigne un syndrome d'épuisement qui touche essentiellement le monde professionnel. Il s'agit d'une fatigue, d'une usure professionnelle (Maslach et Jackson, 1981). Quoique récent, il est de plus en plus présent dans la société actuelle (Chevrier & Renon-Chevrier, 2004 ; Ahola, Honkonen, Kivimäki, Virtanen, Isoetsä, Aromaa & Lönnqvist, 2006). Initialement identifié comme étant propre aux professions à caractère social, il est aujourd'hui reconnu comme s'étendant à tout type de profession. Toutefois, il est toujours admis que les professions à caractère social telles que l'enseignement sont particulièrement touchées par le burnout. Parce qu'il se développe lentement et qu'il est encore parfois un sujet tabou, il est extrêmement difficile à identifier et est donc souvent détecté trop tard. De plus, même si de nombreux chercheurs¹ ont étudié ce syndrome et ont fourni des pistes permettant de comprendre d'où il vient et comment il se développe, les opinions sont parfois divergentes quant à l'origine ou aux causes possibles de l'émergence du burnout. Ainsi, trois grandes catégories de causes ressortent des multiples recherches effectuées sur le burnout : les causes environnementales, interpersonnelles et individuelles.

¹ Pour des raisons de lisibilité, le masculin est utilisé comme générique pour désigner les personnes ; les lectrices et lecteurs voudront bien en tenir compte.

Dans cette recherche, nous nous sommes intéressée aux catégories de causes qui ne font pas l'unanimité auprès de la communauté scientifique. Nous avons donc étudié certaines causes individuelles, notamment les traits de personnalité, ainsi que quelques causes environnementales typiques de l'enseignement au secondaire I, afin de vérifier si ces éléments ont une influence quelconque sur le degré de burnout, dans le but ultérieur d'identifier plus aisément les individus à risque et ainsi de prévenir l'émergence de ce syndrome.

Comme de nombreuses définitions du burnout existent, la présente recherche est basée sur la plus connue et la plus largement acceptée dans la communauté scientifique, à savoir celle de Maslach et Jackson (1981), qui propose un modèle tridimensionnel de burnout composé des trois dimensions suivantes : épuisement émotionnel, dépersonnalisation et réduction de l'accomplissement personnel.

Dispositif

Pour tenter de mieux comprendre le burnout chez les enseignants, nous avons étudié ses similitudes et ses différences avec trois traits de personnalité : le stress, l'anxiété et la dépression. Nous avons également testé deux variables individuelles, à savoir l'âge et le genre. Finalement, nous nous sommes intéressée à certaines caractéristiques environnementales typiques de l'enseignement : les degrés d'enseignement, les types de classe, ainsi que le nombre d'heures et les branches enseignées.

La collecte de données s'est faite via internet, sur une base volontaire. Une catégorie assez large d'individus a été ciblée, c'est pourquoi tous les enseignants fribourgeois francophones du secondaire I ont reçu un courrier électronique les invitant à participer au questionnaire online, qui est resté disponible sur le net entre avril et mai 2013.

Le burnout est mesuré grâce au *Maslach Burnout Inventory (MBI* ; Maslach, Jackson & Leiter, 1996). Ce questionnaire se décline en plusieurs versions, et c'est donc la version spécifique à l'enseignement qui a été utilisée dans la présente recherche. Le questionnaire comprend vingt-sept items séparés en trois sous-échelles correspondant aux trois dimensions du burnout :

- épuisement émotionnel (EE) ;
- dépersonnalisation (DEP) ;
- réduction de l'accomplissement personnel (AP).

En ce qui concerne les traits de personnalité, la version francophone courte du questionnaire *DASS (Depression, Anxiety and Stress Scale* ; Psychology Foundation of Australia, 2014) a permis de mesurer les états émotionnels de stress, de dépression et d'anxiété de l'échantillon. Ce questionnaire comprend vingt-et-un items, séparés en trois sous-échelles permettant de calculer séparément les scores de stress, de dépression et d'anxiété.

Finalement, quelques questions supplémentaires ont permis de récolter des informations concernant des variables personnelles ainsi qu'environnementales :

- âge ;
- genre ;
- degrés d'enseignement ;
- types de classe ;
- matières enseignées ;
- nombre d'heures d'enseignement.

Résultats globaux

Les résultats ont tout d'abord permis de démontrer que le burnout est bien distinct de l'anxiété, de la dépression ou encore du stress, bien qu'il partage de nombreuses caractéristiques communes avec chacun de ces trois traits de personnalité. Les analyses ont mis en évidence qu'il existe toutefois un lien fort entre eux, puisque nous avons observé une corrélation élevée entre l'épuisement émotionnel, première dimension du burnout, et chacun des trois traits de personnalité mentionnés ci-dessus (voir tableau 1).

Tableau 1: Corrélations burnout – traits de personnalité

	EE	DEP	AP
Stress	.64**	.43**	-.50**
Dépression	.63**	.39**	-.46**
Anxiété	.55**	.38**	-.38**

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

En ce qui concerne les autres différences individuelles et celles environnementales, les résultats n'ont pas permis de valider nos hypothèses. Tout d'abord, aucune corrélation ne s'est révélée significative entre le burnout et l'âge. De plus, bien qu'une corrélation significative soit apparue entre la dimension dépersonnalisation du burnout et le genre, celle-ci a révélé un degré de dépersonnalisation plus élevé chez les hommes alors que nous avons postulé un degré de burnout moyen plus élevé chez les femmes. Finalement, aucune des trois dimensions du burnout n'a obtenu de corrélation significative avec les variables environnementales, qu'il s'agisse du type de classe, du degré d'enseignement, du nombre d'heures d'enseignement ou encore des branches enseignées.

Conclusion

Burnout et traits de personnalité

La recherche menée laisse apparaître un lien prédominant entre chacun des trois traits de personnalité et l'épuisement émotionnel, la première dimension du burnout. Si le lien observé entre le stress et l'épuisement émotionnel concorde avec la théorie et les recherches existantes, celui observé entre la dépression et cette même dimension du burnout est plus surprenant puisque, malgré des résultats similaires dans d'autres recherches, les approches théoriques permettaient d'envisager une similitude plus marquée entre la dépression et les deux autres dimensions du burnout (dépersonnalisation et réduction de l'accomplissement personnel). En ce qui concerne l'anxiété, la théorie permettait également d'envisager une similitude plus marquée avec les deux autres dimensions du burnout, or il n'en est rien.

Ces résultats ouvrent la voie à de futures recherches plus approfondies qui pourraient permettre de comprendre l'origine ou les causes de ce lien si fort. En effet, de nombreuses zones d'ombre persistent sur ce syndrome complexe qu'est le burnout, et une meilleure connaissance de l'origine et des causes du burnout serait un atout pour aider à le détecter plus rapidement et ainsi empêcher son

développement. Plusieurs auteurs donnent des pistes qui pourraient être explorées dans d'ultérieures recherches. Ils proposent notamment le névrosisme (Schaufeli & Enzmann, 1998), la perception de contrôle (Glass, McKnight & Valdimarsdottir, 1993) ou les stratégies de coping (Sears, Urizar & Evans, 2000) comme étant des sources possibles du lien entre la dépression et l'épuisement émotionnel, et/ou entre l'anxiété et l'épuisement émotionnel.

Burnout et âge

Bien que les résultats ne soient pas significatifs, il a tout de même été constaté que les individus les plus durement touchés par le burnout sont ceux qui se trouvent plutôt vers la fin de leur carrière. Ceci nous montre que le burnout proviendrait principalement, chez quelques individus d'une certaine usure après des années d'enseignement. De plus, il semble que les jeunes enseignants n'arrivent donc pas sur le terrain avec des attentes irréalistes qui les amèneraient à s'épuiser très rapidement, mais gèrent plutôt adéquatement le stress des premières années d'enseignement.

Burnout et genre

Une différence significative est apparue pour la dépersonnalisation selon le genre, mettant en avant une tendance des enseignants de sexe masculin à être plus touchés par cette deuxième dimension du burnout. Dans la mesure où ces résultats se retrouvent dans d'autres populations (personnel soignant, enseignants primaires, étudiants universitaires), nous pouvons émettre l'hypothèse que les femmes accordent plus d'importance aux relations interpersonnelles, qu'elles tentent de s'impliquer davantage alors que les hommes ont une tendance générale à se trouver plus en retrait et à conserver une certaine distance, tant avec les élèves qu'avec leurs collègues.

Burnout et variables environnementales

Aucune des quatre variables environnementales testées – degré d'enseignement, type de classe, matières enseignées et nombre d'heures d'enseignement – ne semblent être en lien avec le degré de burnout des enseignants. Bien évidemment, il est difficile d'interpréter ceci tant il nous manque des informations sur le contexte plus général dans lequel les enseignants évoluent (présence d'un conjoint et d'enfants, charges familiales, activités extra-professionnelles, réseau et soutien à disposition, etc.). Ces résultats permettent toutefois d'envisager que dans une profession telle que l'enseignement, où les relations interpersonnelles sont centrales, le burnout relève peut-être davantage de l'interaction entre de multiples facteurs dont les variables environnementales, bien qu'importantes, se situent sans aucun doute au second plan.

Bibliographie

Ahola, K., Honkonen, T., Kivimäki, M., Virtanen, M., Isometsä, E., Aromaa, A., & Lönnqvist, J. (2006). Contribution of Burnout to the Association Between Job Strain and Depression : the Health 2000 Study. *Journal of Occupational and Environmental Medicine*, 48(10), 1023-1030.

Bradley, W.B. (1969). Community-based treatment for young adult offenders. *Crime and Delinquency*, 15(3), 359-370.

Chevrier, N., & Renon-Chevrier, S. (2004). L'épuisement professionnel : vers des interventions organisationnelles. Retrieved May 17, 2015, from http://www.ordrepsy.qc.ca/pdf/PsyQc_Dossier_Epuisement_Nov04.pdf

Glass, D.C., McKnight, J.D., & Valdimarsdottir, H. (1993). Depression, Burnout, and Perceptions of Control in Hospital Nurses. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 61(1), 147-155.

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The Measurement of Experienced Burnout. *Journal of Occupational Behaviour*, 2, 99-113.

Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.

Psychology Foundation of Australia. (2014). *Depression Anxiety Stress Scales (DASS)*. Retrieved May 17, 2015, from <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/>

Schaufeli, W.B., & Enzmann, D. (1998). *The Burnout Companion to Study and Practice: A Critical Analysis*. London : Taylor & Francis.

Sears, S.F., Urizar Jr., G.G., & Evans, G.D. (2000). Examining a Stress-Coping Model of Burnout and Depression in Extension Agents. *Journal of Occupational Health Psychology*, 5(1), 56-62.