

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master*

# **Sentiment d'efficacité personnelle et épuisement professionnel**

**Enquête auprès des enseignants du degré secondaire 1 du  
canton de Fribourg**

Auteur **Bruttin Alex**

Directeur Dr Runtz-Christan Edmée

Date **17.02.2020**

---

## Introduction

Le rapport publié récemment par l'office fédéral de la statistique concernant la santé au travail révèle que les Suisses éprouvent de plus en plus de stress dans le milieu professionnel. Le surmenage s'avère être le facteur de risque influençant la santé qui a le plus augmenté ces dernières années. Il en résulte de nombreux problèmes liés à la santé et surtout l'apparition plus fréquente d'épuisement professionnel (Gremaud, 2019).

L'enseignement fait partie des professions les plus touchées par l'épuisement professionnel (Ide, 2015). Une étude menée au Canada en 2002 a montré que 30% des nouveaux enseignants<sup>1</sup> quittaient l'enseignement durant les cinq premières années (Houlfort & Sauvé, 2010). Malgré de bonnes conditions de vie et un niveau d'éducation élevé, la Suisse ne présente guère de meilleurs résultats. D'après une étude conduite par le Fond national suisse auprès d'enseignants de 5H à 9H (quatre dernières années du primaire), environ 34 % d'entre eux présenteraient un niveau d'épuisement professionnel élevé (Kunz, Sandmeier, & Krause, 2014). Une étude empirique menée récemment par le syndicat des enseignants romands confirme l'idée d'un épuisement du corps enseignant en indiquant que près de 40% des enseignants de Suisse romande souffriraient d'épuisement professionnel (Peuker, 2017).

De nombreuses recherches s'intéressant à l'épuisement professionnel expriment l'existence d'un lien entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel (Truchot, 2004). Un individu ayant des croyances élevées vis-à-vis de ses compétences au travail semblerait être moins sujet au stress et par conséquent avoir moins de risque de souffrir d'épuisement professionnel (Schaufeli, Maslach, & Marek, 1993). Outre l'intérêt de dresser un état des lieux général de l'épuisement professionnel, cette recherche a pour but d'explorer les liens pouvant exister entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel chez les enseignants du degré secondaire 1 du canton de Fribourg. La confirmation d'un lien entre ces deux variables permettrait d'aiguiller/d'orienter les centres de formation d'enseignants, ainsi que les établissements scolaires, sur d'éventuelles pistes permettant de prévenir l'apparition d'épuisement professionnel chez les enseignants.

---

<sup>1</sup> Dans le but de ne pas alourdir le texte, nous avons choisi d'adopter l'utilisation du masculin pour désigner les enseignants et les enseignantes. Ce choix n'a aucune intention discriminatoire.

Afin d'approfondir notre recherche, nous avons également décidé de nous intéresser aux différences de genre pouvant exister en ce qui concerne le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel. Nous avons donc analysé nos deux variables séparément pour les hommes et les femmes.

## **Méthode**

Pour mener à bien notre étude, nous avons sollicité l'aide de 132 enseignants du degré secondaire 1 provenant de 5 établissements scolaires du canton de Fribourg. Pour mesurer nos variables, nous avons utilisé plusieurs échelles de mesure regroupées en un seul et unique questionnaire en ligne.

Notre questionnaire en ligne était divisé en trois parties :

**Partie 1** : Items sociodémographiques

**Partie 2** : Échelle de mesure du sentiment d'efficacité personnelle

Nous avons utilisé la version courte de la Teachers' Sense of Efficacy Scale (Tschannen-Moran & Wooldfolk Hoy, 2001).

**Partie 3** : Échelle de mesure de l'épuisement professionnel

Nous avons utilisé la version du MBI utilisée par Genoud (2014) dans sa recherche sur le burnout des enseignants et des étudiants. La base de cette échelle est reprise de la traduction française du Maslach Burnout Inventory proposée par Dion et Tessier (1994).

## **Résultats**

Les résultats des analyses inférentielles ont permis de mettre en évidence le fait qu'il n'existe aucune différence significative entre les enseignants et les enseignantes pour le sentiment d'efficacité personnelle et pour l'épuisement professionnel. Les faibles différences que nous avons pu observer étaient toutes non significatives. Nous avons cependant tout de même relevé une différence significative selon le genre pour une sous-dimension du sentiment d'efficacité personnelle. Il s'avère que les enseignants s'estiment plus efficaces en gestion de classe que les enseignantes.

Contrairement aux différences de genre, nous avons pu confirmer l'existence d'un lien entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel des enseignants (voir tableau 1). En effet, des liens significatifs entre le sentiment d'efficacité personnelle et les trois dimensions de l'épuisement professionnel ont été relevés. Notre étude permet donc d'affirmer qu'il existe un lien entre le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel des enseignants du degré secondaire 1 du canton de Fribourg.

Tableau 1 : *Corrélations entre les dimensions du sentiment d'efficacité personnelle et de l'épuisement professionnel*

Variables	Épuisement émotionnel	Dépersonnalisation	Accomplissement personnel
<b>1. Stratégies d'enseignement</b>	-.18*	-.36**	.37**
<b>2. Gestion de classe</b>	-.35**	-.24**	.43**
<b>3. Engagement des élèves</b>	-.31**	-.42**	.58**
<b>4. Sentiment d'efficacité personnelle (global)</b>	-.35**	-.41**	.57**

Note: \*\*  $p < .01$ ; \*  $p < .05$

## Conclusion

À travers notre étude, nous n'avons pas amené de solutions concrètes pour lutter contre l'épuisement professionnel des enseignants. Notre recherche offre cependant une piste vers laquelle orienter les recherches visant à prévenir l'épuisement professionnel des enseignants. En démontrant qu'il n'existait aucune différence significative entre les enseignants et les enseignantes concernant le sentiment d'efficacité personnelle et l'épuisement professionnel, nous avons pu écarter toute influence du genre dans le développement de l'épuisement professionnel chez les enseignants du degré secondaire 1 du canton de Fribourg. En ayant confirmé l'influence du sentiment d'efficacité personnelle sur l'épuisement professionnel des enseignants, nous soulignons l'importance de s'intéresser au développement du sentiment d'efficacité personnelle afin de diminuer les risques d'épuisement professionnel chez les enseignants. Cette recherche incite à se poser des questions concernant la manière dont nous pourrions agir, tant au niveau de la formation qu'au niveau des conditions de travail, pour augmenter le sentiment d'efficacité personnelle des enseignants, dans le but de prévenir l'épuisement professionnel.

## Bibliographie

Dion, G., & Tessier, R. (1994). Validation de la traduction de l'Inventaire d'épuisement professionnel de Maslach et Jackson. *Revue Canadienne des Sciences du Comportement*, 26(2), 210-227.

Genoud, P. A. (2014, janvier). *Burnout chez les enseignants et chez les étudiants: évaluer et renforcer le bien-être pour améliorer le système éducatif*. Communication présentée au 26ème colloque de L'ADMEE-Europe (Association pour le Développement des Méthodologies d'Evaluation en Education), Marrakech.

Gremaud, R. (2019). *Le stress a augmenté dans le monde professionnel en Suisse*. Consulté le 9 décembre 2019, sur <https://www.rts.ch/info/sciences-tech/medecine/10648779-le-stress-a-augmente-dans-le-monde-professionnel-en-suisse.html>

Houffort, N., & Sauvé, F. (2010). *Santé psychologique des enseignants de la Fédération autonome de l'enseignement*. Montréal: Ecole nationale d'administration publique.

Ide, P. (2015). *Le burn-out, une maladie du don*. Paris: Editions Quasar.

Kunz, H., Sandmeier, A., & Krause, A. (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen. *Beiträge zur Lehrerinnen- und Lehrerbildung*, 32(2), 280-295.

Peuker, M. (2017). *La santé des enseignants se détériore, 40% d'entre eux seraient en burn-out*. Consulté le 11 octobre 2019, sur <https://www.rts.ch/info/suisse/8831617-la-sante-des-enseignants-se-deteriore-40-d-entre-eux-seraient-en-burn-out.html>

Schaufeli, W. B., Maslach, C., & Marek, T. (1993). *PROFESSIONAL BRUNOUT : Recent Developments in Theory and Research*. Philadelphia: Taylor & Francis.

Truchot, D. (2004). *Epuisement professionnel et burnout*. Paris: Dunod.

Tschannen-Moran, M., & Wooldfolk Hoy, A. (2001). Teacher efficacy: capturing an elusive construct. *Teaching and Teacher Education*, 17, 783-805.