

09.02.2012 – 08:00 Uhr

FNS: Enseignants souffrant de dépression due à l'épuisement

Bern (ots) -

Un coach plutôt qu'un médecin

Les enseignants victimes d'un burnout ne souffrent pas seulement des exigences liées à leur profession, mais aussi d'un manque de reconnaissance de la part de leur entourage professionnel. Ils sont très déstabilisés par les réformes scolaires répétées. Une étude menée dans le canton de Berne, et soutenue par le Fonds national suisse (FNS), conclut que, lors d'un burnout, l'arrêt maladie souvent prescrit n'atteint pas son but: il serait préférable qu'un coach accompagne les enseignants sur le terrain.

Les enseignants sont nombreux à faire face à des symptômes d'épuisement; rien que dans le canton de Berne, ils sont chaque année entre 70 et 100 à être mis en arrêt maladie pour une période prolongée. Une équipe emmenée par Kurt Hofer, spécialiste en sciences sociales de la Haute école pédagogique de Berne, s'est penchée sur les cas de huit enseignants mis en arrêt maladie pendant au moins six mois, et a examiné comment ces personnes (sept femmes et un homme âgés de 40 à 55 ans) analysaient leur crise et s'efforçaient de la dépasser. Ces dernières enseignent au jardin d'enfants, à l'école primaire ou générale.

Manque de reconnaissance et détachement croissant Comment ces enseignants interprètent-ils leur dépression? Ils se sont sentis chroniquement mis sous pression pendant des années, et ont raconté avoir travaillé jusqu'aux limites de leurs capacités, tout en perdant le plaisir d'exercer leur métier. A cela est venu s'ajouter l'impression d'un déficit croissant de reconnaissance: de la part des élèves, des collègues, de la direction de l'établissement et de la société. Les enseignants interrogés avaient le sentiment de donner continuellement et de ne rien recevoir en retour. Par ailleurs, ils devaient pour la plupart d'entre eux composer avec la double contrainte de la vie familiale et de la vie professionnelle.

Les huit enseignants se sentaient également tous étrangers à leur lieu de travail et à l'école en tant qu'institution. Ils interprétaient les réformes scolaires intervenues au cours des dernières années comme le signal d'un travail insuffisant. Dans quatre cas, des altercations avec les directions d'établissement - instaurées par les réformes et assumées par des hommes dans la plupart des cas - ont joué un rôle important. Ces enseignants se sentaient usés par ces querelles.

La crise malgré un enseignement qui fonctionne bien Les enseignants sur lesquels a porté l'étude accordaient une grande importance aux résultats et faisaient face aux problèmes en redoublant d'efforts au travail; plus ils se sentaient surchargés, plus ils préparaient consciencieusement leurs cours, et plus ils passaient de temps dans l'établissement. Seule une partie d'entre eux faisait face à des problèmes de discipline. Les autres semblaient avoir la situation bien en main et atteindre avec leur classe les objectifs d'apprentissage. Des conflits avec les parents et une peur croissante des réactions de ces derniers ont souvent constitué le déclencheur final de leur crise, ou les ont poussés à demander à leur médecin qu'il les mette préventivement en arrêt maladie.

L'arrêt maladie est censé permettre aux enseignants victimes d'un burnout de se régénérer, en passant un certain temps loin de l'école, pour ensuite réintégrer leur quotidien professionnel après avoir récupéré de nouvelles forces. D'après Kurt Hofer, cette pratique n'atteint pas son objectif. Le congé sans occupation désécurise les personnes en arrêt, souligne le chercheur. Par ailleurs, au terme de leur arrêt maladie, ces enseignants restent fidèles à leur schéma de travail, et nombre d'entre eux redoutent d'être stigmatisés. Comme alternative, Kurt Hofer suggère d'instaurer un soutien sur le terrain: c'est-à-dire de faire accompagner les enseignants par des spécialistes durant quelques temps, et de les décharger par le biais d'un coaching, au lieu de les tenir à l'écart de l'école pendant une longue période.

Un lien vers le résumé de l'étude et le texte de ce communiqué sont disponibles sur le site Internet du Fonds national suisse: www.fns.ch > Médias > Communiqués de presse

Contact:

Prof. Kurt Hofer
Centre de recherche et de développement
Haute école pédagogique de Berne
Fabrikstrasse 2
CH-3012 Berne
Tél: +41 (0)31 309 22 07
e-mail: kurt.hofer@phbern.ch