

Stress aigu, stress chronique : et si le problème n'était plus le pic ?

Le stress des enseignants évolue aujourd'hui vers une forme plus chronique.



PauseMeta

Quand prendre une pause permet l'envol

Vite, vite, encore ça...

- "C'est la période des Relâches, la semaine blanche comme certains l'appellent. J'aurai le temps de décompresser de la reprise du deuxième semestre... aïe, je viens de vérifier et ça va être juste avec le nombre d'évaluations, il faut que j'annonce la prochaine dès la reprise sinon ça va être trop "short". Oh punaise, c'est pareil en maths et en géographie, comme en français. En plus, je dois repousser le petit test de grammaire que j'avais prévu car les élèves ne sont pas prêts... il faut vite que je prépare les objectifs à distribuer."

Quand je pense à mon calendrier scolaire d'enseignante de ces dernières années, je vois les périodes clés comme celles de la rentrée scolaire, de la fin du premier semestre avec les notes à boucler, puis la succession d'entretiens qui s'enchaînent avec pour certains les épreuves communes, pour terminer par la fin de l'année scolaire ponctuée de sorties, joutes et courses d'école. Je n'arrive aujourd'hui plus à voir les périodes creuses dans l'année, une période en mode "croisière ou tout roule". J'ai l'impression de passer d'un "rush" à un autre sans vraiment de pause. Aujourd'hui, les vacances sont scindées en 2 parties: l'une dite de "récupération" et l'autre "pour se remettre en selle" et se préparer à la reprise. J'entends les enseignants avoir l'impression d'un stress permanent, de devoir jongler entre une multitude d'imprévus par semaine, d'avoir beaucoup de mails à écrire, de réunions à organiser, d'aménagement à réfléchir pour les différents profils d'élèves. J'entends beaucoup de fatigue. Est-ce que le stress de l'enseignant est encore ponctuel... ou devenu permanent ?

Le stress enseignant : deux formes

Le corps humain est prévu pour subir du stress. Il est vraiment programmé pour tenir le coup. Les hormones et l'adrénaline sont produites en conséquence. Par contre, un temps de récupération est nécessaire à la suite d'un gros stress. La fatigue qui suit une période intense est donc normale. Des métiers bien connus pour leurs périodes intenses comme les pompiers, les médecins-urgentistes ou encore les policiers ont des protocoles de récupération. Ils ont un certain nombre de jours de travail, des interventions, puis un certain nombre de jours de repos, dits de récupération. Le sportif de

haut niveau suit un programme d'entraînement. Ce dernier sera différent en période de compétition également. Dans ces exemples, il s'agit du stress aigu.

Un autre stress qui s'appelle le stress chronique est malheureusement bien moins prévu pour le corps humain. Ce dernier est un stress plus modéré, moins intense que le stress aigu, mais il a le grand inconvénient de ne pas avoir de pause. Il est moins perçu, puisque moins identifiable au quotidien: plein de petites choses à faire tout le temps, interrompre son activité pour faire rapidement autre chose en urgence, prendre des micros-décisions qui ont des enjeux importants, etc. Ce stress-là engendre une fatigue et sans vraie récupération, elle s'accumule. C'est comme de faire un marathon sans pause. La fatigue est constante mais pas forcément visible. Elle peut entraîner un cercle vicieux, car quand on est fatigué, on est moins efficace dans ses tâches. Le risque est de ce fait de prendre plus de temps pour effectuer son travail et d'engendrer encore plus de fatigue. Les hormones produites par le corps, et prévues pour « parer au danger », s'accumulent.

Pourquoi les enseignants sont particulièrement exposés au stress

L'enseignant est souvent en mode "multi-tâches" et doit prendre des centaines de décisions en une journée: « je continue comme prévu ou je change cet exercice? , zut Arthur n'a pas terminé son évaluation dans les temps, Jonas est malade je ne dois pas oublier de transmettre le travail à rattraper, il faut que je téléphone à la logo d'Alice, etc. » Le métier d'enseignant étant en majorité relationnel puisque en lien avec les élèves, les collègues et les parents, c'est une charge mentale émotionnelle quotidienne qui est présente. Le système scolaire évolue, les exigences ou les consignes changent: les nouveaux moyens, l'introduction des outils numériques, l'inclusion des élèves à besoins particuliers, pour ne citer que quelques exemples. Les responsabilités sont également très nombreuses, ainsi que les injonctions.

Quelles conséquences du stress chronique chez les enseignants ?

Le risque en étant dans un cercle vicieux est que le corps lâche, dise STOP. C'est le burnout qui est la rupture du cercle vicieux. Certains profils de

personnes sont plus à risque d'aller jusqu'au point de rupture: notamment, les personnes très investies, qui cherchent du sens et de la cohérence. Les profils plutôt perfectionnistes et consciencieuses, les personnes pour qui les valeurs de loyauté sont très fortes ou qui se sentent responsables de ce qui se passe autour d'elles.

Les signaux d'alertes sont nombreux variables d'une personne à l'autre. Toutefois, certains éléments ressortent des études comme: irritabilité, fatigue, sensation de saturation mentale, difficulté à récupérer le week-end, l'impression de ne jamais "sortir du travail", troubles du sommeil, perte d'appétit ou au contraire envie de manger tout le temps.

Stress enseignant : que faire pour prévenir l'épuisement professionnel ?

Ce qui est très important, c'est que ce n'est pas "qu'on gère mal le stress". Ce n'est pas non plus une faiblesse de caractère ou de fonctionnement. Ce n'est pas un problème individuel, c'est vraiment une problématique multi-factorielle dû à l'évolution structurelle de l'école. Le métier a beaucoup évolué en termes de complexité ces dernières années. Les enseignants n'ont pas appris à gérer ces éléments-là dans leur formation.

Il est aussi important de noter que le cercle vicieux est à tout moment réversible si la personne prend conscience de ce qui se passe et met en oeuvre des actions concrètes pour modifier ses habitudes. C'est une fausse idée de croire qu'il faut "toucher le fond" pour aller mieux. Par contre, les témoignages montrent qu'il arrive souvent que les personnes "tombent dans le gouffre" parce qu'elles ne se sont pas rendues compte de l'engrenage dans lequel elles étaient entrées.

Il n'y a pas de recette miracle. Il est nécessaire de ralentir, prendre de vraies pauses, se prévoir des temps de récupération, faire de l'activité physique, manger sainement. En bref, c'est un hygiène de vie en prendre en considération.

En cas de doute, il est très important d'en parler à un professionnel de la santé et il est vivement recommandé de se faire accompagner pour comprendre les mécanismes qui se jouent.

Conclusion

Le stress dans les métiers de l'enseignement a toujours été présent. Il a par contre tendance à changer de nature depuis ces dernières années. Il est de la responsabilité à la fois structurelle et politique de le prendre en compte, d'en parler, de faire de la prévention et proposer des espaces pour le prendre en compte. Mais c'est aussi de la responsabilité individuel d'être attentif à ses fonctionnements, à ses ressentis et de prendre des mesures pour équilibrer sa vie personnelle et professionnelle.

Prendre conscience des facteurs de stress et vérifier quelles sont les activités de récupération en place est déjà un premier pas pour prendre soin de soi. Tu seras un meilleur enseignant si tu te sens bien que si tu tires sur la corde trop longtemps et trop fort sans t'en rendre compte.

Comme pour les précédents articles, tu trouveras ci-dessous la proposition d'un petit exercice réflexif sur cette thématique.

A bientôt

Estelle Dutoit, fondatrice de PauseMeta

Références de l'article et pour aller plus loin

Site Internet par Catherine Vasey, psychologue du travail.

<https://noburnout.ch/>

Livre - Thomas-Loiseleur, L. & Abitteboul, M. *La boîte à outils pour Prévenir la charge mentale. 60 outils clés en main.* (2024). Éditions DUNOD. France

Livre - Vasey, C., *Burn-out: Le détecter et les prévenir* (2022). Éditions Jouvence. France/Suisse

Livre - Vasey, C., *Comment rester vivant au travail.* (2020). Éditions DUNOD France

Livre - Vasey, C., *La boîte à outils de votre santé au travail. 54 outils clés en main* (2020). Éditions DUNOD France

Proposition d'exercices

Exercice 1 - Repérer les facteurs de stress

Le stress chronique est souvent discret et installé dans le quotidien.

Cet exercice t'invite à observer sa présence dans ta semaine professionnelle.

Pendant quelques jours, prends 3 moments (matin / milieu de journée / fin de journée) et note brièvement :

- Le niveau de tension aujourd'hui (0–10)
- Le niveau de fatigue (0–10)
- Ce qui a le plus sollicité mon énergie
- Si j'ai eu un moment réel de récupération

Après 3–5 jours, observe :

- Y a-t-il un stress quasi constant ?
- Des moments sans tension existent-ils ?
- Qu'est-ce qui épuise le plus ?

Cet exercice permet simplement de rendre visible le « bruit de fond ».

Exercice 2 - Les éléments de récupération

Le stress devient problématique lorsqu'il n'y a plus de récupération.

Cet exercice t'aide à vérifier si la récupération existe réellement dans ta vie actuelle.

Réponds par écrit :

- Quand est-ce que je récupère vraiment ?
- Qu'est-ce qui me ressource concrètement ?
- Quelles pauses sont réelles (présentes) et lesquelles sont trompeuses (écran, pensées sur le travail, discussions informelles de travail) ?
- De quoi aurais-je besoin pour récupérer davantage ?
- Quel petit ajustement réaliste pourrais-je tester cette semaine ?

