

L'épuisement professionnel, c'est quoi ?

Pour agir contre l'épuisement professionnel, le SE-Unsa propose :

- **la mise en place sur le terrain d'une médecine de prévention**, de visites médicales régulières et d'une prévention active de l'épuisement professionnel chez les enseignants, dès leur formation initiale et notamment en début de carrière ;
- **un véritable droit à la mobilité professionnelle**, temporaire ou définitive, pour souffler et enrichir son expérience professionnelle, en augmentant les possibilités de détachement ;
- **une meilleure formation initiale et continue** pour faire face aux défis du métier d'enseignant : pédagogie différenciée, gestion de classe, des troubles d'apprentissage et du comportement ;
- **la rénovation des établissements scolaires** pour en faire des lieux de vie facilitant les apprentissages (des classes plus grandes, insonorisées, mieux agencées et mieux équipées) ;
- **une meilleure implication des équipes pédagogiques** dans l'autonomie des établissements et le développement du travail d'équipe reconnu dans le temps de service sur des temps dédiés.

CAS PRATIQUE

SIGNALER UN PROBLÈME AU CHSCT AVEC LE SE-UNSA ?

Dans un établissement, la direction et les collègues s'échangent des mails pendant la soirée et le weekend sans interruption. Un collègue a du mal à récupérer, de plus en plus de mal à dormir car il pense à son travail tout le temps. Il devient moins performant, se dévalorise et tombe malade. Le médecin qui l'examine diagnostique un début de dépression.

L'employeur n'a pas fait d'injonction au travail du soir et du week-end. En revanche le collègue peut faire une observation, une proposition sur le registre Santé et sécurité au travail pour le Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail (CHSCT) comme stopper l'envoi des mails en soirée et weekend. La proposition et la réponse du chef d'établissement seront ainsi remontées au CHSCT où siègent les représentants du SE-Unsa. Au SE-Unsa, nous revendiquons des chartes de communication interne au sein des établissements pour mettre en œuvre un droit à la déconnexion.



VOS CONDITIONS
DE TRAVAIL,
ON EN PARLE ?

L'épuisement
professionnel



L'épuisement professionnel, c'est quoi ?

L'épuisement professionnel ou *burn out* est la conséquence d'un stress professionnel persistant et de tensions continues. Dans le cas d'un surmenage si on met le patient au repos loin de la source de son stress, il se rétablira en quelques jours. L'épuisement professionnel, lui, se caractérise par l'épuisement émotionnel (voire physique et intellectuel), la dépersonnalisation (indifférence face à son travail et à sa signification) et la démotivation.

Comment s'en sortir ?

Les recherches sont nombreuses à ce sujet (notamment Laugaa et Burchon Schweitzer en 2008), et conseillent de prendre conscience de la situation d'épuisement avant de craquer, de s'arrêter à temps, de se faire accompagner psychologiquement, de préserver sa vie sociale et de revoir son rapport au travail, ou encore de préserver son sommeil (voir notre autre fiche à ce

sujet) et surtout faire un signalement santé / sécurité (voir le cas pratique). Certains phénomènes nouveaux sont devenus un problème important pour la vie professionnelle des salariés comme le FOMO (*fear of missing out*). Il s'agit d'une anxiété sociale caractérisée par la peur constante de manquer une nouvelle importante donnant une occasion d'interagir professionnellement et socialement. Cette peur est particulièrement nourrie par l'utilisation croissante d'internet, avec une dépendance d'être en ligne, s'exprimant sous la forme de la « peur de manquer quelque chose ».

L'épuisement professionnel chez les enseignants

Être enseignant implique un engagement relationnel important, nerveusement épuisant et un fort

investissement émotionnel : patience, empathie, bienveillance, retenue.

L'enseignement dégage difficilement un sentiment d'auto-efficacité. Or ce sentiment est indispensable pour éviter l'épuisement professionnel. On appelle cette situation la démotivation. Il s'agit d'une absence de confiance concernant sa capacité à accomplir sa mission d'instruction et d'éducation (sentiment d'inefficacité personnelle, mésestime de soi). La démotivation apparaît quand le sentiment d'accomplissement, la reconnaissance de ses supérieurs font cruellement défaut. Il s'ensuit un sentiment d'incompétence et un doute sur la valeur de son travail. L'épuisement professionnel chez les enseignants passe souvent par des stratégies de survie.

FACTEURS POTENTIELS CHEZ LES ENSEIGNANTS

- *l'intensification du travail (pression sur l'évaluation, préparation de cours) ;*
 - *les difficultés à mener une pédagogie différenciée ;*
 - *les comportements perturbateurs des élèves ;*
 - *l'absence de reconnaissance et de contrôle ;*
 - *le sentiment d'isolement ;*
 - *les situations de conflits (parents, hiérarchie, collègues) ;*
- mais aussi ce qui fait le métier et notamment le fait de jouer un rôle.*

Selon une étude de la MGEN en 2005 le métier d'enseignant est au coeur d'un « environnement psychologiquement éprouvant ».

