



# Le stress au travail, c'est quoi ?

**L**e stress « survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Cette évaluation est d'ordre psychologique, mais les effets du stress affectent également la santé physique, le bien-être et la productivité » (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail).

## Deux états possibles :

- L'épisode de stress est une réaction naturelle de notre organisme face à une situation stressante ponctuelle (prise de parole en public, situation inattendue). Cet état se traduit par une poussée d'adrénaline. Quand cette situation prend fin, les symptômes cessent.
- Le stress chronique est le fait d'une répétition de nuisances à laquelle le sujet ne peut échapper et qui use ses capacités de résistance. Il se traduit par des symptômes physiques : maux de tête, troubles du sommeil, de la digestion, émotionnels (sensibilité et nervosité accrues), symptômes intellectuels

(problèmes de concentration). Ces symptômes ont des répercussions sur les comportements : consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques), modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, repli sur soi, difficultés à coopérer...

## Les enseignants, le stress et le sommeil

Les principales sources de stress chez les enseignants sont :

- la surcharge de travail : l'individu au travail ne sait pas ce qu'on attend de lui, quels objectifs précis il doit atteindre et enfin quelle est l'étendue de ses responsabilités ;
- les conflits et les difficultés relationnelles (collègues, hiérarchie, parents, élèves) qui se traduisent par un manque d'aide des collègues et/ou des supérieurs hiérarchiques, des conflits latents, non résolus, la non-civilité des relations,

le manque de respect mutuel ;

- les conflits de rôle et les ambiguïtés de rôle ;
- la perte de sens : le fonctionnement par indicateurs (les tableaux de bord), de nouvelles procédures de contrôle, des priorités contradictoires avec la réalité du travail, le manque de temps d'appropriation du changement ;
- le sentiment d'iniquité, les élèves en difficulté, le travail d'intéressement des élèves...

Le stress, et le métier enseignant en général, qui rend difficile la distinction entre le temps professionnel et le temps privé (travail à la maison, outils numériques, utilisation pédagogique des voyages), a des répercussions sur le sommeil. Les Français, d'après les études, ont un rapport de plus en plus difficile avec le sommeil (temps de sommeil en baisse depuis une décennie) mais les chiffres pour les enseignants sont alarmants : en 2011, 32 % déclaraient avoir des légers troubles du sommeil, 29 % que le stress les empêche souvent de dormir et 8 % qu'ils étaient insomniaques (sondage du site vous-nousils.fr). Et pourtant, le sommeil est primordial pour eux puisqu'il régénère l'attention, la concentration et la mémoire. Quelqu'un qui a un mauvais sommeil aura des moments de difficulté pour assurer une continuité de cours sur la journée, avec soit des pertes de mots, soit des moments de flou dans la pensée qui l'empêcheront de bien préciser ses idées ou d'être concis. Deux éléments peuvent avoir un impact sur le sommeil : la nécessité d'anticiper les cours du lendemain (matériel, etc.) ou le travail sur des écrans peu de temps avant de dormir, peu recommandé par les chercheurs, tout comme le fait de travailler dans l'endroit où l'on dort (donc éviter les corrections de copies au lit !).

