

Burnout et compétences émotionnelles: Différences entre enseignants jeunes et chevronnés pour mieux cibler des pistes de formations

Philippe Gay & Philippe A. Genoud

Introduction

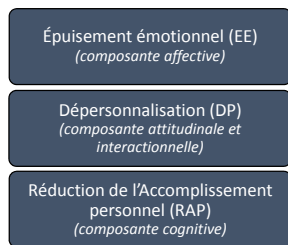
À l'instar d'autres professions où la composante interactionnelle est importante, les abandons consécutifs au burnout sont fréquents parmi les enseignants. Toutefois, les compétences émotionnelles semblent primordiales pour faire face aux nombreuses demandes affectives inhérentes à ce métier (Jennings & Greenberg, 2009).

Différentes recherches démontrent des relations entre de telles compétences et le burnout mais aucune n'a pris en considération la vaste palette des compétences émotionnelles (Mérida-López & Extremera, 2017).



Objectif visé

Par conséquent, notre objectif est d'examiner les relations entre différentes facettes du burnout et des compétences émotionnelles chez les enseignants.



Burnout

liens ?

Compétences émotionnelles



Echantillon

Deux groupes d'enseignants du degré primaire

- 67 jeunes enseignants (1 à 10 ans d'expérience)
- 61 enseignants « chevronnés » (plus de 25 ans d'expérience)



Mesures

- Maslach Burnout Inventory (Dion & Tessier, 1994)
22 items, 3 dimensions (α entre .60 et .89)
- Profil de compétences émotionnelles (Brasseur et al., 2013)
50 items, 10 dimensions (α entre .64 et .74)



Résultats

Afin de mieux comprendre quelles sont les dimensions des compétences émotionnelles à même de prédire au mieux le burnout, des régressions linéaires hiérarchiques (méthode *stepwise*) ont été menées séparément pour les deux groupes d'enseignants.

Prédicteurs significatifs (beta standardisés) des régressions hiérarchiques	« Jeunes »			« Chevronnés »		
	EE	DP	RAP	EE	DP	RAP
Identification de ses émotions						
Compréhension de ses émotions	-.29	-.44		-.34	-.39	
Expression de ses émotions			-.37			
Régulation de ses émotions	-.30			-.28		
Utilisation de ses émotions						
Identification des émotions d'autrui		-.23				
Compréhension des émotions d'autrui						-.23
Expression des émotions d'autrui					-.24	
Régulation des émotions d'autrui						
Utilisation des émotions d'autrui					.26	
Qualité de la prédiction (R^2_{ajst})	19%	29%	12%	7%	24%	25%

Références

- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and validation of a self-reported measure that fits dimensions of emotional competence theory. *PLoS ONE*, 8(5), e62635.
- Dion, G., & Tessier, R. (1994). Validation de la traduction de l'Inventaire d'épuisement professionnel de Maslach et Jackson. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 26(2), 210-227.
- Jennings, P.A., & Greenberg, M.T. (2009). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 79(1), 491-525.
- Mérida-López, S., & Extremera, N. (2017). Emotional intelligence and teacher burnout: A systematic review. *International Journal of Educational Research*, 85, 121-130.

Discussion

Enseigner provoque un large éventail d'émotions (frustration, inquiétude, déception, espoir, enthousiasme, fierté, etc.)

Il est par conséquent crucial d'aborder la façon d'identifier, comprendre, exprimer, utiliser et de gérer ses émotions pour assurer la qualité du processus enseignement-apprentissage ainsi que pour durer dans le métier.

La présente étude précise les relations entre les compétences émotionnelles et le burnout, soulignant plus particulièrement que

- (1) de nombreuses compétences émotionnelles sont étroitement liées aux différentes dimensions du burnout
- (2) les compétences intrapersonnelles sont plus importantes que les compétences interpersonnelles, ceci dans les deux groupes
- (3) les compétences interpersonnelles sont plus importantes chez les enseignants chevronnés

Comprendre ses émotions reste la dimension la plus importante pour tous les enseignants. Cela permet aux enseignants de développer ensuite de répondre de manière plus adéquate aux attentes des élèves et de se sentir moins épuisés face aux émotions liées au métier.

Au cours des formations initiales et continues, il est légitime et important de se pencher sur le fonctionnement et les caractéristiques des émotions.

Des interventions ciblées sont possibles pour améliorer chez les enseignants les compétences émotionnelles, comme par exemple :

- montrer la pertinence adaptative des émotions et leurs fonctions
- développer des compétences d'identification (en lien avec le ressenti corporel) et d'expression des émotions
- sensibiliser aux stratégies adaptatives et maladaptatives de régulation des émotions

