



Sous la direction de
Emilie Boujut
Nicolas Meylan
Emilie Cappe

Adaptation au stress en contexte scolaire

DUNOD

NOUS NOUS ENGAGEONS EN FAVEUR DE L'ENVIRONNEMENT :



Nos livres sont imprimés sur des papiers certifiés pour réduire notre impact sur l'environnement.



Le format de nos ouvrages est pensé afin d'optimiser l'utilisation du papier.



Depuis plus de 30 ans, nous imprimons 70% de nos livres en France et 25% en Europe et nous mettons tout en œuvre pour augmenter cet engagement auprès des imprimeurs français.



Nous limitons l'utilisation du plastique sur nos ouvrages (film sur les couvertures et les livres).

© Dunod, 2025
11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff
www.dunod.com
ISBN : 978-2-10-085765-4

Chapitre 25

Entretien avec une enseignante d'école primaire italienne

(Barbara Letteri et Piera Gabola)

La littérature scientifique a démontré que le stress lié au travail peut amener les enseignants à développer divers troubles somatiques et psychologiques. L'entretien a été mené avec une enseignante primaire qui, après dix-huit ans de service en tant qu'enseignante spécialisée, a commencé à éprouver un stress important en raison d'une communication dysfonctionnelle avec ses collègues de classe, qui manifestent à son égard des attitudes de discrédit et des reproches constants, y compris devant les élèves.

(Après une première rencontre et la signature du consentement éclairé, l'entretien a été réalisé.)

Depuis quand exercez-vous cette profession et à quel niveau scolaire ?

Je suis enseignante spécialisée titulaire depuis dix-huit ans dans une école primaire. J'ai également travaillé pendant de nombreuses années comme éducatrice dans des centres éducatifs l'après-midi, et je n'ai jamais reculé devant le travail, bien au contraire.

Depuis quand ressentez-vous du stress ?

J'ai commencé à ressentir cette sensation désagréable en octobre, un mois après que le directeur de mon établissement m'a confié une classe dans laquelle était inscrit un élève avec un trouble du spectre autistique. Dès les premiers jours, j'ai perçu des réactions de discrédit de la part des enseignants cotitulaires de la classe, notamment lorsque je menais des activités avec l'élève. Et pourtant, j'ai de nombreuses années d'expérience avec des élèves en situation de handicap, sans jamais avoir rencontré de problèmes. Au contraire, j'ai toujours reçu des marques d'estime de la part de mes collègues et des parents. J'ai toujours aimé mon travail, que j'ai toujours exercé avec responsabilité et enthousiasme.

Comment votre stress s'est-il manifesté physiquement et psychologiquement ?

Au départ, j'ai eu la force de réagir en invitant mes collègues à être plus accueillantes envers l'élève handicapé (souvent perçu comme perturbateur pour le bon déroulement des cours), mais cela a encore renforcé leur rigidité et leur distance à mon égard. Je suis allée voir le directeur pour demander à être affiliée à une autre classe, mais il ne m'a pas écoutée. Il m'a dit : « Tu es forte, fais-leur la guerre. » Malgré ma détermination, jour après jour, je me suis de plus en plus adaptée à leurs exigences, même si je ne pensais pas qu'elles étaient dans l'intérêt de l'enfant. J'ai commencé à mal dormir, avec des sommeils courts et agités, et à me réveiller fatiguée. « Par chance », en décembre, je me suis fracturé le bras et j'ai été en arrêt jusqu'en mars. À mon

retour, on m'a dit que l'élève avait fait de grands progrès en mon absence, grâce à l'enseignante remplaçante, ce qui m'a profondément blessée. Je suis constamment fatiguée, je fais souvent des crises de larmes, et cela m'attriste surtout pour ma famille, qui me dit de réagir, mais je n'y arrive pas. Je passe mes nuits à ruminer les réponses que j'aimerais donner à mes collègues, mais au moment de leur parler, je deviens de plus en plus silencieuse et je rentre à la maison épuisée émotionnellement.

Depuis que vous êtes stressée, avez-vous l'impression d'être plus insensible aux autres ?

Je suis de plus en plus démotivée et je me sens inadéquate dans mon rôle, une sensation que je n'avais jamais connue auparavant, en tant d'années de service.

Pensez-vous que votre stress est uniquement lié à la relation avec vos collègues ou également à l'enfant ou aux parents ?

J'ai une excellente relation avec l'enfant, qui montre un fort attachement envers moi et se comporte toujours très bien durant les activités proposées. Il recherche souvent un contact physique (un câlin ou me tenir la main lorsqu'on sort de la classe), mais mes collègues ont également critiqué cela, me reprochant d'être trop attentionnée. Elles veulent que je reste assise dans un coin de la classe, en me disant : « C'est ta place », et ne veulent pas que j'aide d'autres élèves qui ont besoin d'aide. Je suis traité comme un enseignant inexpérimenté.

Lorsque vous êtes confrontée à des situations complexes à l'école, donc particulièrement stressantes, cherchez-vous de l'aide ou du soutien ?

Comme je vous le disais, je suis tout de suite allée voir le directeur, mais il n'a pas jugé important de prendre en compte mon mal-être.

Avez-vous demandé de l'aide à d'autres personnes, à l'intérieur ou à l'extérieur de l'école ?

Oui, bien sûr. Après avoir parlé au chef d'établissement, j'ai demandé une réunion avec mes collègues pour exprimer mon malaise face à cette situation. Malheureusement, cela n'a eu aucun effet positif, au contraire, leur comportement s'est durci. J'ai aussi discuté avec la collègue de soutien d'un autre élève de la même classe. Elle m'a confié avoir subi les mêmes attitudes méprisantes les années précédentes, qui n'ont cessé que lorsqu'elle a adopté une posture de soumission et d'acceptation totale des « diktats » des deux enseignantes titulaires.

J'en ai aussi parlé avec d'autres collègues, qui m'ont dit être au courant de ces dynamiques, et m'ont conseillée: «Faites ce qu'ils vous disent et ils ne vous gronderont plus jamais.» Cela m'a donné un sentiment d'inadéquation. Et je me suis tournée vers vous, en tant que psychologue, dans l'espoir d'aller mieux. Je vais très mal. Je ne veux pas que mon fils me voie ainsi. Je suis censée être un repère éducatif et une figure forte pour lui, et pourtant, de plus en plus souvent, je suis irritable et verbalement agressive, pour ensuite éclater en larmes sans raison.

Si vous repensez à votre carrière, vous sentez-vous plus stressée aujourd'hui, après dix-huit ans d'enseignement, ou lors de vos premières années d'enseignement?

Aujourd'hui, sans aucun doute! J'aime mon métier et j'ai toujours pensé le faire correctement. Au début, j'avais peur de ne pas être assez préparée, mais avec les années, j'ai suivi de nombreuses formations spécifiques aux handicaps que j'ai eus à accompagner. J'ai toujours eu des retours très positifs de la part des parents, car les élèves étaient bien intégrés et faisaient de grands progrès. Aujourd'hui, j'ai la sensation de ne plus savoir faire mon travail. J'aimerais abandonner et me mettre en congé, mais je ne vais pas laisser mon élève seul. C'est lui qui me donne la force de me lever chaque matin pour aller à l'école.

Adaptation au stress en contexte scolaire

Cet ouvrage concrétise le travail collectif d'un groupe d'enseignants-chercheurs, français, italiens, suisses et canadiens, experts internationaux de l'adaptation au stress et du burnout en contexte scolaire. Cet intérêt commun pour le stress et l'épuisement les a amenés à diverses collaborations scientifiques et pédagogiques.

Ce livre, qui traite de l'adaptation au stress à l'école, s'attache à documenter les facteurs de stress perçus par les élèves, les étudiants et les enseignants, tout en interrogeant les effets des dispositifs pédagogiques et des environnements d'apprentissage innovants sur leur bien-être.

Il met en lumière les tensions entre attentes institutionnelles, contraintes individuelles et ressources disponibles, et contribue ainsi à nourrir une réflexion indispensable sur les conditions d'une scolarité plus soutenable, plus inclusive et plus respectueuse des besoins psychologiques fondamentaux de tous ses acteurs.

ÉMILIE BOUJUT

Professeur des universités en psychologie de la santé et de l'éducation à CY Cergy Paris Université.

NICOLAS MEYLAN

Professeur HEP associé, UER Développement, Haute École Pédagogique du canton de Vaud, Lausanne (Suisse).

ÉMILIE CAPPE

Professeur des universités en psychologie clinique et psychopathologie, Université Paris Cité.

Giacomo Angelini • Catherine Audrin • Valérie Benoit • Jonathan Bluteau • Pascal Champain • Patrick Charland • Léa Chawki • Céline Clément • Joana Collet • Johanna Despax • Giuseppe Filippo Dettori • Marie-Maude Dubuc • Caterina Fiorilli • Piera Gabola • Andrée-Ann Garneau • Crispin Girinshuti • Mélissa Goulet • Marine Hascoët • Caroline Huron • Kristopher Lamore • Barbara Letteri • Emma McPeake • Catherine Miron • Catherine Pellenq • Marie-Hélène Plumet • Nathalie Poirier • Luciano Romano • Eric Tardif • Marjorie Valls • Aline Vansoeterstede • Sabine Zorn •

7206737 - ISBN 978-2-10-085765-4



9 782100 857654



DUNOD
une page d'avance