

Sommaire

CHAPITRE 1. PROBLEMATIQUE	10
1.1 DEFINITION ET IMPORTANCE DE L'OBJET DE RECHERCHE	10
1.1.1 <i>Raison d'être de l'étude</i>	10
1.1.2 <i>Présentation du problème</i>	11
1.1.3 <i>Intérêt de l'objet de recherche</i>	12
1.2 ETAT DE LA QUESTION	12
1.2.1 <i>Origine ou bref historique</i>	12
1.1.1.1 Le burnout selon Freudenberger (1974)	13
1.1.1.2 Le burnout selon Maslach (1974)	13
1.1.1.3 Le <i>burnout</i> aujourd'hui	14
1.2.2 <i>Champs théoriques et concepts</i>	14
1.1.1.4 Le « <i>burnout</i> »	15
1.1.1.5 Le stress	16
1.1.1.6 Le <i>burnout</i> et le stress	16
1.1.1.7 La dépression	16
1.1.1.8 Le <i>burnout</i> et la dépression	17
1.1.1.9 Stress, <i>burnout</i> et dépression	17
1.1.1.10 Quels sont les concepts des facteurs endogènes et exogènes ?	18
1.2.2.1.1 Facteur endogène	18
1.2.2.1.2 Facteur exogène	18
1.1.1.11 Soutien émotionnel, instrumental et « mixte »	19
1.2.3 <i>Résultats de recherches, théories et synthèses</i>	19
1.2.4 <i>Controverses et ressemblances entre études</i>	21
1.1.1.12 Le burnout, une dépression ?	21
1.1.1.13 Tendances endogènes ou exogènes ?	21
1.1.1.14 Espérance de vie faible ou élevée pour les enseignants ?	21
1.1.1.15 Reconnaissance du <i>burnout</i>	22
1.2.5 <i>Point de vue personnel à l'égard de la théorie</i>	22
1.3 QUESTION DE RECHERCHE ET OBJECTIFS OU HYPOTHESES DE RECHERCHE	23
1.3.1 <i>Identification de la question de recherche</i>	23
1.3.2 <i>Objectifs ou hypothèses de recherche</i>	23
CHAPITRE 2. METHODOLOGIE	24
2.1 FONDEMENTS METHODOLOGIQUES	24
2.1.1 <i>Type de recherche</i>	24
2.1.1.1 Recherche qualitative, quantitative ou mixte?	24
2.1.2 <i>Type d'approche</i>	25

2.1.2.1	Démarche déductive ou inductive ?	25
2.1.3	<i>Type de démarche</i>	26
2.1.3.1	Démarche compréhensive ou descriptive ?.....	26
2.2	NATURE DU CORPUS	26
2.2.1	<i>Récolte des données</i>	26
2.2.2	<i>Procédure et protocole de recherche</i>	27
2.2.3	<i>Echantillonnage</i>	29
2.3	METHODES ET/OU TECHNIQUES D'ANALYSE DES DONNEES	29
2.3.1	<i>Transcription</i>	29
2.3.2	<i>Traitement des données</i>	29
2.3.3	<i>Méthodes et analyse</i>	30
CHAPITRE 3.	ANALYSE ET INTERPRETATION DES RESULTATS	32
3.1	QUESTIONS D'ORDRE GENERAL	32
3.2	DEFINITION DU « BURNOUT »	33
3.3	PARTAGE DE VECU	35
3.4	PREVENTION	39
3.5	TEMPS DE TRAVAIL	42
CHAPITRE 4.	BIBLIOGRAPHIE	48

Introduction

La vie de tout individu est rythmée par le travail. Nous y consacrons une majorité de notre temps, car il est l'une de nos priorités. Toutefois, beaucoup de personnes se sentent dépassées, ne trouvent plus de sens à ce qu'elles font et n'arrivent plus à se réaliser dans leur métier. Selon Vasey (2015), les métiers étaient en effet auparavant orientés sur l'effort physique. Les travailleurs ressentait alors une plus grande fatigue corporelle. De nos jours, les différentes professions sont essentiellement basées sur un effort mental (p.30). Les personnes actives sont alors soumises à une forte pression. Elles doivent constamment se surpasser et chercher à aller plus loin. De plus, il leur est demandé de donner davantage de leur temps, de leur personne, et de constamment se perfectionner pour atteindre le sommet. ce qui peut provoquer un épuisement professionnel.

La pression exercée par la société sur les personnes actives est démesurée. Dans ce contexte, elles ne peuvent plus suivre leur rythme biologique naturel. On demande alors à ces mêmes individus d'aller au-delà de leurs propres capacités, et de redoubler d'efforts pour répondre aux critères que la société exige. Ces nouvelles exigences conduisent à une forme insidieuse de surmenage qu'on nomme aujourd'hui *burnout*.

Ce terme est un sujet d'actualité qui revient fréquemment dans les médias. Il est davantage visible dans la société dans laquelle nous vivons et se répand comme une traînée de poudre. Il touche de plus en plus de personnes. Cette tendance à mettre la pression sur les individus n'est ni en train de stagner, ni de diminuer. Bien au contraire, elle ne fait qu'augmenter si l'on tient compte du phénomène croissant de surmenage. Nous pourrions penser que le développement des nouvelles technologies, comme les ordinateurs ou les téléphones portables, simplifierait notre environnement professionnel et le rendrait plus agréable. Cependant, si en effet la création de ces dernières a pu faciliter certaines tâches, elle en a également complexifié d'autres. Les progrès perpétuels précipitent la vie dans une sorte de spirale.

La problématique du *burnout* s'étend sur différentes professions. Pour ce travail, j'ai choisi de me pencher sur celle des enseignants, car étant actuellement en dernière année au sein de la HEP BEJUNE, je réalise de plus en plus que ce sujet nous concerne tous. De plus, je me sens particulièrement touchée par cette thématique, étant moi-même parfois sujette à un stress extrême. D'ici une année, je me préparerai à exercer le métier que j'ai choisi, et il me semble fondamental, avant cela, d'acquérir plus de stratégies pour gérer mon emploi du temps, afin de prévenir un futur épuisement professionnel. Cette thématique m'intéresse

donc tout particulièrement car c'est un sujet actuel, et je souhaiterais, grâce à ce travail de Bachelor, trouver puis acquérir certaines méthodes pour éviter le *burnout*.

Comme nous le savons, le travail de pédagogue s'est complexifié ces dernières années. En effet, les enseignants se sentent de plus en plus stressés et rencontrent toujours plus de problèmes à gérer les élèves, leurs comportements et leurs différentes difficultés scolaires, sans oublier les parents et leurs revendications. De plus, les moyens méthodologiques évoluent et requièrent de la part des instituteurs qu'ils se forment en continu. J'ai également pris la décision de cibler mon travail sur le cycle 1. Effectivement, ce degré m'interpelle plus particulièrement puisqu'il représente les premiers pas de l'enfant à l'école. C'est aussi à ce moment-là que les premiers diagnostics en ce qui concerne les élèves se font. Les enseignants sont donc face à une très grande charge de travail et d'immenses responsabilités. Le mot « *burnout* » impressionne et donne envie d'en apprendre plus. Ce terme dégage une image sombre et triste. N'ayant pas beaucoup de connaissances à ce sujet, l'envie d'étudier et de comprendre cette souffrance de manière plus approfondie m'a mené à en faire le thème principal de ce mémoire.

Je m'interroge dès lors sur les différents moyens que les enseignants pourraient mettre en œuvre afin d'éviter un épuisement professionnel. Le fait de rechercher les éléments préventifs du *burnout* me permettront également d'acquérir des connaissances liées à ce sujet, ainsi qu'une palette de techniques que je pourrais mettre en place pour conseiller mes futurs collègues.

La première partie de ce travail est la problématique. Ce chapitre explique l'importance de la recherche, les questions de départ et définit quelques termes spécifiques. L'origine du terme « *burnout* » est également expliquée. De plus, une analyse des résultats de recherche effectuée par deux anciennes étudiantes de la HEP-BEJUNE concernant la prévention est présentée. Pour terminer, la question de recherche est exposée.

Le deuxième grand chapitre est la méthodologie. Dans cette partie, je parle plus particulièrement des fondements méthodologiques, de la récolte de données, de la procédure et du protocole de recherche ainsi que du choix de l'échantillonnage. Pour terminer, les méthodes d'analyse choisies sont également expliquées.

La dernière partie de ce travail est l'analyse et l'interprétation des résultats. Dans ce dernier chapitre, je présente les résultats que j'ai récoltés. Afin de mieux pouvoir les interpréter, je les ai réunis en quatre grands thèmes : la définition du terme « *burnout* », le partage de vécus, la prévention ainsi que le temps de travail investi.

Chapitre 1. Problématique

Dans ce chapitre, il est important d'identifier précisément ce qu'est le *burnout* en se référant à différents ouvrages littéraires ainsi qu'à des sites Internet. De plus, dans les premiers chapitres, la motivation ainsi que les éléments qui incitent la recherche seront présentés.

1.1 Définition et importance de l'objet de recherche

1.1.1 Raison d'être de l'étude

Selon Gaulejac (2011), le travail occupe une place centrale dans la vie (p.21). Notre identité sociale dépend de ce dernier. Il est à la fois source « de plaisir et d'angoisse, de contrainte et de créativité, de dépendance et d'autonomie, de satisfaction et de souffrance. Le travail est un moyen de subsistance, de réalisation de soi-même, une nécessité vitale, un élément de socialisation » (p.22). Depuis plusieurs années, le travail a été traversé par des mutations importantes et structurelles. L'individu est sollicité dans son métier par de nombreuses demandes de la société (p.41).

Freudenberger (1980) relève une question intéressante, qui met en évidence la pression, ainsi que la tension émises par la société : « Est-ce que le défi qui nous est proposé correspond à nos aspirations profondes, ou nous est-il subtilement imposé par une société qui veut des résultats ? » Il ajoute également : « Lorsque l'on n'a plus d'énergie et que l'on oublie ce que l'on veut vraiment, la vie perd son sens et l'incendie débute » (cité par Rioux, s.d.).

C'est l'émergence du *burnout*, et il est vrai qu'il est à ce jour un sujet d'actualité, car il touche un Suisse sur trois en 2013, selon Vasey. De plus, d'après le Syndicat des enseignants romands, près de la moitié des enseignants serait en *burnout*. Il s'agit donc d'un phénomène qui mérite une attention particulière dans le domaine de l'enseignement comme il est cité dans l'article de swiss.info (2017).

Le but de cette étude est de connaître les causes du *burnout* et ses conséquences. De plus, elle propose des outils et des pistes pour les enseignants afin de leur permettre de reconnaître les signes de l'épuisement professionnel et ainsi le prévenir.

1.1.2 Présentation du problème

Le *burnout* a d'abord été observé dans les professions médicales et paramédicales, puis chez les enseignants. Les chercheurs se sont alors aperçus que la profession d'enseignant, comme dans le domaine médical et paramédical, faisait partie des métiers à haut risque en ce qui concerne le *burnout*. En effet, les fonctions de ces professions sont essentiellement basées sur les relations humaines et la prise en charge d'individus (Maslach & Jackson, 1981). En Suisse, en 2017, le Syndicat des enseignants romands a indiqué à travers une étude que, bien que la majorité des enseignants romands restent passionnés par leur métier, 40% seraient en *burnout* et 60% auraient observé une dégradation de leur état de santé à cause de leur profession (cité par Swissinfo). Face à ces résultats, la recherche s'est intéressée à l'étude des causes de ce mal-être des enseignants. Il est vrai que, ces dernières années, ceux-ci ont été amenés à gérer différents problèmes lors de leur parcours professionnel tels que, par exemple, des classes dont le nombre d'élèves est en augmentation, et dont l'hétérogénéité semble plus importante qu'avant. Les comportements difficiles de certains élèves, la gestion des relations entre les différents acteurs des cercles scolaires, le manque de reconnaissance lié à la profession, ainsi que la surcharge émanant de la quantité de travail semblent être les causes directes d'un épuisement professionnel. De plus, les enseignants sont confrontés à des parents d'élèves revendicateurs ou issus de cultures différentes, un élément parmi d'autres qui rend d'autant plus difficile ce métier qui demande d'être très polyvalent. Une autre source de stress peut se présenter aux enseignants lorsqu'on leur demande d'adapter leurs méthodes pédagogiques aux difficultés d'apprentissage rencontrées par certains élèves, sans pour autant avoir suivi une formation spécifique. Le problème est que ces enseignants doivent redoubler d'efforts pour tout gérer, ce qui leur demande davantage de temps et d'énergie. (Araman, 2018).

De plus, selon Vasey (2018)¹, il ne faut pas oublier que les personnes touchées par le *burnout* affectent également les individus qui les entourent. Différentes études montrent que les enseignants atteints de *burnout* peuvent devenir un facteur de risques pour le développement psychologique, somatique et éducatif des élèves (voir par exemple Hughes, 2001). Il est également possible qu'un enseignant à haut risque de *burnout* puisse exclure de la classe les élèves rencontrant des problèmes de comportement. Cette exclusion pourrait dégrader la santé psychologique de l'élève ainsi que péjorer ses résultats scolaires (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.71).

¹ Vasey, C. (11 janvier 2018) Le temps. Noburnout. [Blog]. *La souffrance silencieuse des proches d'une victime du burn-out*. Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

1.1.3 Intérêt de l'objet de recherche

Le phénomène est très présent au sein du corps enseignant. C'est pourquoi, d'un point de vue pratique, cette recherche pourra permettre de comprendre le processus, et ainsi de pouvoir déceler des signes de burnout chez des collègues afin de pouvoir les aider au mieux. Dès lors, cela permettra également à une tierce personne d'appréhender ce phénomène pour se protéger soi-même.

Dans le but de répondre à ma question de recherche, j'ai décidé de me concentrer sur le cycle 1, car c'est durant les premières années de l'enseignement primaire que la majorité des diagnostics quant à des besoins pédagogiques particuliers sont posés. Le travail d'observation de l'enseignant est alors capital. En outre, le cycle 1 représente, pour beaucoup d'enfants, les premiers moments de socialisation au sein de l'école. Nous pouvons donc dire que les enseignants des premiers degrés sont face à un travail de titan. Ceux-ci ont la lourde tâche d'inculquer la plupart des normes sociales nécessaires à la bonne intégration des élèves dans le milieu scolaire. Leur mission consiste à permettre aux élèves de passer de manière paisible ce passage du cocon familial à l'école obligatoire.

1.2 Etat de la question

1.2.1 Origine ou bref historique

Dans les années 1940, le terme de *burnout* était utilisé par l'industrie aérospatiale afin d'expliquer l'écrasement d'une fusée qui avait brûlé trop rapidement son carburant (Jaggi, 2008, p. V). En 1969, Bradley est le premier à mentionner le terme de burnout dans l'article « Community-based treatment for young adult offenders », qui est défini comme étant un stress particulier lié au travail (Hoffman, 2005). A partir de là, les premières recherches sur ce sujet sont apparues dans les années 1970, avec les articles de Freudenberger (1974), un psychiatre travaillant dans un centre de santé, et de Maslach (1974), une psychologue sociale étudiant les ressentis sur le lieu de travail. Ces deux auteurs sont donc les premiers à avoir conceptualisé cet état physique et psychique, et sont aujourd'hui cités comme les auteurs de référence sur cette thématique. Cependant, à l'heure actuelle, le *burnout* n'est toujours pas accepté comme étant une maladie mentale, et fait l'objet de débats chez les scientifiques.

1.1.1.1 LE BURNOUT SELON FREUDENBERGER (1974)

Ce psychiatre dirigeait un centre pour toxicomanes où de jeunes bénévoles travaillaient. Un phénomène particulier l'interpelle rapidement : beaucoup de jeunes travailleurs perdent leur enthousiasme dès les premières années de travail. Freudenberger a également observé différents symptômes physiques tels que des maux de tête, des troubles gastro-intestinaux ou des insomnies. Parmi ces symptômes, il a aussi remarqué des changements comportementaux chez ces jeunes bénévoles, comme par exemple : la colère, l'irritation, l'incapacité à faire face aux tensions et aux nouvelles situations, ainsi que la perte d'énergie, qui sont les premiers signes de ce qu'il appelle « l'épuisement émotionnel et mental ». D'après ce psychiatre, le *burnout* s'accroît lorsque les personnes sont idéalistes et qu'elles se voient comme étant particulièrement compétentes. Ces individus perfectionnistes perdent le « contrôle » d'eux-mêmes et se fixent des objectifs impossibles à atteindre. Pour Freudenberger, comme le cite Truchot (2004), le *burnout* serait la maladie du battant (p.8-9).

1.1.1.2 LE BURNOUT SELON MASLACH (1974)

Chercheuse en psychologie sociale, Christina Maslach a permis d'expliquer le *burnout* sous l'angle scientifique, ce qui a permis de renforcer la validité de l'analyse du psychiatre. En 1970, Maslach et ses associés se sont intéressés aux émotions, et plus précisément à la manière dont les individus reconnaissent ce qu'ils sont en train de ressentir. Après avoir effectué des entretiens avec des personnes travaillant dans le domaine de la santé, Maslach s'est aperçue que ces professionnels avaient du mal à rester impartiaux face à leurs patients. Elle a également remarqué qu'ils pouvaient même développer des sentiments négatifs à l'égard de ces derniers. De plus, il arrive également que les travailleurs doutent de leur propre compétence professionnelle, et finissent par considérer leurs expériences comme des échecs. (Maslach, 1993, p.23 ; Schaufeli, Leiter & Maslach, 2009, p.206). Maslach et ses collègues pensent encore que ce phénomène ne concerne que les personnes travaillant dans le milieu médical. Cependant, après que Maslach a discuté des résultats qu'elle avait obtenus avec un magistrat, celui-ci lui a fait part d'une situation similaire chez des avocats travaillant au contact de personnes en difficulté sociale. Maslach comprend donc que les professions sociales (relation d'aide) sont particulièrement sujettes à un *burnout*. (Maslach, 1993, p.23). Dans les années 1986, Maslach et Jackson élaborent ensemble un questionnaire « *Maslach Burnout Inventory* » qui permet de mesurer les signes de l'épuisement professionnel (voir annexe 1 et 2).

1.1.1.3 LE *BURNOUT* AUJOURD'HUI

Les différentes définitions du *burnout* présentées ci-dessus datent des années 1970. Freudenberger décrivait, en 1974, des jeunes qui s'engageaient pleinement et qui se dévouaient à leur travail. De plus, ces derniers idéalisait leur emploi, ce qui générait une différence entre la réalité du métier et l'idéal qu'ils se représentaient. Cette perception du *burnout* est encore d'actualité aujourd'hui. Il est vrai que lorsque ces jeunes se retrouvent sur leur nouveau lieu de travail qu'ils idéalisait, ils se sentent rapidement submergés par les exigences de la profession au quotidien. Selon Truchot (2004), on observe alors chez ces personnes un risque élevé de *burnout* (p.160-161).

De nos jours, les choses ont beaucoup évolué. Contrairement aux années 70, même si l'écart entre les attentes et la réalité du travail sont toujours source de *burnout*, les valeurs, les attentes et la réalité se sont grandement modifiées. Les nouvelles technologies ont fait leur apparition, proposant des outils et le moyen de faciliter les tâches quotidiennes, tout en augmentant les exigences. Dans la foulée de cette évolution, celle des moyens de communication a permis au travail de s'introduire dans la sphère privée. Aujourd'hui, il est devenu anodin de recevoir du courrier à tout moment. Ce qui engendre un trop-plein, et par conséquent une surcharge d'informations à gérer qui peut ainsi mener à un épuisement professionnel (Vasey, 2015, p.30). En outre, les récentes recherches démontrent que le *burnout* ne touche pas uniquement les professions de la relation d'aide, mais que toute profession est à risque, et que les causes peuvent être diverses.

Malgré cet état de fait alarmant, en Suisse, le *burnout* n'est toujours pas officiellement reconnu dans les classifications médicales (Vasey, 2018)².

1.2.2 Champs théoriques et concepts

Actuellement, le terme de *burnout* est beaucoup cité dans le monde pédagogique. Il est utilisé indistinctement dans le sens de stress, de dépression ou d'épuisement professionnel (Doudin *et al.*, 2000, p.13). Ce chapitre présente de manière théorique en quoi consiste le *burnout* avant de distinguer celui-ci des concepts de stress et de dépression.

De manière générale, le *burnout* est un phénomène complexe. Il ne peut y avoir qu'une seule et unique cause à l'origine de cet épuisement professionnel. Le concept est donc

² Vasey, C. (27 mars 2018) Le temps. Noburnout. [Blog]. *Le burn-out une maladie professionnelle ? le débat s'ouvre à Berne !* Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

multifactoriel (Vasey, 2015, p.48). Les recherches ont permis d'identifier deux différents facteurs à l'origine de ce phénomène. Le premier est un facteur endogène, propre à l'individu, et le second un facteur exogène, propre au milieu (Doudin *et al.*, 2000, p.16). Le processus d'épuisement dépend des relations que les personnes entretiennent avec leur profession. Il est donc possible qu'un individu soit face à tous les facteurs de risques de *burnout*, mais que ceux-ci n'apparaissent pas chez lui. Alors que d'autres pourraient tomber en *burnout* malgré un milieu professionnel protecteur (Vasey, 2015 p.48).

1.1.1.4 LE « *BURNOUT* »

Bradley (1969), a été le premier à identifier un stress spécifique au monde professionnel appelé *burnout*, qui signifie littéralement « se consumer ». En français, on traduit ce terme par « épuisement professionnel » (cité par Doudin *et al.*, 2000, p.13). Dans le présent travail, ces deux termes sont utilisés comme synonymes.

Lors d'une revue de la littérature, il apparaît que la définition du *burnout* diffère d'un ouvrage à l'autre, même si le sens reste étroitement lié. Nous en proposons trois ici :

- « Etat d'épuisement corporel, émotionnel et psychique engendré par une charge de travail trop importante » (Jaggi, 2008, p.8).
- « Processus développemental qui débiterait par un sentiment d'épuisement émotionnel, suivi d'une augmentation de la déshumanisation des relations et une baisse du niveau d'accomplissement personnel » (Maslach citée par Doudin *et al.*, 2000, pp.14-15).
- « Dû au stress chronique. C'est une atteinte physiologique qui va avoir des répercussions sur notre équilibre psychologique » (Temps présent, 2017).

Truchot (2004) relève cinquante différentes définitions du mot *burnout* (cité par Doudin *et al.*, 2000, p.13). Néanmoins, plusieurs auteurs distinguent principalement trois caractéristiques du phénomène. La première est le fait d'éprouver un sentiment d'épuisement professionnel, avec surtout l'impression d'avoir utilisé toute son énergie, et de ne plus pouvoir donner de soi sur le plan relationnel. La deuxième est une tendance à la déshumanisation de la relation, avec une représentation impersonnelle et négative des élèves, des parents, ainsi que des collègues. Du fait d'une altération de l'empathie, la relation est donc plus froide et plus distante. La troisième représente une diminution de son propre accomplissement, ressenti comme un échec personnel dans son travail (Maslach, 1981, citée par Doudin *et al.*, 2000, p.13-14).

1.1.1.5 LE STRESS

Le terme stress est un anglicisme dont l'étymologie vient néanmoins de l'ancien français « destresse », qui veut dire détresse. En biologie, le stress est une réponse aux différentes pressions et contraintes auxquelles un système vivant est soumis par son environnement (Contributeurs de Wikipédia). De plus, selon Cungi (2003), le stress non spécifique est une réponse de l'organisme déclenché par beaucoup de *stimuli* différents. C'est donc une réaction de l'individu face à des stimulations externes nommées stressseurs. Ceux-ci peuvent être considérés comme étant désagréables ou agréables (p.9-10). D'après Seyle (1981), le stress agréable ne dure jamais de manière chronique, contrairement au stress désagréable. Il ajoute également que l'action constante et répétée des facteurs stressants sur l'organisme peut s'avérer être dommageable pour la personne (cité par Brunet *et al.*, 1984, p.10).

1.1.1.6 LE BURNOUT ET LE STRESS

Les termes de *burnout* et de stress sont souvent utilisés de manière complémentaire dans les différentes recherches effectuées sur ces thématiques. Il est vrai que le *burnout* est dû à un stress chronique au travail. C'est un processus qui évolue de manière lente dans le temps et qui épuise notre organisme (Vasey, 2018). Selon Jaggi (2008), « le stress est un programme biologique d'adaptation en situation d'urgence » (p.10).

Le *burnout* est une discordance entre certains idéaux portés par la vie professionnelle et la réalité du travail au quotidien. Chez les enseignants, il existe un écart entre le but qu'ils aimeraient atteindre en réunissant leurs efforts pour y parvenir et les résultats parfois décevants face aux difficultés d'apprentissage ou aux problèmes de comportements de certains élèves. Cet écart peut amener l'enseignant à un mécontentement, à une source de mal-être ou de souffrance. Cette perturbation entre l'idéal et la réalisation, entre l'exigence professionnelle et le sentiment d'efficacité, devient alors une source conséquente de stress (Jaoul et Kovess, 2004 ; Camana, 2002 ; Truchot 2004 cités par Doudin *et al.*, 2000, p.16).

La durée, ainsi que la mauvaise gestion de ce stress, mènent de fait l'enseignant à un épuisement professionnel.

1.1.1.7 LA DEPRESSION

Selon l'Organisation mondiale de la santé (2018), la dépression est un trouble mental qui est caractérisé par un manque de motivation ou une grande tristesse, par une faible estime de soi ou par des sentiments de culpabilité, des troubles alimentaires ou du sommeil, une sensation de fatigue ou un manque de concentration. La durée de la dépression dépend des

individus ; elle peut être de courte ou de longue durée, légère, modérée ou grave. Lorsqu'elle est modérée ou grave, les patients peuvent avoir besoin de médicaments et de thérapie. Dans les cas les plus extrêmes, elle peut même conduire au suicide. Si elle est légère, la dépression peut cependant être traitée sans médicaments.

1.1.1.8 LE *BURNOUT* ET LA DÉPRESSION

Le *burnout* n'est pas considéré comme une pathologie mentale, contrairement à la dépression. Comme soulevé plus haut, le *burnout* est dû à un stress chronique que l'individu subit au niveau professionnel. Par contre, les causes de la dépression peuvent être multiples et toucher différents domaines ; elle ne se limite donc pas au surmenage professionnel. De plus, elle amène souvent un grand sentiment de tristesse que ne ressent pas nécessairement une personne atteinte d'épuisement professionnel. (Vasey, 2018)³. Brülmann (2010) renchérit en appuyant que « le *burnout* est un trouble particulier qui ne peut être confondu avec des maladies mentales, même s'il peut parfois y conduire » (cité par Doudin *et al.*, 2000, p.15).

1.1.1.9 STRESS, *BURNOUT* ET DÉPRESSION

Pour conclure ce chapitre, nous pouvons donc comprendre qu'il y a un lien qui unit ces trois termes. Le premier est celui de stress. Bien évidemment, il faut qu'il y ait stress chronique pour qu'il y ait *burnout*. Ensuite, lorsque le *burnout* s'installe et n'est pas soigné dans les temps, il peut aboutir à une dépression. Voici le schéma explicatif :

³ Vasey, C. (2009-2018). Noburnout. Restez vivant au travail. L'essentiel sur le burnout. *L'épuisement professionnel n'est pas une dépression*. Repéré à : <https://www.noburnout.ch/quest-ce-que-le-burnout/>

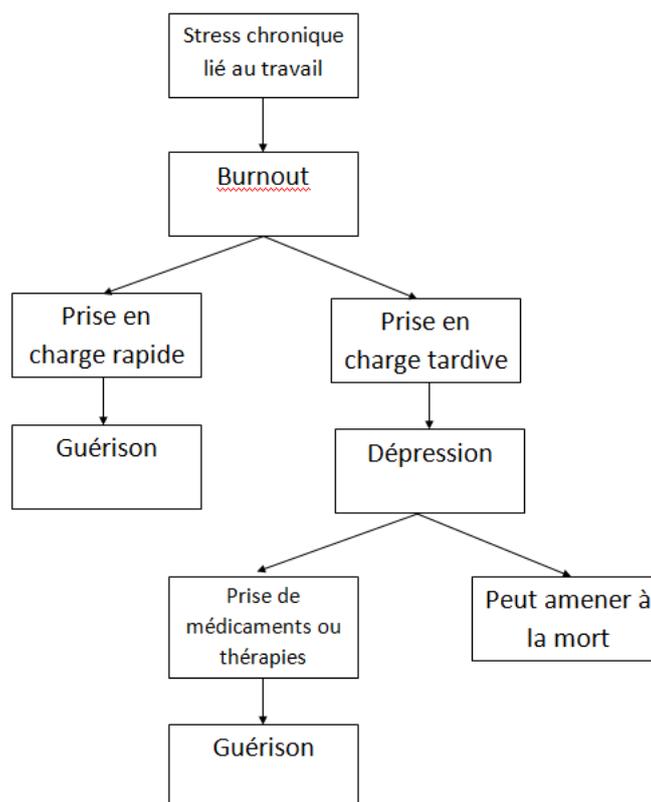


Figure 1: schéma explicatif du burnout

1.1.1.10 QUELS SONT LES CONCEPTS DES FACTEURS ENDOGENES ET EXOGENES ?

1.2.2.1.1 Facteur endogène

Ce facteur représente un écart entre l'idéal imaginé de la vie professionnelle et la dure réalité du métier au quotidien (Jaoul & Kovess, 2004, cité par Doudin *et al.*, 2013, p.68). Cette désillusion peut entraîner les enseignants dans un cercle vicieux : ils deviennent de moins en moins efficaces et les résultats de leurs élèves s'avèrent dès lors moins positifs. Ce déséquilibre entre le degré d'exigence professionnelle et sa perception d'efficacité, entre la vision initiale du métier ainsi que sa réalisation, peut devenir une source importante de stress pour le pédagogue (Doudin *et al.*, 2000, p.16). Cependant, la gestion de ce stress dépend des caractéristiques de personnalité de chacun, ce qui rend l'individu plus au moins vulnérable au *burnout* (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.69).

1.2.2.1.2 Facteur exogène

La majorité du stress que les enseignants ressentent résulte du contact qu'ils ont avec les élèves, et plus particulièrement lorsque ces derniers sont indisciplinés (Geving, 2007, cité par Doudin *et al.*, 2013, p.70). De plus, selon Chang (2009) le risque de *burnout* est plus

grand lorsque le pédagogue perçoit ces comportements comme étant dus à une intention de l'élève plutôt qu'à un contexte social. Dans le premier cas, il est vrai que ces attitudes sont contrôlables par l'élève. Par contre, dans le deuxième cas, elles ne le sont pas. Si les élèves rencontrant des difficultés peuvent être l'une des sources de problèmes du *burnout* chez les enseignants, on peut aussi considérer que ces derniers deviennent plus intolérants et plus vulnérables. Par conséquent, ils vont évaluer les élèves de manière plus stricte si le niveau de *burnout* augmente (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.70).

1.1.1.11 SOUTIEN EMOTIONNEL, INSTRUMENTAL ET « MIXTE ».

Hobfoll (1988 ; 2001) distingue trois différents types de soutien auxquels un enseignant peut recourir : le soutien émotionnel, instrumental ou mixte.

Le soutien émotionnel provient généralement des proches (famille, amis, conjoint). Le soutien instrumental résulte de personnes expertes (membres de la direction, de l'équipe santé, formateurs) alors que le soutien dit « mixte » provient de professionnels avec lequel le pédagogue entretient des liens d'amitié (un collègue qui est également ami). Ce dernier permet à l'enseignant d'unir à la fois les émotions et les réflexions sur le problème (cité par Doudin *et al.*, 2000, p.23).

1.2.3 Résultats de recherches, théories et synthèses

Dans ce chapitre, deux tableaux exposant les résultats de deux études faites sur la prévention du *burnout* sont présentés. Il semble intéressant d'analyser les différents points de vue recensés, tout en les réunissant dans un même sujet : la prévention de l'épuisement professionnel.

La première (Meile, 2012) a été réalisée de façon à ce que différentes personnes, ayant vécu ou non un *burnout*, puissent donner leur point de vue (étudiant en pédagogie, enseignant, formateur en enseignement, directeur et psychologue).

Dans ce tableau (annexe 3), nous pouvons constater que trois personnes (EVB, EDP, EHEP) (voir acronymes annexe 3) considèrent que la prévention n'a pas été faite ou n'a pas été suffisante. Selon EHEP, l'école ne lui aurait pas transmis les informations nécessaires concernant les différents cours à suivre pour se préserver du *burnout*. Cependant, FHEP contredit ces propos et affirme avoir communiqué aux élèves les risques du métier. PSMS et ESB ajoutent qu'il y aurait des difficultés dans la communication des informations, car il serait parfois compliqué de parler de cette thématique avec des personnes qui ne se sentent pas concernées.

DEP explique qu'il ne faut pas exprimer tous les risques du métier, cela afin de ne pas présenter le mauvais côté de cette profession. Il dit également qu'il est important, selon lui, de suivre des cours de formation continue afin d'informer et de prévenir l'épuisement professionnel. PSMS est du même avis.

D'après ces résultats, et d'après l'analyse de Meile (2012), la majorité des personnes estiment nécessaire qu'il y ait au moins une journée préventive durant la formation initiale des enseignants ou après. Certains (DEP, ESB et PSMS) ajoutent également que des moments où les enseignants pourraient exprimer leur ressenti serait avantageux et permettraient à tous de partager des faits vécus et ainsi de pouvoir s'entraider. Plusieurs personnes (DEP et ESB) disent qu'il ne serait pas judicieux de présenter les défauts du métier et ainsi faire peur aux futurs enseignants. Au contraire, il faudrait les motiver et les encourager à vouloir pratiquer ce métier tout en les rendant conscients de leurs propres limites.

Martin (2009) a quant à elle, uniquement fait passer des entretiens à des pédagogues qui se sentent bien dans leur travail. Pour ce faire, elle leur a posé cette question : « *les institutions ou les directions des écoles primaires protègent-elles les enseignants contre le burn out ?* » Ils devaient répondre en entourant un chiffre entre 1 et 5, sachant que 1 représente le minimum (non) et 5 le maximum (oui) (p.33).

Tableau 1: Martin, (2009), Le burn out dans l'enseignement.

	25-35 ans	35-45 ans	45-55 ans	55-65 ans	Moyenne	Moyenne générale
Femmes	1 / 2 / 2 / 3 / 1	4	1 / 2	2	2	1,9
Hommes			2 / 1	2	1.6	

Dans le tableau ci-dessus, le constat est alarmant. Presque la moitié des enseignants ne se sent pas protégé par le directeur ou l'institution scolaire. Il en résulte également que les hommes se sentent encore moins préservés que les femmes.

En conclusion, nous pouvons constater que les enseignants ou les personnes du cercle scolaire (PSMS, DEP ET EHEP) ne se considèrent pas assez informés au sujet du *burnout* et se considèrent comme étant en danger.

1.2.4 Controverses et ressemblances entre études

Dans ce chapitre, quelques controverses présentes dans la littérature sont discutées. La première concerne le *burnout* et la dépression. La deuxième résulte des facteurs endogènes et exogènes. Finalement, la troisième controverse s'intéresse à la santé des enseignants en Europe. Il semble également important de présenter une ressemblance entre différentes études sur la reconnaissance du *burnout*. Cette thématique permet de considérer les analyses de différents spécialistes.

1.1.1.12 LE BURNOUT, UNE DEPRESSION ?

Le lien entre le *burnout* et la dépression ne fait pas l'unanimité : selon les résultats de recherches de Ahola *et al.* (2005), une partie importante de personnes en *burnout* présente aussi des caractéristiques de la dépression qui envahissent la vie privée. C'est pourquoi les auteurs en ont conclu que *burnout* et troubles dépressifs sont complémentaires et enveloppent un même phénomène (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.67). Par contre, pour Brülmann (2010) et Vasey (2018), le *burnout* est considéré comme un trouble spécifique au monde professionnel qu'il n'est pas concevable de confondre avec la dépression. Toujours selon Brülmann, il peut même être considéré comme un élément de protection à la dépression (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.67). Vasey (2018) ajoute que cette pathologie mentale peut être la conséquence d'une dépression mais ne représente qu'un facteur parmi d'autres.

1.1.1.13 TENDANCES ENDOGENES OU EXOGENES ?

Plusieurs études ont comparé ces deux facteurs de risques dans l'apparition du *burnout*. Il en résulte que les facteurs endogènes sont plus propices à un épuisement professionnel que les facteurs exogènes (voir par exemple Kokkinos *et al.*, 2005, cité par Doudin *et al.*, 2013, p.70). En contrepartie, Cano-Garcia *et al.* (2005) (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.70) ont mené une étude en prenant en compte ces deux facteurs ainsi que les trois dimensions du *burnout* exposées par Maslach (1981) (cité par Doudin *et al.*, 2000, pp.13-14). Il ressort de l'étude que l'épuisement émotionnel et la déshumanisation sont plutôt influencés par des facteurs externes (exogènes).

1.1.1.14 ESPERANCE DE VIE FAIBLE OU ELEVEE POUR LES ENSEIGNANTS ?

Une étude menée en Grande-Bretagne par Haberman (2005) montre que la santé des enseignants est inquiétante. Il ajoute que 25 % de ceux-ci souffriraient de troubles mentaux ou psychosomatiques. Cette profession a obtenu des résultats très négatifs au niveau de la santé physique, du bien être psychologique ainsi que de la satisfaction au travail, parmi un

ensemble de 26 métiers. Le travail de pédagogue serait alors considéré comme étant l'une des professions les plus stressantes (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.66). Cependant, en Suisse, plus précisément dans le canton de Genève, les pédagogues présentent un très faible taux d'incapacité de travail pour des troubles mentaux ou physiques. Gubéran et Usel (2000), ajoutent qu'ils ont même une espérance de vie parmi les plus élevées (cité par Doudin *et al.*, 2013, p.66).

1.1.1.15 RECONNAISSANCE DU *BURNOUT*

A ce jour, le *burnout* n'est malheureusement pas reconnu comme étant un trouble à part entière. Il est défini dans les classifications médicales internationales comme diagnostic « accompagnant » et non pas principal, parce qu'il est difficile d'établir des liens directs entre l'apparition des symptômes et les conditions de travail. De plus, selon certains auteurs, les causes du *burnout* devraient résulter à 75 % de l'activité professionnelle pour pouvoir être reconnu (Vasey, 2016⁴ ; Hochmann, 2016). Me Audrey Pascal (2017), ajoute que le *burnout* est multifactoriel, ce qui rend sa reconnaissance d'autant plus compliquée et que beaucoup pensent encore que ce trouble est dû à une fragilité personnelle (cité par lemonde.fr, 2017).

En outre, selon les résultats présentés dans le chapitre précédant, on relève des ressemblances en ce qui concerne le manque d'information au sujet de l'épuisement professionnel. De ce fait, les enseignants ne se sentent pas en sécurité.

1.2.5 Point de vue personnel à l'égard de la théorie

La littérature présentée ci-dessus permet d'établir ce constat : la profession d'enseignant est un métier particulièrement touché par cet épuisement professionnel. En effet, les enseignants travaillent dans une société qui ne cesse d'évoluer, avec des exigences qui ne font qu'augmenter, des moyens d'enseignement fréquemment renouvelés, des parents revendicateurs, des élèves avec de grandes difficultés, des classes de plus en plus grandes et de plus en plus hétérogènes, des nouvelles technologies,... Autant d'éléments qui demandent au pédagogue de s'adapter constamment. Tous ces ajustements finissent par se transformer en un stress chronique qui mène à l'épuisement professionnel.

⁴ Vasey, C. (30 mars 2016). Noburnout. Restez vivant au travail. L'évolution de notre vision du burn-out. Repéré à : <https://www.noburnout.ch/quest-ce-que-le-burnout/>

Vasey (2016)⁵ écrit sur son blog que vouloir être heureux dans son métier est utopique, car la vie professionnelle est exigeante, ce qui empêcherait l'individu de se préserver une disponibilité humaine et s'octroyer le temps de vivre ses émotions. D'un point de vue personnel, le fait d'être heureux au travail n'est pas irréaliste et dépend de la personnalité et du caractère de la personne ainsi que de la différence qu'elle fera entre vie professionnelle et vie personnelle.

Le *burnout* est un phénomène actuel qui ne cesse de se propager. Pourtant, de nombreuses recherches ont permis de mettre le doigt sur les différents facteurs. C'est pourquoi il semble difficile de comprendre les raisons pour lesquelles nous ne pouvons pas intervenir avant que cet épuisement professionnel n'apparaisse.

1.3 Question de recherche et objectifs ou hypothèses de recherche

1.3.1 Identification de la question de recherche

Comme exposé ci-dessus, le milieu de l'enseignement est particulièrement exposé au phénomène du *burnout*. De plus, compte tenu de l'implication importante du pédagogue au cycle 1, ce niveau semble le plus concerné par l'élément déclencheur qu'est le stress. La question de recherche qui émerge alors est la suivante : comment les enseignants de cycle 1 gèrent-ils leur stress ?

1.3.2 Objectifs ou hypothèses de recherche

L'objectif de la présente recherche est de pouvoir trouver des solutions quant à la prévention et à la gestion d'un stress extrême. En outre, ce travail se donne pour but de valider ou non les différentes hypothèses présentées ci-dessous :

H1 : les enseignants organisent un plan avec ce qu'ils ont à faire en se limitant dans le temps.

H2 : ils partagent leur vécu avec leurs collègues ou d'autres personnes qui peuvent les comprendre.

H3 : ils font beaucoup de sport afin d'extérioriser leurs émotions.

H4 : ils ne travaillent qu'un temps limité après les leçons.

⁵ Vasey, C. (31 décembre 2016) Le temps. Noburnout. [Blog]. *Être heureux au travail, une utopie ?* Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

Chapitre 2. Méthodologie

2.1 Fondements méthodologiques

Pour commencer, il paraît important de savoir que la méthodologie représente un ensemble de méthodes, de techniques et de démarches⁶, qui permettent « d'allier richesse documentaire et rigueur scientifique »⁷.

Le but de ce chapitre est de présenter quelques éléments théoriques et pratiques de la méthode de recherche choisie.

2.1.1 Type de recherche

2.1.1.1 RECHERCHE QUALITATIVE, QUANTITATIVE OU MIXTE?

Selon Kakai (2008) la recherche qualitative est une méthode de recherche qui se manifeste par le sens et l'observation d'un phénomène social en milieu naturel (p.1). Debret (2018) ajoute que cette méthode est plus descriptive et se penche plus sur des interprétations, des expériences et leur signification. En d'autres termes, le chercheur cherche à comprendre les facteurs du comportement de l'acteur social mis au contact d'une réalité. L'analyse des données est, ici, difficilement quantifiable. Cependant, « elle ne rejette pas les chiffres ni les statistiques mais ne leur accorde tout simplement pas la première place » (Kakai, 2008, p.1). L'étude qualitative est généralement exprimée avec des mots à travers des interviews, de l'observation ainsi que de l'histoire de vie (Kakai, 2008, p.2).

D'après Martin (2010), « l'analyse quantitative désigne l'ensemble des méthodes et des raisonnements utilisés pour analyser des données standardisées (c'est-à-dire des informations dont la nature et les modalités de codages sont strictement identiques d'un individu ou d'une situation à l'autre) ». C'est une recherche qui résulte fréquemment d'une enquête par questionnaires et qui présente les résultats sous une forme chiffrée (pourcentages, probabilités, effectifs,...). Debret (2018) ajoute que cette forme de présentation permet de catégoriser la récolte de données et de créer des graphiques ou des tableaux qui peuvent être, par exemple, présentés dans un travail de mémoire.

La recherche mixte est un mélange des deux précédentes. Elle permet au chercheur de prendre les avantages du mode quantitatif et celui du mode qualitatif. L'approche qualitative

⁶ Elayech (2010).

⁷ Université d'Avignon et des pays de Vaucluse Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche (2013).

permet de récolter beaucoup d'informations à travers les observations, les entretiens,... qui permettent de faire progresser la recherche. Cependant, cette approche limite les recherches de certains sujets pour lesquels on dispose de peu d'informations. La recherche quantitative permet, quant à elle, d'interroger un grand nombre de personnes à partir d'hypothèses posées au préalable. Par contre, ce type d'étude ne permet de récolter que les informations relatives aux questionnaires⁸

Il est clair que ce travail s'inscrit dans le type de recherche qualitatif, le but étant de récolter des données auprès d'enseignants de cycle 1 à l'aide d'entretiens semi-directifs. Ceux-ci permettent de recueillir des informations riches et précises grâce à un guide d'entretien qui sert de fil rouge. Il laisse également la possibilité de relancer et d'interagir avec les sujets interviewés.

2.1.2 Type d'approche

Les démarches déductives et inductives sont définies ci-dessous. Il est également important de savoir que chacune d'entre elles débutent par une question de recherche.

2.1.2.1 DEMARCHE DEDUCTIVE OU INDUCTIVE ?

Le principe de la démarche déductive est de partir d'une connaissance générale et de construire une hypothèse. Ensuite, cette hypothèse est testée afin de pouvoir vérifier le bien-fondé de la connaissance générale de base. Dépendamment du résultat, l'hypothèse peut être validée ou non. Si cette dernière n'est pas approuvée, la théorie est rejetée ou modifiée selon les faits (Boissonnade & Schertenleib, 2017, cours 2, p.8).

Par contre, le fondement de l'approche inductive est de partir de faits observés afin de créer une connaissance générale qui est encore indéterminée au départ. Après plusieurs observations, certaines répétitions pénètrent dans l'esprit du chercheur-observateur, qui peut formuler une explication générale à travers des hypothèses, de la théorie,... (Boissonnade & Schertenleib, 2017, cours 2, p.7).

Cette recherche s'inscrit dans une démarche déductive. En effet, différentes hypothèses ont été proposées dans la problématique et le but de ce travail est de récolter des données afin de pouvoir valider ou non les postulats émis au départ. Elayech (2010) ajoute que la

⁸ Ministère de la jeunesse des sports, de l'enseignement et de la recherche scientifique (s.d.).

méthode déductive « part de l'inconnu pour s'appliquer au connu, du général pour aller au particulier, de l'abstrait pour aller au concret ».

2.1.3 Type de démarche

2.1.3.1 DEMARCHE COMPREHENSIVE OU DESCRIPTIVE ?

La démarche compréhensive est une démarche qui tente de comprendre un phénomène. Elle prône une certaine proximité entre le chercheur et l'interlocuteur. Kaufmann (1996, cité par Maulini, 2006) souligne qu'il y a un certain engagement entre les deux acteurs afin d'avoir une recherche authentique et sincère qui permet de s'approcher au plus d'une conversation. L'enquêteur s'intéresse aux dires de l'enquêté afin de comprendre au mieux sa manière d'agir et de penser. De plus, Kaufmann (1996, cité par Martineau, 2012) ajoute que « la démarche consiste à considérer les interviewés comme des informateurs et à découvrir leurs catégories de pensées, tant pour conduire les entretiens de façon efficace que pour produire des hypothèses ».

Pour Shuttleworth (2008), la démarche descriptive consiste en une méthode scientifique d'observation et de description de comportement d'un enquêté sans l'avoir influencé de quelque manière auparavant. La méthode descriptive est particulièrement utilisée lors de recherches quantitatives. Elle ajoute que les résultats obtenus d'une recherche descriptive ne peuvent pas être exploités comme étant une solution définitive ou pour approuver une hypothèse. Ce type de démarche peut uniquement être un outil pratique dans différents secteurs de recherche.

La démarche choisie pour ce travail est compréhensive. En effet, cette recherche a pour but de faire un inventaire des différents aspects de la gestion du stress. Cette étude se donne donc pour but de comprendre la manière dont les enseignants gèrent leur stress afin de pouvoir proposer une palette de techniques à mettre en œuvre.

2.2 Nature du corpus

2.2.1 Récolte des données

Dans ce chapitre, le choix de ma méthode de recueil de données est explicité et argumenté. De plus, l'entretien semi-directif est défini et les buts sont présentés. Le guide d'entretien est également présenté et argumenté.

En premier lieu, l'entretien directif à travers un questionnaire paraît être un moyen de collecte intéressant et rapide à effectuer. Cependant, après avoir fait plusieurs recherches, différents éléments m'ont dissuadé d'utiliser ce moyen de récolte de données. Il est vrai que

poser une série de questions fermées ne permet pas de confirmer ou d'infirmier les hypothèses de ce travail. C'est pourquoi le choix s'est porté sur un entretien semi-directif. Selon Blanchet et Gotman (2010, cité part Toumert, 2017), ce type d'entretien est construit sur des questions ouvertes, qui laisse à l'interviewé un large espace pour exposer son point de vue. De plus, lors de l'entretien, le chercheur dispose d'un certain nombre de questions qui lui servent de guide. Celles-ci peuvent être formulées de différentes manières et posées dans un ordre différent que celui prévu initialement. Cette méthode permet de discuter de manière spontanée et ainsi de relancer l'interviewé s'il s'éloigne du sujet ou pour lui demander des précisions (Lefèvre, s.d.).

Le guide d'entretien (voir annexe 4) élaboré pour le présent travail permet, de manière générale, de connaître les techniques mises en place par les enseignants pour mieux gérer le stress. Pour ce faire, le tableau a tout d'abord été divisé en deux colonnes : à gauche, les quatre grands thèmes (la définition du *burnout*, le partage de vécu, la prévention et le temps de travail) et à droite, les questions qui seront posées aux interlocuteurs. Le premier thème situe l'enseignant dans le contexte général du *burnout*. Le second thème met en évidence les moments stressants que les instituteurs vivent. Par ailleurs, il est également possible de constater si les enseignants ressentent le besoin de partager leur vécu. Le troisième thème révèle s'il y a un système mis en place pour prévenir le *burnout*. Cette partie informe également sur les méthodes mises en œuvre par les pédagogues pour gérer leur stress. Une liste avec les différentes actions à effectuer pour le gérer au mieux est ainsi créée. Le dernier thème, quant à lui, a pour but de connaître l'organisation qu'ont les pédagogues. Ces questions permettent de savoir si l'organisation scolaire est importante dans la gestion du stress. De plus, avant d'entrer dans le vif du sujet, quelques questions d'ordre général sont posées aux interviewés. Celles-ci permettent d'analyser si le fait d'avoir plus d'années d'enseignement permet de mieux gérer le stress.

2.2.2 Procédure et protocole de recherche

Le déroulement de la prise de contact ainsi que les éléments mis en œuvre pour les entretiens sont présentés ici.

Il est important d'expliquer les démarches prévues pour la prise de contact avec les enseignants, avec qui des entretiens semi-directifs seront menés.

Pour commencer, je me suis renseignée auprès d'enseignants de mon entourage et je leur ai demandé s'ils étaient d'accord que je leur fasse passer un entretien. Je leur ai brièvement expliqué le sujet de recherche ainsi que le but. Je leur ai également présenté la manière dont j'allais procéder, le temps que l'interview allait durer ainsi que les raisons qui m'ont menées à

leur poser la question. Les premiers pédagogues auxquels j'ai posé la question sont des enseignants n'ayant pas vécu de *burnout*. Ne connaissant pas personnellement d'enseignants de cycle 1 ayant vécu un *burnout*, il a fallu que je demande à diverses personnes telles que des enseignants, des camarades, des membres de la famille,... pour savoir s'ils ne connaissaient pas quelqu'un avec le profil recherché. De plus, je me suis inscrite à une formation continue sur le *burnout* pour en apprendre davantage et avec l'espoir de pouvoir rencontrer des enseignants ouverts à partager leur vécu. Cependant, nous n'avons été que cinq personnes à participer, dont quatre étudiantes et une enseignante de cycle 1. Dès la première séance, il nous a été demandé d'expliquer les raisons de notre inscription à ce cours. J'ai donc pu évoquer mon intérêt pour la thématique ainsi que le travail de recherche que j'effectuais. Après avoir donné les différentes explications au sujet de mon travail de Bachelor, l'enseignante de cycle 1 m'a volontairement fait part de sa volonté à participer à ma recherche. Nous avons donc fixé une date pour l'entretien. Par la suite, mes recherches pour trouver une seconde personne ayant vécu un *burnout* ont continué. Deux camarades de classe en remplacement dans un établissement dans le canton de Neuchâtel m'ont contacté afin de me dire qu'il y avait dans leur école une enseignante de cycle 1 avec le profil que je recherchais. J'ai alors pris les coordonnées de cette institutrice et l'ai contactée par courriel. Cette dernière a répondu favorablement à ma demande et m'a permis de l'interviewer. Cependant, pendant l'entretien, l'enseignante m'a dit avoir vécu un *burnout* avec des élèves de cycle 2. Je n'ai donc pas pu utiliser cette interview pour ce travail. J'ai alors dû reprendre mes recherches afin de trouver une autre enseignante. Ne sachant plus où chercher, j'ai demandé à la psychologue qui animait le cours de formation continue. Cette dernière a posé la question à quelques personnes qu'elle a connues durant son parcours. L'une d'elle a répondu positivement à la demande. Elle m'a donc envoyé ses coordonnées afin que je puisse prendre contact avec l'institutrice en question.

Il est important de préciser que l'identité des personnes questionnées ainsi que les enregistrements restent confidentiels. De plus, je leur ai également précisé qu'ils ont le droit de répondre à ma demande par la négative.

Après avoir pris contact, le lieu reste à définir. Il est préférable de trouver un endroit calme dans lequel l'entretien peut se dérouler tranquillement. Un endroit comme la classe de l'enseignant ou éventuellement son domicile. Il est important que l'instituteur se sente en confiance. C'est pourquoi je leur propose de choisir l'endroit de la rencontre.

En ce qui concerne les entretiens, ils se passent de la même manière pour les quatre personnes. Je discute avec elles en leur posant les diverses questions (les mêmes pour

tous). Le tout est enregistré afin que je puisse analyser au mieux les propos évoqués par les interviewés.

2.2.3 Echantillonnage

Dans cette partie, l'échantillonnage de la population choisie est explicité.

Le choix s'est porté sur quatre enseignantes neuchâteloises du cycle 1. Parmi ces pédagogues, deux n'ont pas vécu de *burnout*, alors que les deux autres en ont vécu un. J'ai personnellement choisi ces deux types de population afin de pouvoir analyser les similitudes ou au contraire les disparités quant à leur gestion du stress.

De plus, j'ai décidé de prendre en considération l'âge ainsi que les années d'enseignement des personnes. Ces deux informations me permettront peut-être de voir si la maturité ou l'expérience du pédagogue sont des éléments qui aident à gérer le stress.

2.3 Méthodes et/ou techniques d'analyse des données

La manière de transcrire et d'analyser les données seront explicitées dans ce chapitre.

2.3.1 Transcription

Analyser des sources orales à partir d'une source sonore est très compliqué. Le chercheur pourrait écouter les enregistrements à plusieurs reprises mais cela ne lui permettrait pas d'exploiter les données au mieux. Par conséquent, la transcription complète des entretiens offre une meilleure objectivité de la récolte de données. Cependant, dans le cadre de ce travail, la transcription intégrale de chacun des entretiens n'est pas réalisée. Il paraît important de transcrire et d'analyser uniquement les moments-clés de la recherche. Les conventions de transcription de la Haute école pédagogique BEJUNE (voir annexe 5) sont ici utilisées. De plus, elles rejoignent les principes de Rioufreyt (2016), qui ajoute que « transcrire doit être la conséquence d'un choix réfléchi et non une simple habitude de recherche routinisée ». Pour ce faire, j'ai tout d'abord conservé par écrit le langage d'expression des enseignantes, que j'ai retravaillé ensuite textuellement pour une meilleure clarté de l'analyse. De plus, il est important de préciser que les enregistrements audios sont mis à disposition.

2.3.2 Traitement des données

Après avoir écouté les enregistrements à plusieurs reprises, les éléments clés de la recherche sont transcrits, ce qui permet d'affirmer ou d'infirmer les hypothèses ainsi que de

répondre à la question de recherche. Pour y parvenir, il est impératif de porter une attention particulière lors de l'écoute et la transcription des entretiens, afin d'amener la précision recherchée. Après avoir effectué cette première étape, les différents éléments cités par les personnes questionnées sont mis en évidence afin de mieux pouvoir distinguer les points de préventions du *burnout*. Les données sont analysées en commençant par réunir les points clés d'un même entretien. Ensuite, ces éléments sont regroupés entre les divers entretiens. Dès lors, une synthèse sur la gestion de stress pourra être rédigée.

2.3.3 Méthodes et analyse

Je vais expliquer ci-dessous la méthode d'analyse choisie pour étudier la récolte de données.

La méthode d'analyse de contenu semble la plus adaptée pour cette recherche. En effet, elle permet de recueillir et de traiter des données pour déterminer son auteur (Aubert-Lotarski, 2007). De plus, selon Wanlin (2007, cité par Mutuel *et al.*, 2012), l'analyse de contenu est une approche objectiviste, car les phrases, les mots,... que le chercheur ressort, deviennent des éléments analysables. Il ajoute également que cette méthode permet de faire des liens majeurs entre différents termes qui mettent en valeur les parties importantes ou significatives de l'interview.

Dans cette analyse, les éléments clés de chacun des entretiens sont mis en exergue afin de les comparer avec ceux des autres interviewés. De cette manière, les similitudes ou les controverses que souligne cette étude sont analysées. Comme le disent Blanchet et Gotman (1992) « après avoir fait parler l'interviewé, l'enquêteur fait parler le texte par l'analyse des discours » (p.21).

Chapitre 3. Analyse et interprétation des résultats

Dans ce dernier chapitre, les résultats de recherche sont présentés. Le guide d'entretien a été réalisé en quatre chapitres : questions d'ordre général, définition du « *burnout* », la prévention et le temps de travail. Ces quatre grands thèmes sont donc repris pour analyser les dires des personnes que j'ai interviewées.

3.1 Questions d'ordre général

Identité	Sexe	Age	Années d'enseignement	Degrés d'enseignement au cycle 1	A vécu un <i>burnout</i>
MF	Femme	51 ans	30 ans	1-2H	Non
MK	Femme	26 ans	5 ans	3-4H	Non
MG	Femme	46 ans	17 ans	4H	Oui
SC	Femme	33 ans	10 ans	1-2H	Oui

Dans ce tableau, nous pouvons observer que les personnes interviewées sont uniquement de sexe féminin. Notamment parce qu'il y a 68,6 % de femmes dans l'enseignement (OFS – Statistiques du personnel des écoles, 2018), et que, dans le cadre de la présente recherche, seules des femmes ont répondu spontanément et positivement. Le hasard a fait que les quatre personnes en questions proviennent chacune d'une tranche d'âge différente, que leurs années d'expérience varient de l'une à l'autre, tout comme le degré dans lequel elles enseignent. Cela permet d'avoir une meilleure vue d'ensemble. Au final, nous nous apercevons que deux d'entre elles ont été victimes d'un *burnout* et qu'il ne s'agit ni de la plus jeune ni de la plus âgée. Ces deux enseignantes ont respectivement la trentaine et la quarantaine. Dans le cadre de cette étude, nous pouvons présumer que ce qui a préservé la plus âgée, c'est d'avoir forgé ses armes à une époque où la problématique n'était pas diffuse comme elle l'est aujourd'hui. Concernant la plus jeune, elle a débuté sa carrière à une période à laquelle le phénomène du *burnout* était déjà en point de mire. On peut imaginer que, dans l'approche de son métier, cette dernière possède peut-être déjà des outils qui lui permettent de le prévenir. Sa manière d'évoquer le sujet le laisse du moins le supposer.

3.2 Définition du « burnout »

Pour définir le terme de *burnout*, les enseignantes le lient à une grande fatigue ou à un grand épuisement. Voici comment les institutrices ayant vécu et n'ayant pas vécu de *burnout* définissent ce terme :

« J'imagine que le burnout est un épuisement professionnel ou privé. Un épuisement où on en peut plus et où on est à bout » (MK, lignes 14 et 16).

« C'est quand on n'est plus capable d'aller enseigner, quand on n'est plus capable de faire quoi que ce soit. Pour moi c'est quand on pète les plombs, quand on n'en peut plus » (MF, ligne 24)

« Le burnout je le définis comme le moment où ton corps lâche, ton mental lâche aussi et tu n'as plus de ressources du tout. C'est vraiment le point de rupture qui fait que quoi que tu veuilles faire tu ne peux pas aller plus loin. C'est vraiment une inflammation qui vient de l'intérieur et cela brûle jusqu'au moment où il n'y a plus rien à brûler » (MG, lignes 14 à 20).

« J'imagine un crash d'avion où on a l'impression que tout va bien avec quelques turbulences et on ne se rend pas compte que les turbulences sont à chaque fois plus grosses » (SC, ligne 15).

Chacune des quatre enseignantes que j'ai interviewées a parlé de la première dimension citée par Freudenberger (1974 ; 1981) et Maslach (1976). Celle d'un sentiment d'épuisement émotionnel avec l'impression d'avoir utilisé toute son énergie (cité par Doudin *et al.*, 2000. p.13). Cette première dimension est considérée comme étant la plus centrale, car elle influence fortement les deux autres (l'accomplissement personnel et la déshumanisation) (cité par Doudin *et al.*, 2000. p.14). L'une des enseignantes ayant vécu un *burnout* (SC) a défini le terme en utilisant une image représentative, telle que l'avait citée Jaggi (2008) : « Dans les années 1940, le terme de *burnout* était utilisé pour expliquer l'écrasement au sol d'une fusée qui avait brûlé trop rapidement son carburant » (p. V).

De plus, après discussion avec les institutrices ayant vécu un *burnout*, on perçoit leur sentiment d'une diminution de l'accomplissement personnel, qui est la deuxième dimension citée par Freudenberger (1974 ; 1981) et Maslach (1976) (cité par Doudin *et al.*, 2000. p.13). En effet, elles avaient l'impression de donner beaucoup de leur personne pour se retrouver constamment face à des échecs au niveau professionnel (SC, ligne 19 & MG, lignes 87 et

89). Au bout du compte, chacune dénotait que ses volontés, aussi puissantes étaient-elles, se transformaient en velléités.

Par la suite, j'ai demandé aux enseignantes le lien qu'elles tissaient entre leur métier et le *burnout*. La majorité d'entre elles ont parlé de surcharge de travail, d'une importante responsabilité, mais en même temps d'un manque de reconnaissance (MG, ligne 24. SC, ligne 29 & MF, lignes 38 et 40). Certains chercheurs (Cathébras, 1999 ; Loriol, 2000) considèrent ces items comme étant des phénomènes sociologiques (cité par Doudin *et al.*, 2011, p.20). Maslach et Leiter (2011) ajoutent que le manque de reconnaissance dévalorise notre travail mais aussi notre personne. Cela représente alors une source de disparité entre la personne et son emploi (p.36). L'une des enseignantes ayant vécu un *burnout* a ajouté jouer différents rôles en tant qu'institutrice. En effet, selon elle, il ne s'agit pas seulement d'enseigner. Il convient aussi de remplir un rôle de psychologue, afin de discuter avec les élèves et les comprendre pour les aider au mieux, celui d'une infirmière, de manière à soigner les éventuelles blessures et celui de policière pour gérer les conflits (MG, ligne 24). Tous les métiers cités sont des professions basées sur les relations d'aide. Ceux-ci sont considérés comme étant plus particulièrement exposés à l'épuisement professionnel (cité par Doudin *et al.*, 2000, p.14).

Nous pouvons donc constater que pour prétendre à la fonction de pédagogue, il est nécessaire d'incarner différentes missions sociales.

Les enseignants prennent souvent conscience de ce qui leur arrive à un stade déjà relativement avancé du *burnout*. Il est vrai que, d'après les différents témoignages que j'ai récoltés, les novices et les victimes d'un *burnout* l'imaginent comme un trop-plein. Elles ont répertorié toute une batterie de symptômes éloquentes : maux de dos, troubles du sommeil, insomnies, oublis, incapacité de poser des limites, troubles du comportement alimentaire, l'épuisement et crise de larmes (MG, ligne 36. SC, lignes 55 à 61. MK, ligne 39 & MF, lignes 50 à 53). Ceci dépendamment de la personnalité de chacun. Autant de causes à effets, qui

concordent avec les analyses de nombreux psychologues et personnalités qui se sont penchés sur le sujet⁹.

Dès qu'une prise de conscience se fait, les différentes intervenantes divergent dans leurs façons d'exprimer le problème. Tout d'abord, certaines se sont confiées plus rapidement que d'autres. A qui en ont-elles parlé en premier ? Au vu des problèmes rencontrés avec certains élèves et leurs parents, l'une des deux victimes s'est confiée à la direction de son école (SC, ligne 88). Cependant, la seconde s'est retrouvée dans la situation de dépersonnalisation citée par Doudin *et al.* (2000, p.13). Dressant des barrières émotionnelles entre elle et son entourage (MG, lignes 40 à 42). Selon Vasey (2015), un phénomène apparaît avec l'épuisement : celui de l'oubli de soi. En effet, les personnes accablées par la fatigue ne tiennent plus compte de leurs limites et de leurs besoins, car elles sont trop préoccupées par les éléments externes (p.41). Cette enseignante n'a donc plus pensé à elle ; elle a surtout fait attention aux besoins des autres, ce qui l'a menée au renfermement et au repli sur soi, au point de n'en parler à personne à l'époque. Avec du recul, elle affirme qu'elle oserait aujourd'hui se confier à son conjoint, à ses parents ou encore à ses collègues (MG, ligne 44). Du côté des deux enseignantes n'ayant pas vécu de *burnout*, l'une a cité son thérapeute (MF, ligne 83), l'autre ses collègues (MK, ligne 53).

3.3 Partage de vécu

Les différents éléments liés au stress sont présentés ici, ainsi que la manière dont les personnes interviewées vivent ou ont vécu ce phénomène.

Pour commencer, j'ai demandé aux enseignantes si, selon elles, le stress serait l'une des causes principales du *burnout*. Trois d'entre elles ont répondu « oui » (SC, ligne 82. MK, ligne 72 & MF, ligne 87). Cependant, l'une des enseignantes a ajouté que ce n'était pas l'unique cause. Voici ses propos :

⁹ Maslach, C., & Leiter, M. P. (2011). *Burnout le syndrome d'épuisement professionnel*. Paris : des Arènes

Vasey, C. (2012). *Burn-out : le détecter et le prévenir : êtes-vous en burn-out sans le savoir ?* Genève, Suisse : Jouvence.

« Moi je pense que c'est une accumulation de différents stress et de différentes choses / parce qu'au moment où tu fais un burnout il y a plusieurs facteurs qui rentrent en ligne de compte » (MG, ligne 55).

En effet, elle dit que le stress n'est pas la seule raison du *burnout*. Cependant, d'après ses dires, c'est l'accumulation de « différentes choses ». Il est évident qu'aujourd'hui, il nous est demandé de courir d'une tâche à l'autre sans perdre de temps (Vasey, 2015, p.33). Nous pouvons donc en déduire que le *burnout* vient de différents facteurs, mais que tous ces éléments s'accumulent et provoquent en nous un grand stress. Différents auteurs comme par exemple Laugaa, Rasclé et Bruchon-Schweitzer (2008) ont « montré que le stress serait une des causes majeures de l'épuisement émotionnel » (cités par Doudin *et al.*, 2000, p.16). Celui-ci dépendrait de la représentation qu'en a le pédagogue, ainsi que la manière qu'il aurait de le gérer (cités par Doudin *et al.*, 2000, p.17). Une institutrice n'ayant pas vécu de *burnout* ajoute à ces propos que le manque de reconnaissance et la dévalorisation du métier affectent particulièrement le corps enseignant, et serait également une cause qui s'ajouterait à celle qu'est le stress.

« Eh ben quand on a comment dire un manque de reconnaissance et une dévalorisation de notre job, ça atteint très profondément dans les sentiments » (MF, ligne 91)

Par conséquent, les enseignantes ont dressé une liste de causes qui déclencheraient le stress. En voici quelques exemples : la désorganisation, se faire agresser verbalement, ne pas avoir de bonnes relations avec les différents acteurs de l'école ou avec les parents d'élèves, faire face à des situations difficiles en classe (harcèlement, enfants qui se font battre à la maison,...) et peu de soutien de l'entourage (MG, lignes 63 à 65 & SC, lignes 118 à 120). Ces divers points n'ont été évoqués que par les enseignantes ayant vécu un *burnout*. En effet, les institutrices n'ayant pas vécu de *burnout* ont tout d'abord rencontré plus de difficultés à comprendre ma question, mais également à y répondre. Celle-ci aurait peut-être pu être formulée différemment. Nous pouvons également en déduire que les victimes de ce phénomène ont alors une plus grande palette de connaissances quant aux déclencheurs que les enseignantes n'ayant pas vécu de *burnout*. Celles-ci perçoivent peut-être moins ce qui pourrait provoquer de telles réactions en nous puisqu'elles ne l'ont pas personnellement vécu.

Les principales sources de stress de ces enseignantes proviennent particulièrement du rapport relationnel. En effet, le corps enseignant est constamment au contact de personnes, qu'il s'agisse d'élèves, de parents ou de collègues. Les personnes interviewées parlent souvent de parents revendicateurs avec lesquels il était difficile de trouver un terrain d'entente concernant leur enfant (MG, ligne 73. SC, ligne 120. MK, ligne 142 & MF, ligne 146). Les enseignantes se retrouvaient alors dans un état d'anxiété constante. Selon Maslach et Leiter (2011), si un travail n'est pas apprécié à sa juste valeur, l'estime de soi ainsi que la confiance qu'elles attribuent à leurs propres compétences sont menacées (p.57). Elles doivent donc faire particulièrement attention à entretenir de bons contacts avec ces proches partenaires, et ce, pour ne pas s'en distancer en perdant de la crédibilité à leurs yeux ou en les décevant.

De plus, lorsque j'ai demandé aux enseignantes à qui elles parlaient de leur stress, toutes ont évoqué la famille (MG, ligne 44. SC, ligne 271. MK, ligne 57 & MF, ligne 113). Il est vrai que lorsqu'on rentre à la maison après une journée de travail, on a envie de raconter ce qui s'est passé durant la journée, de la partager. Dans le meilleur des cas, l'appui rencontré sera d'ordre « émotionnel ». Ce qui amène en tout cas un certain réconfort (Hobfoll. 1988 ; 2001, cité par Doudin *et al.* 2000, p.23). Cependant, lorsqu'il y a des événements répétitifs, cela épuise également la famille et peut provoquer des tensions (MG, lignes 91 à 93). La vie professionnelle se mélange alors à la vie privée. Les enseignantes ajoutent qu'elles ne ferment jamais complètement la porte de leur classe. Même une fois rentrées, elles continuent de penser à leur environnement professionnel. Bien entendu, les enseignantes ayant vécu un *burnout* ne faisaient plus la part des choses (MG, ligne 99 & SC, lignes 250 à 252). Cependant, même les enseignantes qui n'ayant pas vécu de *burnout* disent parfois penser à l'école tout en étant à la maison, mais pas de manière abusive, comme si, contrairement à leurs consœurs qui en ont souffert, elles parvenaient mieux à faire cette part des choses (MK, lignes 217 à 225 & MF, ligne 181).

D'autres enseignantes ont également cité leurs collègues (MG, ligne 44. SC, ligne 110 & MK, ligne 53). En effet, ceux-ci comprennent mieux la sphère dans laquelle ils gravitent et peuvent donc mieux conseiller et aider l'instituteur en détresse. S'ils sont en outre des amis, leur soutien « mixte » devient dès lors précieux pour affronter un problème (Curchod-Ruedi, Doudin et Peter, 2009, cité par Doudin *et al.* 2000, p.23). Nous pouvons alors constater que l'hypothèse, selon laquelle les enseignants partagent leur vécu avec leurs collègues est ici affirmée (H2).

Grâce à la confiance, chacune des quatre interlocutrices a obtenu des conseils différents, émanant d'univers divers. Dans la catégorie des victimes, la première a bénéficié d'un

soutien « émotionnel » l'invitant à lâcher prise et à savoir fermer la porte de la classe (MG, ligne 99).

La seconde a pu compter sur un soutien « instrumental » de la part de sa direction (SC, ligne 88) (Hobfoll. 1988 ; 2001, cité par Doudin *et al.* 2000, p.23). En premier lieu, celle-ci lui a proposé une aide supplémentaire en classe qui n'a malheureusement pas porté ses fruits. Après coup, un arrêt d'activité lui a alors été suggéré (SC, lignes 128 à 134). Finalement, on constate dans ces deux cas que les apports extérieurs n'ont pas été suffisants pour les préserver d'un *burnout*.

En ce qui concerne les enseignantes qui n'ont pas vécu de *burnout*, la plus jeune a eu recours à des soutiens « mixtes ». En effet, cette dernière parle régulièrement de ses ressentis avec plusieurs collègues qu'elle considère comme étant des amies (MK, lignes 51 à 55). La plus âgée opte depuis plusieurs années pour la pratique de diverses thérapies douces, dont l'une est proposée par sa propre sœur (MF, lignes 115 à 119). Elle a donc bénéficié d'un soutien dit « mixte » par des professionnels de la santé, mais ceci hors cadre de l'enseignement.

J'ai demandé aux quatre personnes si elles considéraient que les enseignants du cycle 1 courraient davantage le risque d'un *burnout* que ceux du cycle 2. Trois sur quatre ont répondu que non. Elles estiment (SC, lignes 151 à 153. MK, lignes 124 à 126 & MF, ligne 122) que les risques sont les mêmes, mais que seules les difficultés d'enseignement sont différentes. Cependant, l'une des victimes du *burnout* (MG) juge qu'il y a effectivement plus de risques de vivre un *burnout* en étant enseignante au cycle 1 qu'au cycle 2. Voici ses explications :

« Un enfant arrive en première enfantine, c'est la première fois qu'il va à l'école, c'est la première fois que les parents sont confrontés (...) aux difficultés que leur enfant peut avoir (...) et puis la maîtresse elle est là pour leur en faire état. (...) Puis, souvent les parents ont des réactions vraiment de déni par rapport à ça et puis du coup faut se bagarrer un petit peu pour réussir à faire reconnaître ces difficultés (...) C'est tout un travail de mise en place qui est difficile parce qu'il faut être sur tous les fronts. Il faut pouvoir aider l'enfant et il faut pouvoir réussir à l'intégrer (...) il faut en parler avec les parents, il faut faire des réseaux, il faut voir des spécialistes et il faut faire des rapports etc... Et puis une fois que tout ça s'est mis en place, ils passent au cycle 2 » (MG, lignes 181 à 187).

Son expérience personnelle s'avère révélatrice dans les risques du *burnout* concernant le cycle 1. En effet, elle exprime l'impact du travail préparatoire considérable d'un enseignant de ces degrés.

Les autres institutrices ont moins appuyé sur le rythme d'activité engendré par le cycle 1. Elles prennent également en compte les besoins propres au cycle 2. Elles y voient un cheminement à poursuivre, semé de nouvelles difficultés à affronter.

3.4 Prévention

Après avoir vu les différents éléments liés au stress ainsi qu'aux causes du *burnout*, il est inévitable de parler de la prévention, qui est l'enjeu principal de ce travail de recherche. Le but est de pouvoir procurer une palette de solutions à mettre en place pour ne pas avoir à vivre un tel phénomène. Comme le disent Maslach et Leiter (2011), « pour répondre efficacement au problème du *burnout*, il faut des mesures de prévention et non un traitement » (p.49).

Lors des différents entretiens, j'ai demandé aux enseignantes si elles pensaient avoir reçu assez d'informations concernant la prévention du *burnout*. Trois des institutrices ont répondu qu'avant d'entrer dans la réalité du métier, aucune d'entre elles n'avait reçu des renseignements à ce sujet (MK, ligne 128 & MF, ligne 132). Selon l'une des victimes, l'époque était différente et il y avait alors moins de raisons de faire un *burnout* qu'aujourd'hui (MG, ligne 51). La seconde victime dit avoir eu une vague connaissance de ce phénomène. En effet, elle a suivi un cours à la HEP qui était dédié aux activités extrascolaires. Le formateur leur a expliqué que certains enseignants prenaient congé le lendemain des sorties de classe. Ils avaient conscience de la nécessité de savoir s'accorder du temps pour eux-mêmes après coup. Ceux-ci courraient alors moins le risque de faire un *burnout* (SC, lignes 160 à 164).

Comme développé plus haut, l'épuisement professionnel a pris de l'ampleur et est devenu un sujet commun à tous. C'est pourquoi les quatre interlocutrices ont pris le temps de se renseigner. Certaines à travers des lectures, d'autres en participant à des séances ou encore en parlant avec des proches l'ayant vécu (SC, ligne 186. MK, lignes 75 & 130, MF, lignes 138 à 140). On peut constater que les victimes se sont plus penchées sur le sujet, et cela pour mieux comprendre ce qui leur arrivait. La plus âgée a précisé s'être renseignée sur cette thématique après avoir éprouvé des douleurs dorsales qui peuvent s'avérer être un signe de l'épuisement professionnel (Vasey, 2015, p.41) (MF, ligne 142).

Lorsque les quatre pédagogues se trouvent face à une situation de stress en classe, elles disent que leur réaction est de respirer calmement et de s'asseoir (SC, lignes 222 à 224 & MK, lignes 136 à 138). Cela leur permet de reprendre leur souffle et de remettre leurs idées en place pour repartir à l'assaut. De plus, pour limiter cet état, certaines ont mis en place des stratégies pour la gérer. En effet, les techniques utilisées au sein de l'école sont : ne pas donner son numéro de téléphone privé mais avoir un téléphone de classe, communiquer des informations précises durant la séance des parents quant à la manière de fonctionner et se permettre d'appeler plus rapidement le service socio-éducatif pour demander des conseils (MG, lignes 129 à 135 & SC, lignes 196 à 198). L'une des deux enseignantes ayant vécu un *burnout* a ajouté s'être sentie dans l'obligation de créer un cahier de communication par le biais duquel les élèves pouvaient transmettre des informations reçues en classe à leurs parents. Ceux-ci pouvaient alors, à travers une signature, indiquer s'ils avaient bien reçu la communication (MG, ligne 133).

De plus, afin de limiter le stress, l'une des victimes dit écrire tout ce qui lui passe par la tête dans son cahier de « ruminant ». De cette manière, elle peut extérioriser ses pensées (SC, ligne 281). La plus jeune dit beaucoup collaborer avec ses collègues pour réduire son anxiété face à certaines situations (MK, ligne 158 à 164).

Selon la personnalité et la situation privée de la personne, le but est de mettre en place toutes solutions profitables. Celles-ci sont nombreuses, et si l'on tient compte des exemples cités par l'une des institutrices concernées, cela va du sport à la pratique du yoga, en passant par la lecture, le dessin, la peinture et le tricot (SC, ligne 208 à 210 & MF, ligne 165). Nous pouvons alors considérer que les enseignantes extériorisent leurs émotions à travers différentes activités et pas uniquement en pratiquant un sport comme supposé dans l'hypothèse H3.

Pour terminer la thématique de la prévention, j'ai posé une ultime question aux enseignantes : je leur ai demandé ce qu'elles pouvaient me conseiller, à moi ou à d'autres jeunes institutrices, pour ne pas vivre ce stress. L'une des pédagogues ayant vécu un *burnout* (SC) dit qu'il est important de garder ses distances avec le travail et surtout de consolider les piliers qui vont bien (SC, lignes 230 à 242). Elle a alors expliqué ce que les piliers signifiaient pour elle. Effectivement, selon cette pédagogue, la vie serait posée sur différents piliers tels que la famille, le travail, les amis, les loisirs... Voici ses explications :

« Ben à partir de ce moment-là je suis partie du principe que si un des piliers se fragilise / faut concentrer son attention sur les autres et pas sur celui qui est en train de se fragiliser. Consolider ceux qui

vont bien / pour attendre que la tempête passe quelque part sans que tout s'écroule » (SC lignes 238 & 242).

Elle a alors choisi de consolider le pilier de sa vie privée, de sorte à renforcer celui de sa vie professionnelle. Finalement, cela démontre qu'il est essentiel de passer par un questionnement sur soi-même (Vasey, 2015, p.76), de manière à savoir reconnaître à temps ses faiblesses et ses limites, en tirant parti de ses forces et de ses meilleures énergies. Cette même enseignante a également fait le choix de supprimer les écrans qui, selon elle, ont un effet toxique sur le cerveau et par conséquent le sommeil (SC, lignes 184 à 208). La seconde victime (MG) a quant à elle exprimé ses conseils de cette manière :

« Maintenant il faut juste apprendre à l'appréhender / ça veut dire qu'il faut apprendre que c'est surtout un travail à faire sur soi, je pense savoir où sont ses limites / et de se dire que ce n'est pas parce qu'on ferme sa porte à quinze heure trente / et qu'on ne répond pas au téléphone aux parents qu'on est un mauvais enseignant / il faut faire son travail au plus près de sa conscience » (MG, ligne 193).

L'aptitude à savoir dire stop ne renvoie pas à une incompétence. La citation de Maslach & Leiter (2011), était d'ailleurs ce témoignage : « Le *burnout* est l'indice de la séparation entre ce que les gens sont et ce qu'ils doivent faire » (p.42). Il est donc primordial de s'écouter.

La plus âgée des enseignantes (MF) a elle conseillé de faire du yoga ou de la méditation (MG, ligne 165). Les effets de ces derniers sont très positifs pour la personne. Il est dit par Yann, un internaute éclairé (2018), que cela permet de se relaxer, de calmer les tensions, de se concentrer sur le moment présent et « de lâcher prise dans un monde qui va souvent trop vite ». Et cela, tout en créant une harmonie entre le corps et l'esprit. La plus jeune conseille de bien organiser son travail afin de ne pas se sentir surmené (MK, ligne 167).

3.5 Temps de travail

L'enseignement exige beaucoup plus de temps qu'il n'y paraît. Il faut rechercher, créer, se renseigner, préparer, corriger, faire des formations supplémentaires,...

Enseigner demande beaucoup d'énergie. On doit être constamment sur la brèche – alors on ne s'assoit pas, on n'a pas le temps de faire une pause, ni de déjeuner parce qu'on travaille avec des enfants qui ont besoin d'une attention particulière, on se retient même d'aller aux toilettes – on vit dans un état de stress permanent. On pourrait penser qu'on mérite une prime de combat ! Mais, au lieu de cela, nous avons un salaire incroyablement bas pour « des journées de huit heures » ce qui est vraiment une plaisanterie, étant donné le nombre d'heures non payées que nous passons à rencontrer les parents, à assister à des réunions ou à surveiller des activités extra-scolaires, sans compter les soirées et les week-ends où il faut corriger des copies et préparer les cours. (Témoignage de John, un enseignant. Cité par Maslach & Leiter, 2011, pp.35-36)

Comme le souligne ce témoignage et ceux des quatre personnes interrogées, le travail de l'enseignant ne s'arrête jamais à la dernière leçon de la journée. Chacune investit bien entre deux et trois heures de plus chaque jour (MG, ligne 111. SC, ligne 248 & MF, ligne 175). La plus jeune des enseignantes ajoute même que sa journée débute environ une heure avant le début du premier cours. Elle précise qu'elle tient à faire le maximum en classe, afin d'éviter de devoir ramener du travail à la maison (MK, ligne 196 à 2000). Cependant, les quatre institutrices affirment toujours penser à l'école, même en dehors du contexte scolaire (MG, lignes 103 à 107. SC, lignes 250 à 252. MK, lignes 219 à 225 & MF, lignes 177 à 181).

Il semble donc important de savoir limiter les tâches scolaires dans la sphère privée. Ce qui permet de ne pas trop mélanger vie privée et vie professionnelle. Les deux hypothèses de départ (H1 et H4) ne peuvent malheureusement pas être confirmées. En effet, les enseignantes ont dit rester plus longtemps après l'école mais n'ont pas précisé rester un temps limité. De plus, elles n'ont également pas évoqué le fait d'organiser un plan qui leur permet de s'organiser dans le temps.

Conclusion

Au terme de ce travail, l'objectif de ce mémoire était de pouvoir identifier différents éléments, et de proposer un éventail de conseils qui pourraient aider un enseignant à réguler son stress afin de ne pas sombrer dans un *burnout*. Mon idée de départ était également de pouvoir connaître les possibilités existantes pour un instituteur désireux d'avoir des solutions à portée de main pour ne pas avoir à vivre un épuisement professionnel, qui est un phénomène qui semble consumer le corps enseignant d'aujourd'hui.

L'analyse des données m'a permis de confirmer (H2 et H3) ou d'infirmer (H1 et H4) certaines hypothèses. La première hypothèse que j'ai posée était de savoir si les enseignants organisaient un plan avec ce qu'ils ont à faire en se limitant dans le temps. Je n'ai regrettamment pas pu clairement répondre à cette question. Je pensais que cette supposition allait ressortir comme étant une solution pour gérer le stress. Ce qui n'a malheureusement pas été le cas. Les enseignantes m'ont simplement indiqué le temps supplémentaire qu'elles passaient à l'école et aussi si elles pensaient toujours à l'école après être rentrées à la maison.

Après réflexion, j'aurais également pu poser des questions plus précises telles que « organisez-vous un plan afin de savoir ce que vous avez à effectuer ? » « Votre temps de travail est-il limité après les périodes scolaires ? » afin de pouvoir confirmer ou non cette hypothèse. En effet, j'ai posé des questions fermées qui auraient pu découler sur des questions complémentaires plus ouvertes.

Le second postulat que j'ai émis était de savoir si les pédagogues partageaient leur vécu avec des collègues ou d'autres personnes qui pourraient les comprendre (H2). Ce dernier a été confirmé par les enseignantes. En effet, comme relevé dans l'analyse, les institutrices parlent de leur vécu à différents membres de leur entourage (famille, amis, collègues, direction) pour extérioriser leurs sentiments, trouver du réconfort ainsi que des solutions. Cependant, l'une des institutrices ayant vécu un *burnout* a pris plus de temps à s'approcher de quelqu'un pour parler. Effectivement, sur le moment, elle ne ressentait pas le besoin de partager ce qu'elle vivait parce qu'elle était sans cesse occupée à penser à ce qu'elle devait faire pour les autres.

La troisième hypothèse que j'ai formulée, selon laquelle les enseignants font beaucoup de sport afin d'extérioriser leurs émotions ce qui pourrait être une solution à la gestion de stress. Le sport a de nombreux bienfaits tant au niveau physique que psychologique. En effet, lorsque l'on pratique une activité physique, le corps produit de l'endorphine, qui est l'hormone du plaisir et permet de réduire les manifestations, légères ou modérées de dépression (Chauzi, s.d.). En ce qui concerne cette thématique seules deux enseignantes

ont pu confirmer mon hypothèse. Les deux autres n'ont pas évoqué le sujet du sport. Cependant, elles ont conseillé diverses manières de travailler afin de ne pas se sentir submergées par le travail.

La dernière supposition que j'ai émise était de savoir si les institutrices ne travaillent qu'un temps limité après les leçons (H4). Chacune des enseignantes a répondu qu'elle restait en classe pour effectuer diverses tâches scolaires. Cependant, j'aurais dû être plus précise en posant ma question, soit, de leur demander si elles se fixaient un temps limite pour travailler après les heures scolaires. En effet, cela m'aurait peut-être permis de mieux répondre à mon hypothèse de départ.

Les champs théoriques que j'ai parcourus ainsi que les enseignantes que j'ai interrogées se sont révélés être d'une grande richesse pour l'élaboration de ce travail. En effet, il était intéressant de retrouver des similitudes entre les différents auteurs et les dires des enseignantes. De plus, interviewer des pédagogues de ces degrés m'a permis de répondre à ma question de recherche qui était « comment les enseignants de cycle 1 gèrent-ils leur stress ? ».

Pour répondre à cette question, les institutrices ont partagé plusieurs pistes de réflexions. Elles ont en effet évoqué l'organisation du travail, la collaboration avec des collègues, la respiration lors de moments angoissants ou stressants, différentes activités (sport, peinture, tricot,...) ainsi que la méditation ou le yoga pour le bien-être. Par conséquent, si on observe la totalité des résultats obtenus pour l'épuisement professionnel des enseignants de cycle 1, on peut constater qu'il est important d'avoir des loisirs externes à l'école qui permettent de décompresser et ainsi d'évacuer le stress. De plus, l'organisation des tâches scolaires ainsi que la collaboration avec les collègues permettent de réduire un peu la charge de travail.

Cependant, je pense personnellement qu'il existe une multitude de petits outils que nous pourrions appliquer dans notre quotidien, qui dépend de chaque individu et de ses propres besoins. Vasey (2007) ajoute que ça ne sert à rien d'appliquer des règles de gestion de stress uniquement lorsque nous nous sentons stressé. Il est important de le faire avant, dans son quotidien (p.78).

Il me paraît important de relever les quelques limites de ce travail de recherche. Quatre interviews ont été effectuées et analysées. Cependant, pour tirer des conclusions absolues et généralisables, les différentes études réalisées ne sont pas suffisantes. En dépit de la faiblesse méthodologique, plusieurs éléments intéressants ont néanmoins pu être relevés et analysés. Afin de pouvoir se baser sur des résultats fiables, l'analyse de cette recherche n'a

mis en évidence qu'un faible échantillon. Il aurait été, en effet, plus intéressant d'élargir cette recherche à un échantillonnage d'enseignants plus vaste.

De plus, afin d'approfondir cette thématique, il aurait été d'autant plus intéressant de rédiger une liste avec tous les niveaux de stress que les enseignants pourraient rencontrer.

Pour terminer, je tiens à ajouter que cette thématique de recherche m'a beaucoup plu et m'a permis d'en apprendre davantage. Au début, je pensais plutôt bien connaître le sujet puisque j'en avais déjà entendu parler à plusieurs reprises. Pourtant, après avoir lu et étudié différents ouvrages, je me suis rendue compte que je n'avais presque aucune connaissance sur ce sujet. Les différentes lectures ainsi que les interviews passées avec les enseignantes m'ont permis d'acquérir plus de savoir quant aux différents éléments déclencheurs ainsi que les préventions qui peuvent être mises en place. En effet, après réflexion, ce travail m'a permis de voir le *burnout* sous un autre angle : je sais maintenant comment il peut atteindre une personne mais je sais également comment y faire face. Comme cité plus haut, je suis personnellement sujette à un stress extrême. Le fait d'avoir choisi le *burnout* comme thématique principale de ce travail m'a permis de forger mes armes pour mon entrée dans le métier d'enseignant.

J'espère qu'à travers ce mémoire, je pourrai aider toute personne qui se penche sur ce phénomène afin de lui permettre de mieux l'appréhender et de le comprendre.

Références bibliographiques

Chapitre 4. Bibliographie

Problématique

Araman, T. (2018). Migros Magazine. *Le burn-out guette les profs.*

Repéré à URL : <https://www.migrosmagazine.ch/profs-au-bord-du-burn-out>

Brunet, L., Goupil, G., & Université de Montréal. Section d'administration scolaire.

(1984). *Directions d'école et enseignants face au stress: le rôle du climat organisationnel dans l'anxiété.* [Montréal]: Université de Montréal, Section d'administration scolaire

Cungi, C. (2003). *Savoir gérer son stress.* Paris : Retz VUEF.

De Gaulejac, V. (2011). *Travail, les raisons de la colère.* Paris : Le Seuil.

Doudin, P. A., Curchod-Ruedi, D., Lafortune, L., & Lafranchise, N. (2000). *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes.* (Vol. 31). PUQ.

Doudin, P.-A., Meylan, N., & Curchod-Ruedi, D. (2013). Le soutien social à l'école : un facteur de protection pour les enseignants et leurs élèves. In F. Bacro (Éd.), *La qualité de vie : approches psychologiques.* (pp. 65-81). Rennes, France : Presses de l'Université de Rennes.

Hochmann Favre, M. (2016). Planète santé. *Le burnout est-il une «maladie professionnelle»?*

Repéré à : <https://www.planetesante.ch/Magazine/Ethique-politique-et-droit/Caisse-et-assurance-maladie/Le-burnout-est-il-une-maladie-professionnelle>

Hoffman, A. (2005). Santé conjugée. *Burn out : biographie d'un concept.*

Repéré à : file:///C:/Users/vlore_nhxcdf/Downloads/SC32_ah_1.pdf

Jaggi, F. (2008). Compréhension de la maladie et diagnostic. *Burnout guide pratique.* Chêne-Bourg : Médecine & Hygiène.

Leybold-Johnson, I. (2017). Swissinfo. Ecoles suisses. *Burn-out : les enseignants tirent la sonnette d'alarme.*

Repéré à : https://www.swissinfo.ch/fr/societe/ecoles-suisses_burn-out-les-enseignants-tirent-la-sonnette-d-alarme/43482886

- Louis, C., Abbet, M., Cologne, P., Combe, P., & Seyssel, C. (2017). *Burn-out, à qui le tour ?* [Documentaire]. Temps présent. Suisse : RTS.
Repéré à : <https://www.rts.ch/play/tv/temps-present/video/burn-out-a-qui-le-tour-?id=8468392>
- Martin, J. (2009). Le burn out dans l'enseignement. [Bachelor]. La Chaux-de-Fonds : HEP BEJUNE, Haute école pédagogique Berne Jura Neuchâtel. Repéré à : file:///C:/Users/pre/\AppData/Local/Temp/Le%20burn%20out%20dans%20l'enseigne%20men%20t-%20J_Martin.pdf
- Maslach, C. (1993). Burnout : A multidimensional perspective. In W. B. Schaufeli, C. Maslach, & T. Marek (Éds.), *Professional burnout: Recent developments in theory and research* (p.19-32). Washington, DC: Taylor & Francis.
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of occupational behavior, 2(2), 99-113.
Repéré à : <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2011). *Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel*. Les Arènes.
- Meile, M. (2012). *Regards croisés sur l'expérience du Burnout chez les enseignantes et les enseignants du primaire*. [Bachelor]. La Chaux-de-Fonds : HEP BEJUNE, Haute école pédagogique Berne Jura Neuchâtel. Repéré à : file:///C:/Users/pre/\AppData/Local/Temp/Regards_croisés_burnout_enseignants_pri%20maire%20-%20M_Meile.pdf
- Organisation Mondiale de la santé. (2018). Thèmes de santé : *Définition de la dépression*.
Repéré à : <http://www.euro.who.int/fr/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/news/news/2012/10/depression-in-europe/depression-definition>
- Pascal, M-A. (2017). Le Monde. *Burn-out : « Sa reconnaissance comme maladie professionnelle est quasi impossible en l'état actuel de la législation »*.
Repéré à : https://www.lemonde.fr/les-decodeurs/article/2017/10/28/la-reconnaissance-du-burn-out-comme-maladie-professionnelle-est-quasi-impossible-en-l-etat-de-la-legislation_5207316_4355770.html
- Rioux, A. (s.d.). La bibliothèque de psychologie de Psycho-Ressources. *L'épuisement professionnel selon Freudenberger*. [En ligne]. Repéré à : <http://www.psychoresources.com/bibli/epuisement.html>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220.

Stress. (s.d.). Dans Wikipédia , *l'encyclopédie libre*.

Repéré à : <https://fr.wikipedia.org/wiki/Stress>

Truchot, D. (2004). *Épuisement professionnel et burnout*. Concepts, modèles, interventions. Paris, France : Dunod.

Vasey, C. (2015). *Burn-out : le détecter et le prévenir : êtes-vous en burn-out sans le savoir ?* Genève, Suisse: Jouvence.

Vasey, C. (2013, 14, juin). Le Temps. Noburnout. [Blog]. *Des chiffres précis sur l'évolution du burn-out en Suisse*.

Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/2013/06/14/des-chiffres-precis-sur-levolution-du-burn-out-en-suisse/>

Vasey, C. (31 décembre 2016) Le temps. Noburnout. [Blog]. *Être heureux au travail, une utopie ?* Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

Vasey, C. (11 janvier 2018) Le temps. Noburnout. [Blog]. *La souffrance silencieuse des proches d'une victime du burn-out*.

Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

Vasey, C. (27 mars 2018) Le temps. Noburnout. [Blog]. *Le burn-out une maladie professionnelle ? Le débat s'ouvre à Berne !*

Repéré à : <https://blogs.letemps.ch/catherine-vasey/>

Vasey, C. (2009-2018). Noburnout. Restez vivant au travail. L'essentiel sur le burnout.

L'épuisement professionnel n'est pas une dépression. Repéré à : <https://www.noburnout.ch/quest-ce-que-le-burnout/>

Méthodologie

Aubert-Lotarski, A. (2007). Analyse de contenu. *Décrire et agréger des données chiffrées et qualitatives*. Repéré à : <http://www.esen.education.fr/conseils/traitement-des-donnees/operations/decire-et-agreger-des-donnees-chiffrees-et-qualitatives/analyse-de-contenu/>

Blanchet, A., & Gotman, A. (1992). *L'enquête et ses méthodes : l'entretien*. Nathan, Paris.

Boissonnade, R., Schertenleib, G-A. (2017). Cours 2. *Introduction : construire une démarche méthodologique de recherche et un modèle d'analyse (2)*. La Chaux-de-Fonds : HEP, Haute école pédagogique Berne Jura Neuchâtel.

- Debret, J. (2018). Scribbr. Mémoire : *Etude qualitative ou quantitative : quelles différences ?*
Repéré à : <https://www.scribbr.fr/memoire/recherche-qualitative-ou-quantitative-queelles-differences/>
- Elayech, N. (2010). Mémoire Online. Théorie d'apprentissage. *Chapitre 2 : approche méthodologique*. [Thèse]. Université de Monastir. Repéré à : https://www.memoireonline.com/02/12/5260/m_Theorie-dapprentissage11.html
- Ministère de la jeunesse des sports, de l'enseignement et de la recherche scientifique. Institut Supérieur du Sport et de l'Education Physique de Ksar Saïd. ISSEP. *La méthodologie de la recherche : modes d'investigation*. Repéré à : http://www.issep-ks.rnu.tn/fileadmin/templates/Fcad/introduction_1.pdf
- Kakai, H. (2008). Contribution à la recherche qualitative : cadre de méthodologie de rédaction de mémoire. *Recherche qualitative : définition, but et méthodes*. Université de Franche-Comté, p.1. Repéré à : http://www.carede.org/IMG/pdf/RECHERCHE_QUALITATIVE.pdf
- Lefèvre, N. (s.d.) Méthodes et techniques d'enquête : *l'entretien comme méthode de recherche*. [Master]. Lille : Faculté des sciences du sport et de l'éducation physique. Repéré à : http://staps.univ-lille.fr/fileadmin/user_upload/ressources_peda/Masters/SLEC/entre_meth_recher.pdf
- Martin, O. (2010). « Analyse quantitative », *Sociologie* [En ligne], Les 100 mots de la sociologie, mis en ligne le 01 avril 2012. Repéré à : <https://journals.openedition.org/sociologie/index.html>
- Martineau, S., (2012). Propos sur le monde. Penser avec la philosophie et les sciences humaines et sociales : *sur l'entretien compréhensif*. Repéré à : <http://proposurlemonde.blogspot.com/2012/02/sur-lentretien-comprehensif.html>
- Maulini, O., (2006). Kaufmann, J-C. (1996). *L'entretien compréhensif*. Paris : Nathan. Université de Genève. Repéré à : <http://www.unige.ch/fapse/SSE/teachers/maulini/2006/sem-rech-note-lecture.pdf>
- Mutuel, M., Sibelet, N., Arragon, P., & Luye, M. (2013). Terrain "à voir" avant le terrain "à faire". L'apprenti enquêteur et son double. *Introduction au traitement des données*. Repéré à : http://entretiens.iamm.fr/pluginfile.php/308/mod_resource/content/2/D-Traiter_DONnees/DO_4_TXT_cadre_theorique_mars13_fr.pdf
- Rioufreyt, T. (2016), Halshs archives ouvertes. Fiche méthodologique n°1 : *la transcription d'entretiens en sciences sociales : enjeux, conseils et manières de faire*. Repéré à : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01339474/document>
- Schuttleworth, M. (2008). Explorable : *conception descriptive de la recherche*. Repéré à : <https://explorable.com/fr/conception-descriptive-de-la-recherche>

Toumert, T. (2017). Arlap hypothèses. Notes méthodologiques : *entretien ou questionnaire : quelle méthode de collecte de données pour son mémoire ?* Repéré à : <https://arlap.hypotheses.org/8170>

Université d'Avignon et des pays de Vaucluse Ministère de l'enseignement supérieur et de la recherche. (2013). Service Formation des Publics. Repéré à : https://bu.univ-avignon.fr/wp-content/uploads/2013/08/Methodo_documentaire.pdf

Analyse

OFS – Statistiques du personnel des écoles. (2018). Confédération suisse. Office fédéral de la statistique. Ecole obligatoire, degré secondaire II, degré tertiaire - écoles supérieures. Repéré à : <https://www.bfs.admin.ch/bfs/fr/home/statistiques/education-science/personnel-institutions-formation/ecole-obligatoire-degre-secondaire-II-tertiaire-superieures.html>

Yann. (2018). Superprof Magazine. [Blog]. Les bienfaits des différentes postures de relaxation. Repéré à : <https://www.superprof.ch/blog/raisons-de-pratiquer-le-yoga/#faire-du-yoga-pour-se-calmer-se-destresser>

Chauzi, B. (s.d.) Entraînement-sportif. Effets du sport sur le bien-être et la santé. Endorphine, hormone du plaisir et antistress naturel du sportif. Repéré à : <https://entrainement-sportif.fr/bien-etre-sport.htm>

Annexes :

Annexe 1 : Test d'Inventaire de Burnout de Maslach – MBI

Test d'Inventaire de Burnout de Maslach - MBI

Comment percevez-vous votre travail ? Etes-vous épuisé(e) ?
Quelle est votre capacité à gérer votre relation aux autres ?
Où en êtes-vous sur votre degré d'accomplissement personnel ?

- Précisez la fréquence à laquelle vous ressentez la description des propositions suivantes en entourant le chiffre correspondant avec :

- 0 = Jamais
- 1 = Quelques fois par an, au moins
- 2 = Une fois par mois au moins
- 3 = Quelques fois par mois
- 4 = Une fois par semaine
- 5 = Quelques fois par semaine
- 6 = Chaque jour

- Additionnez les scores obtenus dans chacune des 3 dimensions proposées au bas du questionnaire. Voyez si ces scores sont à un degré « faible », « modéré » ou « élevé ».

	Jamais ∩			Chaque jour ∩			
	0	1	2	3	4	5	6
01 - Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
02 - Je me sens à bout à la fin de ma journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
03 - Je me sens fatigué(e) lorsque je me lève le matin et que j'ai à affronter une autre journée de travail	0	1	2	3	4	5	6
04 - Je peux comprendre facilement ce que mes patients/clients/élèves ressentent	0	1	2	3	4	5	6
05 - Je sens que je m'occupe de certains patients/clients/élèves de façon impersonnelle, comme s'ils étaient des objets	0	1	2	3	4	5	6
06 - Travailler avec des gens tout au long de la journée me demande beaucoup d'effort	0	1	2	3	4	5	6
07 - Je m'occupe très efficacement des problèmes de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
08 - Je sens que je craque à cause de mon travail	0	1	2	3	4	5	6
09 - J'ai l'impression, à travers mon travail, d'avoir une influence positive sur les gens	0	1	2	3	4	5	6
10 - Je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que j'ai ce travail	0	1	2	3	4	5	6
11 - Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement	0	1	2	3	4	5	6
12 - Je me sens plein(e) d'énergie	0	1	2	3	4	5	6
13 - Je me sens frustré(e) par mon travail	0	1	2	3	4	5	6
14 - Je sens que je travaille « trop dur » dans mon travail	0	1	2	3	4	5	6
15 - Je ne me soucie pas vraiment de ce qui arrive à certains de mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
16 - Travailler en contact direct avec les gens me stresse trop	0	1	2	3	4	5	6
17 - J'arrive facilement à créer une atmosphère détendue avec mes patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
18 - Je me sens ragaillard(e) lorsque dans mon travail j'ai été proche de patients/clients/élèves	0	1	2	3	4	5	6
19 - J'ai accompli beaucoup de choses qui en valent la peine dans ce travail	0	1	2	3	4	5	6
20 - Je me sens au bout du rouleau	0	1	2	3	4	5	6
21 - Dans mon travail, je traite les problèmes émotionnels très calmement	0	1	2	3	4	5	6
22 - J'ai l'impression que mes patients/clients/élèves me rendent responsable de certains de leurs problèmes	0	1	2	3	4	5	6

Maslach, C. & al. (2006). Psychologue du travail. Burn-out : épuisement professionnel. Presses du Belvédère. Repéré à :
http://www.psychologuedutravail.com/wp-content/uploads/2009/12/QUESTIONNAIRE_BURNOUT_MASLACH.pdf

Annexe 2 : Total du Score d'Épuisement Professionnel (SEP)

Total du Score d'Épuisement Professionnel (SEP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 01. 02. 03. 06. 08. 13. 14. 16. 20

SEP =

Épuisement Professionnel	SEP < à 17	18 < SEP < 29	30 < SEP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du Score Dépersonnalisation / Perte d'empathie (SD)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 05. 10. 11. 15. 22

SD =

Dépersonnalisation	SD < à 5	6 < SD < 11	12 < SD
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Total du Score Accomplissement Personnel (SAP)

Additionnez les scores que vous avez obtenus aux questions 04. 07. 09. 12. 17. 18. 19. 21.

SAP =

Accomplissement Personnel	SAP < à 33	34 < SAP < 39	40 < SAP
	Degré faible	Degré modéré	Degré élevé

Degré de Burn Out

Attention si vos scores SEP et SD se trouvent tous les deux dans le rouge !

Surtout si votre degré d'accomplissement est également dans le rouge !!!

SEP	L'épuisement professionnel (Burn Out) est typiquement lié au rapport avec un travail vécu comme difficile, fatigant, stressant... Pour Maslach, il est différent d'une dépression car il disparaîtrait pendant les vacances.
SD	La dépersonnalisation, ou perte d'empathie, se caractérise par une baisse de considération positive à l'égard des autres (clients, collègues...), c'est une attitude où la distance émotionnelle est importante, observables par des discours cyniques, dépréciatifs, voire même par de l'indifférence.
SAP	L'accomplissement personnel est un sentiment « soupape de sécurité » qui assurerait un équilibre en cas d'épuisement professionnel et de dépersonnalisation. Il assure un épanouissement au travail, un regard positif sur les réalisations professionnelles.

Maslach, C et col. (2006). *Burn-out : l'épuisement professionnel*. Presses du Belvédère.

Annexe 3 : Meile (2012) : Information sur le facteur de prévention.

2Tableau 1: Meile, (2012), Regards croisés sur l'expérience du Burnout chez les enseignantes et les enseignants du primaire, p.26, 47 & 48).

EVB= Enseignante ayant vécu une expérience de <i>burnout</i>	ESB= Enseignante en situation de <i>burnout</i>
EDP= Enseignante débutante au primaire	DEP= Directeur d'établissement primaire
FHEP= Formateur à la HEP	EHEP= Etudiante à la HEP en dernière année de formation
PSMS= Psychologue spécialiste du milieu scolaire	

<p>EVB : Très peu d'information reçue sur la complexité du métier.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Aucune prévention sur les risques de <i>burnout</i> lors de la formation initiale. ▫ Information sommaire une fois sur le terrain. ▫ Au courant de l'existence d'un catalogue de formation continue. ▫ Nécessité de mettre quelque chose en place lors de la formation initiale.
<p>ESB : Il semble logique de ne pas avancer clairement les dangers du métier d'enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Difficulté d'information. ▫ Nécessité de mettre quelque chose en place lors de la formation initiale. ▫ Nécessité de mettre quelque chose en place sur le terrain.
<p>EDP : L'information reçue a été minimisée et principalement théorique.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ La formation initiale propose des pistes mais elles sont insuffisantes. ▫ Aucune prévention sur les risques de <i>burnout</i> lors de l'entrée en fonction. ▫ Nécessité de parler de l'épuisement professionnel lors de la formation initiale. ▫ Formation continue en tant que médiatrice.
<p>DEP : L'information donnée sur les risques du métier d'enseignant doit être réfléchi car énoncer tous les risques du métier n'est pas une bonne prévention.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ Besoin de mettre les futures enseignantes en confiance. ▫ Travail interne de l'école en guise de prévention. ▫ Importance de suivre des cours proposés par la formation continue.
<p>FHEP : Les futurs enseignants sont informés sur les risques du métier d'enseignant.</p> <ul style="list-style-type: none"> ▫ La HEP aide les futures enseignantes à prendre conscience de leurs limites. ▫ Afin de prévenir les risques de <i>burnout</i> il est nécessaire de se remettre perpétuellement en question et de banaliser les émotions. ▫ Détecter les signaux à temps permet de réduire les risques de <i>burnout</i>.

EHEP : Pas d'informations directes ou de cours sur le *burnout* lors de la formation initiale.

- Conseils indirects.
- Peu d'informations reçues concernant la formation continue.
- Nécessité d'agir avant d'être en *burnout*.

PSMS : La prévention, tout va se jouer là.

- Difficulté d'information.
- Nécessité de mettre quelque chose en place lors de la formation initiale.
- Nécessité de mettre quelque chose en place sur le terrain.
- Participer aux cours que propose la formation continue.

Annexe 4 : guide d'entretien

Questions d'ordre général :	
Âge : Sexe : Années d'enseignement : Degré d'enseignement au cycle 1 : Vécu un <i>burnout</i> :	
Définition « <i>burnout</i> ».	<ul style="list-style-type: none"> - Comment définiriez-vous le terme de <i>burnout</i> ? - Selon vous, quel est le lien entre le <i>burnout</i> et l'enseignement ? - A quel moment pouvons-nous savoir que nous sommes en <i>burnout</i> ? - Quels en sont les symptômes ? - A qui en parleriez-vous en premier et pourquoi ?
Partage de vécu	<ul style="list-style-type: none"> - Le stress, serait-il la cause principale du <i>burnout</i> ? - Quels sont pour vous les éléments déclencheurs ? - Quels sont pour vous les moments les plus stressants ? - Parlez-vous de votre stress avec des proches, des collègues, ... ? - Que vous conseillent-ils ? - Pensez-vous que les enseignants de cycle 1 sont plus sujet à un stress que les enseignants de cycle 2 ? Si oui, pourquoi ?
Prévention	<ul style="list-style-type: none"> - Pensez-vous avoir reçu assez d'informations quand à la prévention du <i>burnout</i> ? Si oui, lesquelles ? Et où ? Durant votre formation ou en vous renseignant vous-même ? - Comment réagissez-vous lorsque vous vous sentez stressé ? - Lorsque vous êtes face à une situation de stress, avez-vous des techniques pour le gérer ? - Quelles solutions mettez-vous en place au sein de votre classe pour réduire votre stress ? - Quels seraient les conseils de gestion de stress que vous pourriez donner à un enseignant ? - Que pourriez-vous faire afin de limiter le stress ?
Temps de travail	<ul style="list-style-type: none"> - Combien de temps restez-vous en classe après la sonnerie ? Expliquez - Pensez-vous toujours à l'école lorsque vous êtes chez vous ? Expliquez

Annexe 5 : Normes de transcription de la Haute Ecole Pédagogique BEJUNE

MODALITES DE RETRANSCRIPTION UTILISEES PAR L'EQUIPE DE "DIDACTIQUE ET INTERACTIONS SOCIALES"

1. DIFFERENCIER CLAIEMENT LES INTERLOCUTEURS (par les deux premières lettres du prénom par ex.)
SA : alors tu as entendu parler de la nouvelle loi sur le soutien pédagogique
VA : pas vraiment
2. NUMEROTER LES TOURS DE PAROLE
1. SA : alors tu as entendu parler de la nouvelle loi sur le soutien pédagogique
2. VA : pas vraiment
3. INDIQUER LE TEMPS ECOULE TOUTES LES 5 MINUTES
0 min 1. SA : alors tu as entendu parler du projet de loi sur le soutien pédagogique
2. VA : pas vraiment mais il me semblait..
3
5 min n. CA: ça commence à poser des problèmes le fait que...
4. INDIQUER LES CHEVAUchemENTS DES TOURS DE PAROLE : le crochet "[" indique le début du passage à deux voix, la reprise d'un nouveau tour de parole indique la fermeture
0 min 1. SA : alors tu as entendu parler du projet de loi sur le soutien pédagogique
2. VA : pas vraiment mais il me semblait..
3. SA : [celle qu'ils appellent pour un soutien pédagogique efficace
4. VA : ah bon
5 min n. CA: ça commence à poser des problèmes le fait que...
5. EVITER LES SIGNES HABITUELS DE PONCTUATION , INDIQUER EN REVANCHE LE TON MONTANT DE LA VOIX : "+" (ou par une flèche vers le haut si le programme dispose du signe) ET LE TON DESCENDENT: "-" (ou par une flèche vers le bas si le programme dispose de ce signe)
0 min 1. SA : alors tu as entendu parler du projet de loi sur le soutien pédagogique +
2. VA : pas vraiment mais il me semblait..
3. SA : [celle qu'ils appellent pour un soutien pédagogique efficace-
4. VA : ah bon+
5 min n. CA: ça commence à poser des problèmes le fait que...
6. INDIQUER LES PAUSES A L'INTERIEUR DES TOURS DE PAROLE:
L'EQUIVALENT D'UNE PRISE DE RESPIRATION : "/"
1-2 SEC: "/"
2-3 SEC: "//"
PLUS QUE 3 SEC, INDIQUER LE TEMPS ENTRE PARENTHESES : (8 SEC.)
0 min 1. SA : alors / tu as entendu parler du projet de loi sur le soutien pédagogique +
2. VA : pas vraiment mais // il me semblait..
3. SA : [celle qu'ils appellent pour un soutien pédagogique efficace-
4. VA : ah bon+
5 min n. CA: ça commence à poser des problèmes le fait que ...

Annexe 6 : Interview de l'enseignante MG

Minutes	Transcription
	<p>1) Vr : Déjà quel âge as-tu ? 2) MG : J'ai quarante six ans 3) VR : Ca fait combien d'années heu que tu enseignes ? 4) MG : Ca fait heu ça fait↓ / heu dix sept ans 5) VR : /// Et là tu es dans en troisième [harmos ? 6) MG : [Non en quatrième 7) VR : [Quatrième harmos 8) MG : [Ouais 9) VR : // Et tu as vécu un burnout 10) MG : Oui / un de sûr 11) VR : Mhm 12) MG : Peut-être plusieurs heu ...</p>
	<p>13) VR : Selon toi comment tu définirais le burnout ? 14) MG : Le burnout je le définis comme un le moment ou heu ou heum ton corps lâche ton mental lâche heu pis t'as plus de ressources en fait 15) VR : Mhm 16) MG : C'est vraiment le point de rupture qui fait que ben quoi que tu veuilles faire tu peux plus aller plus loin 17) VR : Ouais 18) MG : Pour moi c'est ça pis c'est vraiment ça je le vois vraiment comme une ben comme c'est dit en anglais [burnout 19) VR : [Mhm 20) MG : C'est vraiment une inflammation qui vient de l'intérieur et pis ça brûle ça te brûle ça te brûle ça te brûle pis un moment donné y a plus rien à brûler 21) VR : Ouais tout est à sec 22) MG : Ouais c'est comme ça que je le vois 23) VR : Et comment tu lierais ça à l'enseignement ? 24) MG : Ben heum dans l'enseignement heu on dit toujours enfin j'ai... j'aime bien dire que j'ai plusieurs métiers parce que ben je suis psychologue j'suis heu infirmière j'suis policière [j'suis heu 25) VR : [Ouais 26) MG : Et pis ben y a quand quand tu dois tenir ces rôles tous en même temps heu un moment donné heu tu te donnes plus de priorité en fait tu tu te dis pas non mais ça je dois laisser de côté parce que j'arriverai pas à tout faire 27) VR : Mhm mhm 28) MG : Et pis heu ben voilà tu brûles par tous les côtés toutes tes ressources toute ton énergie et pis heu ben à un moment donné fatalement y a plus rien quoi si t'es pas un peu vigilant heu c'est / ouais y a plus rien 29) VR : Mais est-ce qu'y a un moment où on peut savoir qu'on est en burnout ? 30) MG : / Ben moi heu clairement j'pense que le moment où vraiment tu le sais c'est le moment où ben tu peux plus rien faire d'autre 31) VR : Ouais</p>

5'00	<p>32) MG : Où c'est trop tard j'pense que / y a des prémices au burnout y a des des alertes en fait que ton corps peut te donner ou que toi tu t'arrives à [te donner</p> <p>33) VR : [t'as tu as des exemples de [..</p> <p>34) MG : [D'alertes ?</p> <p>35) VR : De symptômes ?</p> <p>36) MG : Oui alors ben y a le mal de dos heu le fait que tu dors pas bien le fait que t'arrives pas à te réveiller le matin heu que tu oublies tout heu que tu heu / tu tu tu sais plus dire non en fait quand on te demande de faire quelque chose tu sais plus dire non t'arrives plus à mettre des limites heu et puis heu ben parfois c'est aussi une prise de poids ou une perte de poids parce que tu manges mal parce que tu / ouais tout devient un peu accessoire et pis heu je trouve que le corps te donne des alertes comme ça pis des fois on les écoute pas quoi</p> <p>...</p> <p>37) VR : Mais est-ce que tu aurais une personne aussi à qui tu en parlerais en premier du coup ?</p> <p>38) MG : De ça ?</p> <p>39) VR : Ouais</p> <p>40) MG : Ben j'crois en tout cas pour l'avoir vécu que ben justement ça fait partie aussi du symptôme heum parce que quand ça t'arrives ben justement t'en a parlé à personne</p> <p>41) VR : Mhm</p> <p>42) MG : C'est ça t'appartient c'est heu c'est heu c'est toi qui[↑] t'oblige entre guillemets à faire face à tout ça à c'est toi qui est submergé par plein de choses pis qui arrive plus à déléguer ou plus justement à parler et pis c'est ça aussi qui fait qu'à un moment donné ça explose quoi</p> <p>43) VR : Mhm</p> <p>44) MG : Parce que mais sinon heu pour prévenir enfin ben oui j'en parlerai à mon conjoint j'en parlerai à mes parents enfin ou à mes collègues aussi selon le degré de de relation que j'ai avec mes collègues</p> <p>45) VR : Ouais / mais du coup vu que tu me parles de prévention est-ce que tu penses avoir reçu assez d'informations par rapport au burnout avant de commencer l'enseignement ?</p> <p>46) MG : / Pfou (rire) ben clairement pas / bon c'était une époque un peu différente heu y a dix-sept ans / parce que / ben y a dix sept ans quand j'ai fais ma formation pour devenir enseignante ben on m'a appris à enseigner</p>
	<p>47) MG : on m'a appris à gérer une classe on m'a appris apprendre à lire aux enfants apprendre à écrire et pis je trouve que l'évolution est devenue telle heu de de mon métier que maintenant ben clairement je pense que maintenant à la Hep on nous donne des leçons sur le sur le burnout sur le comment gérer la crise d'une enfant qui harcèle les autres comment heu gérer des parents qui heu qui sont méchants avec nous [enfin...</p> <p>48) VR : [Donc plus en travers en fait sans nous parler directement de burnout [parce qu'on nous parle plus</p> <p>49) MG : [Non parce qu'on nous parle plus de choses qu'on est potentiellement amené à rencontrer[↑]</p>

50)	VR : Mhm
51)	MG : Et pis que ben du coup qu'on saura réagir et pis se protéger peut-être un petit peu mieux / mais mais clairement à l'époque où j'ai fait ma formation le heu on n'en parlait pas beaucoup et puis heu y avait pas j'trouve y avait pas énormément de raison de / enfin moi je pense j'imaginai pas qu'il y avait des raisons qui pouvait m'amener à faire un burnout
52)	VR : Oui
53)	MG : Parce que ben voilà moi je j'suis payé pour faire quelque chose j'aimais j'ai choisi cette ce métier par heu vraiment par plaisir et pis vocation et pis j'étais loin de m'imaginer que / pis on en parlait pas
	...
54)	VR : Mais est-ce que tu peux dire que le burnout heu serait lié par la cause principale en fait du burnout serait le stress ?
55)	MG : // Moi je pense que c'est une accumulation de différents stress et de différentes choses / parce que au moment où tu fais un burnout y a y a plusieurs facteurs qui rentrent en ligne de compte c'est pas juste un stress c'est pas le fait d'être dépassé juste par heu ben ce qui se passe en classe ou d'être dépassé par ce qui se passe à la maison ou d'être dépassé par ton administratif ou j'en sais rien.
56)	VR : Mhm
57)	MG : C'est l'accumulation de toutes ces choses qui se combinent en fait qui c'est comme une espèce de chape qui t'arrive dessus y a ça qui vient ça qui vient ça qui vient ça qui vient et pis à un moment donné ben tu fais plus face parce que c'est pas juste une chose
58)	VR : Ouais mais là la question elle peut paraître compliquée mais est-ce que tu peux donner des éléments déclencheurs ?
59)	MG : De burnout ?
60)	VR : Ouais
61)	MG : Ben heum // bon c'est sur le long terme hein
62)	VR : Mhm
63)	MG : Un burnout c'est pas du jour au lendemain déjà et puis heu un élément déclencheur c'est heu // ben c'est heu / la fatigue accumulée / mais justement la fatigue psychologique la fatigue physique / heu c'est le la désorganisation peut-être aussi un peu ou justement le fait que tu arrives pas à déléguer / heum // ça peut-être la / ben le fait d'être agressé verbalement heu ou de ou d'être d'être pas bien avec des relations que tu peux avoir des collègues ta direction ou [heu
64)	VR : [Mhm
65)	MG : ou des parents d'élèves / heu pis ça peut être aussi une une clairement une ben une situation de crise dans ta classe un enfant qui se fait battre à la maison ou un enfant qui se fait harceler par les autres copains ou j'sais pas
66)	VR : Ouais
67)	MG : Ca c'est des éléments déclencheurs après tout dépend comment tu les gères ben ça se transforme en burnout ou pas
68)	VR : Oui mais est-ce que parmi ces éléments que tu viens de me citer y en a un qui toi t'as plus touché qu'un autre ? Qui a

10'00	<p>vraiment été ...</p> <p>69) MG : Un élément déclencheur ?</p> <p>70) VR : Vraiment très stressant vraiment heu...</p> <p>71) MG : Ouais</p> <p>72) VR : Vraiment très prenant</p> <p>73) MG : Oui à ce moment-là oui c'est vraiment la la mauvaise relation que j'avais avec mes parents d'élèves</p> <p>...</p> <p>74) MG : Y avait une mauvaise ambiance de classe j'ai pas réussi à créer un nœud de classe où y se sentaient appartenir au groupe</p> <p>75) VR : Mhm</p> <p>76) MG : Et puis heu ben par là-dessus y a encore eu ben des histoires avec des parents d'élèves qui venaient toujours me me chercher des noises me dire que je faisais pas bien mon travail et pis que tel et tel avait embêté sa fille ou son garçon</p>
	<p>...</p> <p>77) VR : Mais parce qu'avant tu m'as dit que du coup tu en avais parlé à des proches</p> <p>78) MG : Oui</p> <p>79) VR : Enfin que aujourd'hui t'en parlerais à des proches</p> <p>80) MG : Oui oui</p> <p>81) VR : Mais est-ce qu'à cet à ce moment-là tu en avais parlé à des proches ?</p> <p>82) MG : Non parce que je l'ai pas vu venir</p> <p>83) VR : Ouais d'accord</p> <p>84) MG : Parce que // je travaillais à cinquante pourcent en plus je travaillais pas à cent pour cent ma collègue ben elle elle voyait pas heu la chose de la même manière que moi donc pour elle y avait pas heu y avait pas énormément de chose qui lui pesait</p> <p>85) VR : Mhm</p> <p>86) MG : mais en même temps ben c'est moi qui gérait beaucoup ces conflits c'est moi qui écrivait à la direction c'est moi qui écrivait aux parents enfin j'avais / elle elle avait vraiment plus ce détachement par rapport à ça</p> <p>...</p> <p>87) MG : Alors que moi je m'impliquais trop je je je voulais bien faire j'étais j'étais en colère</p> <p>88) VR : Mhm</p> <p>89) MG : Enfin je je ramassais tout en fait à la figure comme ça parce que je voulais m'impliquer et pis heu ben j'avais rien en retour pis / ouais j'aurais dû lâcher prise peut-être à ce moment-là c'que elle elle a réussi à faire et moi j'ai pas réussi à faire</p> <p>90) VR : Ouais</p> <p>91) MG : Et pis j'en ai j'en ai pas parlé autour de moi parce que je parlais de mes soucis voilà je parlais « oh mais tel et tel » j'rentrais à la maison j'disais à mon mari ouais mais « tel et tel ça va pas du tout pis ces parents ils ont de nouveau téléphoné » etc... même mes enfants en entendaient parler à la maison enfin j'en parlais</p> <p>92) VR : Mhm</p>

93)	MG : Mais je parlais de tous ces problèmes comme ça et puis ben eux ils en avaient marre que je parle de de tout ça et puis heu ben personne n'a réalisé en fait que tout ça ça faisait un tout
94)	VR : Ouais
95)	MG : Qu'à un moment donné ça a explosé quoi
96)	VR : Du coup ils ont pas vraiment pu te donner de conseils par rapport à ça ou bien ?
97)	MG : Ben si il me disait ben de lâcher prise
98)	VR : Ouais
99)	MG : Ils me disaient de mais ouais tu tu rentres à la maison tu dois laisser ton travail au travail maintenant nous on est là on est en famille tu dois pas nous parler de ça donc j'arrivais plus à à faire la coupure en fait entre le travail et puis la maison et puis heu pis j'étais toujours dans la colère j'étais toujours dans le ↓ ouais je j'étais frustré que ça se passe comme ça j'étais c'était pas agréable pour moi et puis ben du coup j'ramenais tout ça à la maison pis...
100)	VR : Ca veut dire qu'en fait même quand tu finissais le travail tu rentrais pis
101)	MG : Tout le temps
102)	VR : Ta tête travaillait
103)	Mg : Tout le temps
104)	VR : toujours par rapport à l'école en fait ?
105)	MG : Tout le temps ouais / mais ça faisait aussi partie de ma personnalité parce que ben je suis quelqu'un comme ça qui arrive pas à enfin maintenant j'apprends
106)	VR : Mhm
107)	MG : Mais j'suis quelqu'un qui arrive pas à lâcher prise
	...
108)	VR : Tu restais aussi longtemps du coup heu quand après la sonnerie à l'école ?
109)	MG : Ouais très très longtemps
110)	VR : Tu t'arrives à me donner une fourchette [de...?
111)	MG : [(grande expiration) C'est très difficile ben j'sais pas mais je pense je restais deux heures après / j'préparais heu je rangeais ma classe j'réglais tous les soucis administratifs heu pis j'bossais qu'à cinquante pour cent [j'veux dire
112)	VR : [Mhm
113)	MG : C'est / maintenant avec le recul je me dis mais mais t'étais cinglée
114)	VR : (Rire)
115)	MG : Mais j'voulais bien faire j'voulais que la classe soit jolie j'voulais que j'voulais que les enfants puissent apprendre pleins trucs [enfin
116)	VR : [Mhm
117)	MG : Et pis [voilà
118)	VR : [Tu t'investissais vraiment heu
119)	MG : Enormément
120)	VR : A deux cent pour cent
121)	MG : Ouais vraiment
122)	VR : Mhm
123)	MG : Et pis heu ben / j'avais j'avais aucune reconnaissance en

15'00	<p>retour</p> <p>124) VR : Ouais</p> <p>125) MG : C'était limite c'était vraiment de la maltraitance psychologique quoi</p> <p>...</p>
20'00	<p>126) VR : Mais aujourd'hui par exemple est-ce que tu as mis des choses en place envers toi-même [du coup par exemple dès que tu te sens [stressée ou qu'il y a entre guillemets une agression externe [qui arrive</p> <p>127) MG : [Oui [oui [oui</p> <p>128) VR : / Tu fais quoi ?</p> <p>129) MG : Ben à partir de là de cette classe là ben déjà j'ai plus donné mon numéro de téléphone privé</p> <p>130) VR : Ouais</p> <p>131) MG : J'ai acheté un un natel à laisser dans la classe et du coup je répondais que quand j'étais dans la classe</p> <p>132) VR : Mhm</p> <p>133) MG : Parce que voilà je voulais plus être agressé comme ça j'ai mis en place un système de cahier de communication pour que ben attester que les parents avaient reçu l'info et signé le cahier etc... j'ai mis en place à l'école enfantine hein j'veux dire heu pis mes collègues me disaient mais t'es cinglée heu mais j'ai dis moi j'fais plus confiance aux parents [enfin voilà</p> <p>134) VR : [Ouais</p> <p>135) MG : Et pis maintenant ben je généralement je fais appel à au service socio-éducatif // quand j'ai ce genre de problème là quand j'suis dépassée par les événements ou que je sens que je ça commence à monter monter pis que je fais plus face et puis je demande déjà un premier conseil et puis heu après je demande de [l'aide clairement</p> <p>136) VR : [Ouais</p> <p>137) MG : Parce voilà</p> <p>138) VR : Ouais t'hésite plus en fait</p> <p>139) MG : Non maintenant c'est fini je moi mon travail c'est d'enseigner / mon travail c'est pas de de rentrer à la maison pis de plus pouvoir dormir ou de plus plus vouloir descendre les escaliers parce que parce que je sais qu'il y a des parents d'élèves qui m'attendent derrière la porte ou / des élèves qui font les imbéciles ou heu c'est pas ça mon travail.</p> <p>140) VR : Mais ça t'es plus arrivé du coup qu'il y ait eu ce genre de parents quand même qui heu...?</p> <p>141) MG : Si bien sûr ça m'est arrivé</p> <p>142) VR : Pis t'as quand même réussi du coup à...</p> <p>143) MG : Ben ouais ↑ je j'ai vraiment fermée la porte</p> <p>...</p>
	<p>144) VR : Les solutions en fait que tu as mis aussi en place / pour heum/ pour gérer ce stress ou ces ces perturbations ou je sais pas</p> <p>145) [vraiment comment [appeler ça</p> <p>146) MG : [Mhm [ouais</p> <p>...</p>

147)	VR : T'as mis d'autres choses encore en place ?
148)	MG : / Heu (expiration) //
149)	VR : Si tu te souviens
150)	MG : Ben oui j'ai j'ai donné j'donnais après généralement j'donnais des informations à la séance de parents
151)	VR : Mhm
152)	MG : Et puis heu ben je j'ai essayé de donner les informations les plus précises possibles / ben qu'il fallait prendre rendez-vous avant heu que heu ben que voilà que j'avais une vie d'famille pis que j'acceptais pas non plus que mon travail envahisse toute ma vie et pis heu ben que les parents il fallait que moi j'étais prête à collaborer avec eux mais que ben qu'il fallait que ça se fasse des deux côtés
153)	VR : Mhm
154)	MG : Pis en même temps ben j'disais aussi à la séance des parents que / ben si j'avais été engagée une fois j'ai fais venir ben j'crois l'année suivante j'ai fais venir le directeur à la séance des parents et pis on a beaucoup travaillé la séance et puis heu ben il a dit aux parents que / si si j'étais dans au à la tête de cette classe c'était parce que j'avais été engagée par la direction pis que j'étais quelqu'un de compétent et pis que ils devaient me faire confiance [par rapport à ça que je voulais pas de mal à leurs enfants et pis enfin voilà ...
155)	VR : [Mhm
156)	VR : Ouais
	...
157)	MG : J'ai eu des périodes où je sentais que je ra... que j'atteignais de nouveau cette limite
158)	VR : Mhm
159)	MG : / Et puis là je me suis mis en arrêt de travail tout de suite ça aussi ça fait partie des choses que j'ai mis en place
160)	VR : Ouais
161)	MG : Ca veut dire ben quand y m'est arrivé ce burnout je / je m'autorisais pas à me mettre en arrêt de travail / j'en avais besoin [fallait que je puisse m'arrêter mais je me le suis pas autoriser
162)	VR : [Oui Parce qu'on pense que ça va aller mieux
163)	MG : Parce qu'on pense que ça va aller / et pis on pense que qu'on est assez fort pis que on / y a pas de raison que ça nous arrive à nous
164)	VR : Mhm
165)	MG : Et puis heu ben en fait ça m'est arrivé à la fin de l'année scolaire une fois que la classe était loin ben j'ai réalisé que ben voilà j'avais grillé toute mes cartouches je pis après au niveau privé au niveau heu des amitiés ou comme ça ben je m'étais renfermée sur moi-même et pis ben j'ai fait une dépression
166)	VR : Mhm
167)	MG : Clairement quoi / alors voilà
168)	VR : Si j'ose te demander elle a duré combien de temps cette ce burnout ?
	...

25'00	<p>169) MG : Ben j'pense que ça a duré quand même bien cinq ans</p> <p>170) VR : /Cinq ans ?</p> <p>171) MG. Ouais</p> <p>172) VR : D'accord ouais ↓</p> <p>173) MG : Après pour que je sois entre guillemets complètement guérie // après y a d'autres choses enfin qui ont fait que / ce burnout est arrivé y avait pas que l'école y avait / y avait des soucis à la maison y avait des soucis de poids enfin [j'veux dire</p> <p>174) VR : [Oui</p> <p>175) MG : Voilà tout ça a fait j'ai eu j'ai eu des j'ai eu une fin de grossesse difficile enfin tout ça a fait que un moment donné ben voilà ça a explosé et pis ben après il a fallu cinq ans cinq six ans pour remonter la pente</p> <p>...</p> <p>176) VR : Et est-ce que tu penses que il y a un risque de burnout qui est plus élevé chez les enseignants de cycle un que chez les enseignants de cycle deux ?</p> <p>177) MG : Oui</p> <p>178) VR : Pourquoi ?</p> <p>179) MG : Parce qu'au cycle un heum les ça semble un peu contradictoire parce que au cycle deux</p>
	<p>ben c'est des pré-adolescents qui ont des problématiques difficiles qui répondent qui ont des comportements un petit peu heu voilà ils se laissent plus faire / mais au cycle un y a tellement à débroussailler pour le cycle deux /</p> <p>180) VR : Ouais</p> <p>181) MG : Ben voilà quand on est au cycle un moi j'ai expérimenté l'école enfantine et pis la fin du cycle un maintenant j'ai un panel pour tout heu ben voilà quand un enfant il arrive en première enfantine ben c'est la première fois qu'il va à l'école c'est la première fois que les parents sont confrontés au groupe parfois et pis ils sont confrontés aux difficultés que leur enfant peut avoir y a des enfants qui ont des difficultés de langage ou de comportement ou de d'apprentissage / et puis ben la maîtresse elle est là pour leur en faire état</p> <p>182) VR : Mhm</p> <p>183) MG : Donc c'est la première fois que quelqu'un leur dit que leur enfant c'est pas le roi du monde qui est parfait et pis tout et pis que ben il faudrait peut-être faire quelque chose pour l'aider et puis souvent les parents ont des réactions vraiment de déni par rapport à ça pis du coup ben faut se bagarrer un petit peu pour heu réussir à faire reconnaître ces difficultés pis faut apprendre à les gérer dans la classe pis tout ça c'est tout un travail de mise en place et pis heu qui qui est difficile parce que ben voilà il faut être sur tous les fronts en fait</p> <p>184) VR : Ouais</p> <p>185) MG : Faut pouvoir aider l'enfant faut pouvoir réussir à l'intégrer pour que gérer le reste de la classe faut en parler avec les parents faut faire des réseaux faut voir des spécialistes faut faire des rapports etc...</p> <p>186) VR : Y a ce grand [tri aussi en fin de compte</p>

187)	MG :	[Ouais y a ce grand tri Et puis heu ben une fois que tout ça s'est mis en place ben ils passent au cycle deux quelque part
188)	VR :	Ouais
189)	MG :	Donc heu oui ↑ c'est moi je pense qu'il y a clairement beaucoup plus de possibilités de faire un burnout au cycle un qu'au cycle deux
190)	VR :	D'accord pis aujourd'hui après que tu l'aies vécu ce burnout est-ce que tu as des conseils heum à donner / pour ne pas en arriver là / enfin de réussir à gérer tout ce stress et tout ce qui arrive de tous les côtés en fin de compte ?
191)	MG :	Ben j'crois que ce stress y va être tout le temps là
192)	VR :	Ouais
193)	MG :	Heu pour n'importe quelle enseignante donc maintenant il faut juste apprendre à l'appréhender / ça veut dire que il faut apprendre c'est surtout un travail à faire sur soi je pense de savoir où sont ses limites / et pis de ben de de se dire que c'est pas parce qu'on ferme sa porte à quinze heure trente / pis qu'on répond pas au téléphone aux parents qu'on est un mauvais enseignant / et puis que ben y faut faire son travail au plus près de sa conscience
194)	VR :	Mhm
195)	MG :	Ben parce qu'on peut pas juste se dire heu ah ben non celui-là je le signale pas parce que j'ai pas envie de me farcir les réseaux avec les parents c'est pas ça l'idée l'idée c'est de faire son travail mais après de le travail il est fait
196)	VR :	[Ouais
197)	MG :	[J'veux dire heu voilà j'vais pas j'vais pas faire quarante cinq réseaux avec des parents qui veulent pas comprendre que leur enfant il est dyspraxique voilà ça sert à rien
198)	VR :	Oui
199)	MG :	Moi j'ai fait mon travail j'ai observé j'ai diagnostiqué ce que je pouvais diagnostiquer dans la classe j'ai mis en place le réseau après voilà
200)	VR :	Faut accepter en fait
201)	MG :	Faut accepter ouais

Annexe 7 : Interview de l'enseignante SC

Minutes	Transcription
	...
	1) VR : La première question que j'veais vous poser c'est votre âge
	2) SC : trente ... trois
	...
	3) VR : Heu ça fait combien d'années que vous enseignez ?
	4) SC : /// C'est ma dixième année
	5) VR : Dixième // et le degré d'enseignement [au cycle un ?
	6) SC : [un deux
	7) VR : /// Vous avez vécu un burnout ?
	8) SC : Oui
	9)
	10) VR : /// Très bien↓ / heu comment vous définiriez le terme de burnout ?
	11) SC : // (inspiration) Un crash (rire)
	12) VR : / Un crash ? Vous pouvez un peu plus m'en dire ?
	13) SC : /// Heum / oula
	14) VR : (9 sec) C'est un crash vous voyez comme image par exemple l'avion ou bien dans quel sens ? // Ben vous voyez vraiment vous-même un peu
	15) SC : Alors ouais le crash le le le crash d'avion en fait où on a l'impression que tout va bien avec quelques turbulences et en faite on se rend pas compte que les turbulences sont à chaque fois plus grosses.
	16) VR : Ouais
	17) SC : Et on a l'impression qu'on va à chaque fois réussir à redresser le truc / que à chaque nouvelle matinée qui commence on se dit bon aujourd'hui j'ai plein de projets j'veais faire ça j'veais faire ça j'veais faire ça
	18) VR : Ouais
	19) SC : Euh // et l'impression d'être en permanence confronté à l'échec malgré tout ce qu'on met en place
	20) VR : Mhm
	21) SC : Enfin moi c'est comme ça que je l'ai vécu
	22) VR : Ouais
	23) SC : Et heu / vraiment le truc qu'on voit pas venir
	24) VR : / On s'y attend pas
	25) SC : Mhm
	26) VR : Mais vous pourriez me... faire un lien entre le burnout et pis l'enseignement ? (7 sec)
	27) SC : Comment ça ?
	28) VR : Est-ce que pour vous ben par exemple votre burnout est-ce qu'il est dû heu au travail effectué dans l'enseignement ou bien quel est le lien entre ces deux ces deux thèmes en fait ces deux ces deux termes ?
	29) SC : Alors heu oui heu c'est clairement c'est clairement dû à / à mon quotidien professionnel heum surcharge de responsabilité

	<p>surcharge de difficulté pour lesquels on n'obtient pas vraiment l'aide / adéquate</p> <p>30) VR : Mhm</p> <p>31) SC : Heum...</p> <p>32) VR : /// Mais à quel moment on peut savoir qu'on est en burnout ? (4 sec) A quel moment vous vous l'avez su en fin de compte?</p> <p>33) SC : Moi je l'ai su /// Han... / Je l'ai su le jour ou j'ai essayé de reprendre le travail après un arrêt temporaire //[Et</p> <p>34) VR : // [Un arrêt déjà dû</p> <p>35) SC : Oui</p> <p>36) VR : Aux effets du burnout ?</p> <p>37) SC : Voilà</p> <p>38) VR : D'accord</p> <p>39) SC : Au fait le le le le on m'a mise à l'arrêt un peu contre ma volonté</p> <p>40) VR : Ok</p> <p>41) SC : Et / c'est quand j'ai voulu reprendre / à cinquante pour cent que heu //que j'ai compris qu'en fait c'était plus grave que j'pensais parce que le simple fait qu'un enfant m'adresse la parole j'avais envie de vomir</p> <p>42) VR : Ok ouais</p> <p>43) SC : C'est là que j'ai compris que c'était plus grave que j'pensais</p> <p>...</p> <p>44) SC : J'avais simplement des troubles du sommeil donc je pensais que dormir un peu pendant une semaine ça [ça me remettrait se sur pied</p> <p>45) VR : [ça passerait</p> <p>46) SC : J'suis revenue j'ai repris une se... une semaine à cinquante pour cent donc là j'ai repris deux jours et demi</p> <p>47) VR : Ouais</p> <p>48) SC : Et c'était trop (rire)</p> <p>49) VR : D'accord ouais</p> <p>50) SC : Et après j'ai été arrêté pendant /// quatre mois</p> <p>...</p> <p>51) SC : En comptant les vacances j'ai eu cinq cinq mois quelque chose comme ça</p> <p>52) VR : Ok</p> <p>53) SC : Un peu plus</p> <p>54) VR : Oui d'accord / Et heum vous pourriez un peu me dire les symptômes / du burnout ?</p> <p>55) SC : Troubles du sommeil principalement [pour moi après je</p> <p>56) VR : [Ouais ouais</p> <p>57) SC : J'connais d'autres personnes qui n'ont pas eu les mêmes symptômes</p> <p>58) VR : Bien sûr...↓</p> <p>59) SC : Moi c'était trouble du sommeil, (inspiration) heum... // trouble du poids</p>
5'00	/enfin trouble alimentaire dans l'sens où j'mangeais j'mangeais j'mangeais mais je perdais du poids malgré tout

- 60) VR : Ok
- 61) SC : Heum.../// après les symp... non quand je dis les troubles du sommeil c'est pas difficulté d'endormissement c'est insomnie totale
- 62) VR : Ok mhm mhm
- 63) SC : Pendant plusieurs jours d'affilée
- ...
- 64) SC : Vous m'avez demandé avant ce qui m'a montré que j'arrivais à ma limite y a aussi eu // le jour où j'ai failli avoir un accident de voiture parce que j'ai juste pas compris ce qui se passait sur la route
- 65) VR : Ouais
- 66) SC : Et ce même jour c'est con mais je me suis pris une porte vitrée dans la figure parce que j'avais pas vu la porte ↓
- 67) VR : [C'est fou
- 68) SC : [Bêtement
- 69) VR : Ouais ouais ouais
- 70) SC : C'est là que je me suis dit qu'y avait un truc qui jouait pas avec mon cerveau (rire) j'devais être vraiment ↑ trop fatiguée et là j'ai appelé le médecin qui m'a mise à l'arrêt heu face... à l'arrêt pendant une semaine
- 71) VR : Directement
- 72) SC : Donc voilà c'était heu
- 73) VR : C'était l'étape
- 74) SC : C'était le début du truc
- 75) VR : C'est ce qui vous a fait prendre conscience en fait
- 76) SC : Que quelque chose n'allait pas oui
- 77) VR : Ouais
- 78) SC : Mais c'est après mon retour à cinquante pour cent que j'ai pris conscience que c'était plus grave que j'pensais
- 79) VR : Ouais
- 80) SC : Voilà
- 81) VR : Heum est-ce que vous pourriez dire que le stress c'est l'une des causes principales ?
- 82) SC : //Oui
- 83) VR : Oui ?
- 84) SC : Oui
- 85) VR : Pour vous c'est la cause principale ?
- 86) SC : C'était // le déclencheur oui
- 87) VR : Vous en avez parlé à quelqu'un de ce qu'il vous arrivait ? Du fait que vous avez des insomnies ou heu...
- 88) SC : /Alors heu j'en ai parlé avant d'arriver avant d'avoir les symptômes physiques j'en ai parlé à ma direction parce que ben j'avais vraiment y avait vraiment des gros soucis des gros dysfonctionnements dans ma classe
- 89) VR : Ouais
- 90) SC : Heu qui m'a proposé certaine aide / et puis heum ben en fait j'pense que c'était déjà trop tard parce qu'on est (inaudible) à se dégrader malgré les aides que j'ai eu
- 91) VR : Mhm
- 92) SC : Où la situation en classe en fait ne s'améliorait pas malgré le fait que on était deux en classe par exemple
- 93) VR : Ouais



94)	SC : Des choses comme ça
95)	VR : Mais du coup la direction elle vous a soutenu par rapport à ça ?
96)	SC : Oui
97)	VR : Ouais
98)	SC : Ma direction était très soutenante / et puis heu / mais après c'est tous les stress des échéances des ben le stress en classe des enfants qui qui demandent une attention permanente et /// ouais de de de de de la majorité j'avais une classe où la majorité des enfants demandaient une attention permanente
99)	VR : Oui
100)	SC : Donc heu le stress de devoir être partout sans le pouvoir [en fait
101)	VR : [Ouais
102)	SC : Le stress de pas avoir quelqu'un à qui en parler à part ma direction parce que / avec mes collègues j'avais pas de relation vraiment / [de confiance
103)	VR : [Parti... Mhm
104)	SC : Heum [le stress de vouloir continuer à bien faire
105)	VR : [Mais
106)	SC : Alors que ça marchait pas [enfin voilà
107)	VR : [Ouais
108)	SC : Après c'est des stress supplémentaires qui s'ajoutaient au final
109)	VR : Ouais pis qui s'accumulaient mais aujourd'hui par exemple vous auriez une personne à qui vous en parleriez en premier ou bien vous referiez le même format pis vous vous en reparleriez à la direction pour commencer ?
110)	SC : Alors aujourd'hui j'ai j'en parlerai premièrement à mes collègues
111)	VR : A vos collègues pour commencer ?
112)	SC : Ouais
113)	VR : Donc il y a une relation qui s'est créée ?
114)	SC : Oui ben c'est plus là c'est plus le même endroit en fait
115)	VR : D'accord
	...
116)	SC : Ah↑ ce qui a déclenché le burnout [alors c'est plutôt ce qui a déclenché le burnout c'est
117)	VR : [Mhm
118)	SC : C'est vraiment de / d'avoir la classe extrêmement pénible que j'avais avec le peu de soutien de mon entourage proche donc les collègues
119)	VR : Ouais
120)	SC : Ben finalement c'est précieux d'avoir des collègues sur lesquels on peut se reposer là c'était pas le cas / heum /// les parents certains parents d'élèves particulièrement / oppressants
121)	VR : Ouais
122)	SC : Limite agressif
123)	VR : // Mhm mhm
124)	SC : ça c'était les déclencheurs

	<p>125) VR : Ouais</p> <p>126) SC : La porte vitrée et la le presque accident de voiture c'était plutôt ce qui m'a attiré l'attention sur le fait que quelque chose tournait pas rond</p> <p>127) VR : Ouais // Ok / heum et après quand vous en avez parlé à la direction parce que du coup c'est un peu les seules personnes à qui vous en avez parlé que vous alliez pas très bien↓ ils vous ont conseillé quoi ? // Qu'est-ce qu'ils ont fait pour heu pour essayer que vous alliez mieux ? ou bien pour ne pour vous soutenir en fin de compte ?</p> <p>128) SC : Alors d'abord ça été de me mettre du soutien en classe / j'ai eu une co-enseignante de la HEP // heum (8 sec) [Et</p>
10'00	<p>129) VR : [Et pis ça vous a aidé d'avoir cette co-enseignante ?</p> <p>130) SC : / Oui</p> <p>131) VR : Ouais ?</p> <p>132) SC : Oui beaucoup / visiblement c'était pas suffisant à ce moment-là mais heu ça m'a beaucoup aidé</p> <p>133) VR : Ouais bon c'est déjà au moins moins ça</p> <p>134) SC : Ouais non tout à fait et puis heum / ben ce que ma direction a fait c'est que c'est / c'est au final elle qui m'a dit d'arrêter / c'est ma directrice</p> <p>...</p> <p>135) SC : J'pense que j'avais besoin de l'aval de ma direction pour m'autoriser</p> <p>136) VR : A faire ça</p> <p>137) SC : Ouais</p> <p>138) VR : Parce que sinon vous étiez à vouloir rester quand même pis à continuer?</p> <p>139) SC : Ouais</p> <p>140) VR : Ouais</p> <p>141) SC : j'avais l'impression de devant oh pardon (toux)</p> <p>142) VR : Pas de problème</p> <p>143) SC : D'être devant un constat d'échec</p> <p>144) VR : Ouais / et du coup j'pense c'était dur à accepter ?</p> <p>145) SC : Ouais très</p> <p>146) VR : Ouais / et du coup ça vous a fait du bien de savoir que la directrice vous dit ça ? De vous dire ben maintenant vous rentrez pis pensez à vous ?</p> <p>147) SC : Mais oui</p> <p>148) VR : Ouais [(Inaudible)</p> <p>149) SC : [La c'était c'était comme si j'avais vraiment le le le feu vert la la bénédiction↑ de ma direction pour / pour prendre soin de moi</p> <p>...</p> <p>150) VR : Mais vous pensez-vous qu'il y a une différence heum enfin qu'il y a peut-être un plus grand risque chez les enseignants de cycle un que chez les enseignants de cycle deux de faire un burnout ?</p> <p>151) SC: / Non très honnêtement j'pense que c'est // ça dépend pas</p>

	<p>du cycle où on travaille</p> <p>152) VR : Ca dépend pas du cycle ? Vous pouvez un peu plus expliquer ?</p> <p>153) SC : // On est pas forcément confronté aux mêmes difficultés sur le terrain // pas toutes les mêmes difficultés mais j'pense quand même que // y en a enfin / c'est pas forcément toutes les mêmes mais y en a d'autres</p> <p>154) VR : Ouais donc pour vous en fait y a les y a le même taux de risque en fin de compte ?</p> <p>155) SC : Oui</p> <p>156) VR : / Et pis durant votre formation ou même après quand vous avez commencé à être enseignante vous avez l'impression d'avoir reçu assez d'informations concernant le burnout ?</p> <p>157) SC : Pas du tout</p> <p>...</p> <p>158) VR : Est-ce que par vous-même vous avez fait des formations continues ou quoi que ce soit ?</p> <p>159) SC : Rien du tout</p> <p>...</p> <p>160) SC : J'avais un une vague idée de ce qu'était un burnout parce qu'un jour à la HEP on a eu un cours où ça été abordé mais de manière assez légère</p> <p>161) VR : En surface un peu</p> <p>162) SC : En surface exactement et euh / et je me souviens de la phrase du for d'une phrase du formateur ce jour-là qui disait mais heum finalement les les // ah c'était même pas c'était pardon c'était même pas un cours sur le burnout c'était un cours sur les congés euh après course d'école</p> <p>163) VR : Ok</p> <p>164) SC : C'était c'était plutôt par rapport à ça heu les départs en camps courses d'école et compagnies activités extrascolaires que certains enseignants demandaient un congé le lendemain heum et que heu ben c'est souvent ces enseignants-là qui ne risquent pas le burnout donc c'est juste le truc qui m'a marqué ↑ parce que parce que je trouvais que c'était / enfin je comprenais pas cette phrase (rire)</p> <p>165) VR : Pis aujourd'hui vous la comprenez ?</p> <p>166) SC : Ah complètement</p> <p>167) VR : Vous la comprenez dans quel sens du coup ?</p> <p>168) SC : / Ben finalement / j'conçois pas mon métier sans m'investir</p> <p>169) VR : Mhm</p> <p>170) SC : Et en même temps j'pense qu'il y a une limite à l'investissement</p> <p>171) VR : Ouais</p> <p>172) SC : Et cette limite à l'investissement je j'lai j'lai dépassé / une fois</p> <p>173) VR : Donc vous êtes trop investie ?</p> <p>174) SC : J'me suis beaucoup trop investie // et le pire c'est que je suis pas sûre d'avoir compris la leçon</p> <p>175) VR : Ouais ok [(rire)</p>
--	--

	<p>176) SC : [(Rire)</p> <p>177) VR : Mais heum mais du coup parce que maintenant vous me dites que vous comprenez pas quand enfin vous êtes pas sûre d'avoir compris la leçon ça vous dire qu'il vous arrive encore d'être stressée mais est-ce que vous vous avez mis des choses en place pour éviter ce stress en fait?</p> <p>178) SC : Oui↑ j'ai complètement changé ma vie privée</p> <p>179) VR : Ok</p> <p>180) SC : Déjà / euh j'ai changé ma manière de ben j'ai quand même changé ma manière d'aborder le travail</p> <p>181) VR : Mhm</p>
15'00	<p>182) SC : / Heu pour ce qui est de la vie privée j'le signale quand même parce que je sais pas si ça a un lien concret avec votre mémoire</p> <p>183) VR : Oui</p> <p>184) SC : Mais c'est très lié vie privée vie professionnelle dans la situation de burnout et heum ben par rapport à ma vie privée j'ai appris à prendre vraiment du temps pour moi /// j'ai pris des nouvelles habitudes↑ j'ai déconnecté tout ce qui était électronique et les écrans</p> <p>185) VR : Ouais</p> <p>186) SC : Parce que j'ai compris par div parce à partir de là j'ai fait pleins de lectures psychologies (inaudible) sur le burnout sur la psychologie des gens etc... et j'ai décidé de couper avec tout ce qui était les écrans électroniques et compagnie.</p> <p>187) VR : Mhm</p> <p>188) SC : Parce qu'à moi ça me pesait</p> <p>189) VR : Ouais</p> <p>190) SC : Sans m'en rendre compte</p> <p>191) VR : Mais de manière générale ou bien vous parlez plutôt de contact par exemple email ou téléphones de parents ?</p> <p>192) SC : De manière générale</p> <p>193) VR : De manière générale</p> <p>194) SC : Ce qui est email téléphones de parents ça je le faisais déjà auparavant</p> <p>195) VR : Ouais</p> <p>196) SC : J'ai toujours dit même à mes stagiaires j'ai toujours dit que le weekend je ne consulte pas mes mails / heu par rapport aux parents d'élèves j'ai le téléphone de la classe</p> <p>197) VR : Mhm</p> <p>198) SC : Où les parents peuvent me contacter sur ce téléphone là et non pas du tout mon numéro privé</p> <p>199) VR : Mhm</p> <p>200) SC : / Heu voilà donc ça j'avais déjà mis en place bien avant donc heu</p> <p>201) VR : Ouais avant de vivre ce burnout ?</p> <p>202) SC : Oui</p> <p>203) VR : Ok</p> <p>204) SC : / Mais là c'était vraiment aussi tout ce qui était télévision etc... ou / qui ont une influence sur le sommeil [finalement</p> <p>205) VR : [Mhm</p> <p>206) SC : Et donc sur le repos et le cerveau continue à tourner en boucle enfin le cerveau travaille à haut régime quand on est</p>

	<p>devant un écran</p> <p>207) VR : Ouais</p> <p>208) SC : Sans qu'on s'en rende compte on a l'impression de se reposer et en fait le cerveau ne se repose absolument pas / et ça je l'ai appris à cause de cette expérience / du coup j'ai pris de nouvelles habitudes à ce niveau là au niveau sportif aussi au niveau heu de m'accorder du temps de de faire des choses qui me ressources qui me font du bien donc j'ai redécouvert la lecture j'ai redécouvert le dessin</p> <p>209) VR : Ouais</p> <p>210) SC : J'ai commencé la peinture le tricot enfin voilà/ heu et ça je pense que c'est hyper important / de le // ouais de le comprendre c'est que le burnout vient peut aussi venir de la vie privée</p> <p>211) VR : Ouais c'est un peu un mix des deux ?</p> <p>212) SC : Ouais</p> <p>213) VR : Ouais</p> <p>214) SC : Et pour me sortir de ça de ce burnout est venu à cause des problèmes professionnels mais c'est en travaillant sur ma vie privée que j'ai réussi à surmonter mon burnout en fait</p> <p>215) VR : Ouais</p> <p>216) SC : C'est un peu comme une balance ou heum c'est un peu comme les vases communicants j'avais plus du tout d'énergie au niveau professionnel donc j'ai rechargé au maximum mon taux d'énergie au niveau privé / pour que ça puisse un peu se déverser après sur le côté professionnel</p> <p>217) VR : Ouais [ouais super</p> <p>218) SC : [J'sais pas si mon image est claire</p> <p>219) VR : Oui ouais ouais</p> <p>220) SC : (Rire)</p> <p>221) VR : Non j'vois tout à fait j'vois tout à fait mais par exemple s'il vous arrive d'avoir des moments de stress en classe vous vous faites quoi ?</p> <p>222) SC : / Alors j'ai appris la respiration heu (rire) au yoga(rire)</p> <p>223) VR : Ouais / super</p> <p>224) SC : Parfois j'prends un petit moment où j'fais ma petite respiration heu juste pour moi</p> <p>225) VR : Ouais</p> <p>226) SC : Et sinon heu / ben très honnêtement je vous avoue que / des situations de stress comme j'ai vécu durant cette période là j'en ai pas encore reconnu des nouvelles enfin des des des similaires en classe</p> <p>...</p> <p>227) SC : Mais du coup je sais pas comment je gérerai à ce moment-là j'sais pas si j'pourrai changer mon mon comportement face à à ces stress là</p> <p>228) VR : Pour moi en tant qu'ens future enseignante pour d'autres enseignants / qu'est-ce que vous pourriez me donner ou donner de manière générale comme conseil ?</p> <p>229) SC : (9 sec) Mhm /// c'est une bonne question</p> <p>...</p>
--	---

20'00	<p>230) SC : Garder ses distances avec le travail 231) VR : Ouais 232) SC : C'est qu'un travail / c'est notre passion mais c'est qu'un travail au final ↓ et puis heu /// pour ce qui est du plus concret // quand on sent enfin j'pars un peu du principe maintenant 233) VR : Mhm 234) SC : Que la vie c' la vie elle est posée sur des piliers 235) VR : Oui 236) SC : On a un certain nombre de piliers / un des piliers c'est le travail un autre ça peut être la famille heu les amis les loisirs notre conjoint etc... 237) VR : Ouais 238) SC : Et heum ben à partir de ce moment-là j'suis partie du principe que si un des piliers se fragilise / faut concentrer son attention sur les autres et pas sur celui qui est en train de se fragiliser 239) VR : Mhm 240) SC : En fait ↓ 241) VR : Ouais 242) SC : Consolider ceux qui vont bien / pour attendre que la tempête passe quelque part sans que tout s'écroule</p> <p>...</p>
	<p>243) VR : Vous restez des fois après l'école encore en classe? 244) SC : / Oui toujours 245) VR : Vous restez environ combien de temps ? 246) SC : / Heu alors déjà j'viens les après-midis de congés 247) VR : Mhm</p> <p>...</p> <p>248) SC : Sinon je reste jusqu'à environ cinq heures et demie six heures</p> <p>...</p> <p>249) VR : Quand vous rentrez après à la maison vous pensez toujours à l'école ? / ça vous travaille toujours ? 250) SC : Oui 251) VR : Mais encore aujourd'hui ? après l'avoir vécu du coup ? 252) SC : Oui parce que je fais partie de ces gens qui ne savent pas fermer la porte ↓ 253) VR : Ok parce que ce que je trouve aussi intéressant que vous m'avez dit avant c'est que vous me parlez plutôt de votre vie privée</p> <p>...</p> <p>254) VR : Vous disiez que heu que c'est plutôt votre vie privée qui se mêlait à la vie professionnelle [alors 255) SC : [Oui alors que c'est en consolidant ma vie privée 256) VR : Que vous avez 257) SC : Réussi à surmonter ça ↓ 258) VR : Mais est-ce que vous auriez pu consolider la vie</p>

	<p>professionnelle ?</p> <p>259) SC : / Non c'est justement ce que je me suis épuisée à faire</p> <p>260) VR : Ouais</p> <p>261) SC : C'est qu'y a un moment donné où / j'passais trop de je mettais trop d'énergie à // essayer de résoudre des problèmes qui ne dépendaient pas de moi</p> <p>262) VR : Mhm</p> <p>263) SC : Des problèmes des (inaudible) liés aux enfants leur vie familiale heu ces choses-là et en fait résultat des courses quand je rentrais à la maison ben justement ça ça tournait en boucle dans ma tête je pensais qu'à ça</p> <p>264) VR : [Mhm</p> <p>265) SC : [Ca m'obsédait j'pensais qu'à ça j'parlais que de ça et heum et c'est en au moment où on m'a mise en arrêt de travail / que finalement ben j'ai plus pu aller travailler donc j'étais obligée de faire des choses dans le privé</p> <p>266) VR : Mhm</p> <p>267) SC : Que là j'ai mis l'accent sur ce qui me faisais du bien ↑ pour compenser j'sais pas c'est difficile à exprimer ça pour compenser en fait les les ruminations et les cogitations liées au travail</p> <p>...</p> <p>268) VR : Mais aujourd'hui par exemple si vous deviez parler à une personne à qui vous en parleriez en tout premier ?</p> <p>269) SC : Mon mari</p> <p>270) VR : Votre mari ?</p> <p>271) SC : Ouais c'est déjà voilà j'en parlais avec heu j'en parlais avec ma famille j'en parlais avec mon mari j'en parlais avec mes amis</p> <p>272) VR : [Ouais</p> <p>273) SC : [Mais au professionnel c'est la direction qui a été heu ↓</p> <p>274) VR : Qui a été présente mais est-ce que vous votre mari je sais pas si c'était déjà votre mari à ce moment-là mais heum est-ce qu'il votre mari votre famille ou vos mais ont pu vous conseiller par rapport à ça ? / est-ce qu'ils ont su vous dire des choses /// avant d'en arriver au burnout pour heu</p> <p>275) SC : Ils ont essayé / bien sûr</p> <p>276) VR : Mais vous les avez pas entendu ?</p> <p>277) SC : Ben non</p> <p>...</p> <p>278) VR : Mais c'est que pourriez-vous faire afin de limiter ce stress ? (9 sec) Est-ce qu'il y a quelque chose de particulier que vous pourriez faire pour ne pas arriver à l'étape ou justement il y a ce stress qu'on ressent en soi ?</p> <p>279) SC : Mhm j'ai appris les techniques que je remets à profit maintenant</p> <p>280) VR : Mhm</p> <p>281) SC : Parfois / ça peut être heum ben quand on est en rumination avec extrême j'ai mon cahier de ruminations où je prends dix minutes de rumination et pendant dix minutes j'écris tout ce qui me passe par la tête ça peut être du demain j'dois aller</p>
--	---

25'00	... acheter mes chaussures à heu j'dois absolument trouver une solution pour heu j'dis un prénom au hasard j'dis Nicolas parce que ça va plus du tout à la maison il faut que je vois ses parents voilà c'est dû ça part dans tout les sens mais j'écris tout absolument tout dans ce cahier
-------	---

Rapport-Gratuit.com

Annexe 8 : Interview de l'enseignante MK

Minutes	Transcription
	1) VR : Alors pour commencer en fait je vais te poser des questions d'ordre général [donc heu
	2) MK: [Oui
	3) VR : donc heu ton âge ?
	4) MK : J'ai vingt-six ans
	5) VR : // Alors ça c'est bon heu ça fait combien d'années que tu enseignes ?
	6) MK : heu ça fait cinq ans que j'ai fini la HEP
	7) VR : [Cinq ans
	8) MK : [Enfin cinq ans et demi
	9) VR : D'accord cinq ans / Tu enseignes dans quel degré ?
	10) MK : En trois quatre
	11) VR : /// Tu as vécu un burnout ?
	12) MK : Non
	13) VR : /// Alors la toute première question ça sera comment tu définis toi le terme de burnout ?
	14) MK : //Em j'imagine que le burnout c'est heum // un épuisement / heu que ça soit finalement professionnel ou privé
	15) VR : Mhm
	16) MK : Un épuisement où t'en peux plus vraiment où t'es à bout
	17) VR : Ouais
	18) MK : J'imagine enfin... ↓
	19) VR : D'accord
	20) MK : Dans les grandes lignes
	21) VR : Ouais
	22) MK : Ouais
	23) VR : Mais toi tu vois un lien entre le burnout et l'enseignement ?
	24) MK : Ouais
	25) VR : Ca serait quoi ce lien ? // [Comment tu lies le lien de la maladie de enfin du burnout
	26) MK : A mais l'enseignement ? [Ouais
	27) VR : [A l'enseignement
	28) MK : Ou l'enseignement mais ça peut-être n'importe quel métier finalement
	29) VR : Mhm
	30) MK : / [ça
	31) VR : [Oui
	32) MK : / Oui alors peut-être qu'il y a beaucoup d'enseignants qui font un burnout parce que c'est un un un métier heu fatigant mais il y a d'autres métiers fatigants (rires)
	33) VR : D'accord / et est-ce que tu penses savoir à quel moment une personne elle pourrait être en burnout ?
	34) MK : / Je pense ça c'est dure à dire moi j'ai l'impression que / y a des personnes ou même finalement moi en fait on vit des choses difficiles
	35) VR : Mhm
	36) MK : Et on essaye de trouver des bouées un peu de s'en sortir pis peut-être qu'on arrive à s'en sortir mais après c'est quand

	même peut-être quelque chose qui // ben qu'est plus profond en nous et on arrive pas à s'en sortir et on a besoin d'aide externe et pis
37)	VR : /// Ouais
	...
38)	VR : Est-ce que comme ça je sais que t'en as pas vécu mais est-ce que t'arrive à t'imaginer les symptômes ?
39)	MK: //// Ouais un épuisement, être tout le temps fatigué, heu peut-être qu'on pleure beaucoup enfin ça dépend peu de de notre personnalité j'imagine aussi
40)	VR : Mhm
41)	MK : Heum / on / on a peut-être plus envie d'aller au au travail heu // ouais
42)	VR : / Mais toi typiquement si tu te sens hyper fatiguée démoralisée ou comme ça ?
43)	MK : Ouais
44)	VR : [T'en parlerais
45)	MK : [C'est pas non ↑
46)	MK : Comment ?
47)	VR : T'en parlerais à quelqu'un ?
48)	MK : Ouais moi je pense ouais
49)	VR : Ouais ? [T'en parlerais à qui ?
50)	MK : [Ouais
51)	MK : A mes collègues, enfin si c'est si c'est professionnel hein on reste au professionnel
52)	VR : Mhm
53)	MK : Au niveau du métier moi / j'en parlerais à mes collègues
54)	VR : Mhm
55)	MK : / Parce que j'ai un on a un enfin on s'entend super bien avec mes collègues et pis on parle beaucoup
56)	VR : Ouais
57)	MK : Donc heu déjà ça / em je pense que la famille remarque aussi assez vite que
58)	VR : Qu'il y a quelque chose [qui ne va pas
59)	MK : [qu'on est
60)	MK : Ouais ben justement moi l'année passée c'était c'était dur parce que c'était pas un burnout fina enfin pas du tout parce que j'ai mais c'était j'étais épuisée
61)	VR : Ouais
62)	MK : Avec toute cette histoire qu'il y a eu avec cet enfant heu / et j'en pouvais plus
63)	VR : Mhm
64)	MK : Mais là moi je finalement moi je me sentais plus moi-même
65)	VR : Ok ouais
66)	MK : ouais
67)	VR : [Tellement heu
68)	MK : [A un moment donné tu sais plus pourquoi tu réagis comme ça
69)	VR : Mhm
70)	MK : // Ouais voilà ↓
71)	VR : // Em très bien et par rapport au burnout est-ce que tu penses que le stress serait une des causes principales ?

5'00	<p>72) MK : /// C'est possible ouais</p> <p>...</p> <p>73) VR : est-ce que pour toi par exemple il y aurait des éléments déclencheurs ?</p> <p>74) VR : T'arrive à donner quelques exemples comme ça ? Qui pourraient te venir en tête ?</p> <p>75) MK : Ben moi / c'est un exemple moi j'ai une collègue qui était qui a fait un burnout heu y avait un / comment je peux dire un trop de de choses et pis y a un (claquement de doigts) petit truc qui a fait que elle est / ça a déclenché le burnout</p> <p>76) VR : [Mhm</p> <p>77) MK : [Enfin comment je peux dire que ça a déclenché le truc</p> <p>78) VR : Oui</p> <p>79) MK : Donc heu // je sais pas cette accumulation de de choses qui qui font que c'est trop pour heu</p>
	<p>80) MK : les émotions, pour heu par rapport à ce qu'on vit enfin...</p> <p>81) VR : / Mhm Mhm</p> <p>82) MK : Surtout que j'sais pas l'enseignement c'est quand même quelque chose qui qui nous touche tellement personnellement des fois c'est enfin après ça dépend de voilà de la personnalité comme je l'ai déjà dit mais enfin moi des fois j'ai de la peine à /// à prendre de la distance</p> <p>83) VR : Ouais à faire la part des choses</p> <p>84) MK : Faire la part des choses parce que ça nous prend moi ça me prend tellement enfin ça me prend ça me prend les tripes finalement t'a envie de tellement bien faire et pis heu et pis des fois c'est pas le cas // ouais</p> <p>85) VR : / Est-ce que tu as des moments heum typiquement en classe ou comme ça qui qui sont un peu plus stressants pour toi que d'autres ? Enfin vraiment ou.. ouais est-ce que t'arrives à me donner des [exemples ou heum</p> <p>86) MK : [ouais heum Par exemple heum / quand il a beaucoup de choses différentes qui se passe et que /</p> <p>87) VR : Parce qu'en plus toi tu as une classe [à deux degrés</p> <p>88) MK : [Ouais y a deux degrés ouais ça c'est je trouve quand même que c'est un facteur heu</p> <p>89) VR : Supplémentaire</p> <p>90) MK : Supplémentaire de stress</p> <p>91) VR : Mhm</p> <p>92) MK : On va dire</p> <p>93) VR : Ouais</p> <p>94) MK : Ouais clairement</p> <p>95) VR : mais y a un moment où tu te dis justement ben là comme tu disais quand il y a plusieurs choses c'est parce que tu donnes différents travaux à chacun de tes [élèves et...</p> <p>96) MK : [Ouais ouais il y a différents travaux pis tu dois gérer lui et lui et lui et lui (frappe du doigt contre la table) et pis des fois t'es juste là non mais (souffle) tu souffles un coup et pis ok tout se passe bien</p>

97)	VR : Mhm
98)	MK : Lui il fait ça lui il fait ça ils sont au travail et pis pis pis on fait avec [et pis
99)	VR : [Oui
100)	MK : Et pis voilà mais moi je sens quand même que moi personnellement je quand je me stresse comme ça heu j'ai le ventre super tendu par exemple ↓
101)	VR : Ouais donc tu le ressens en fait en toi ?
102)	MK : Ouais
103)	VR : Ok intéressant
104)	MK : Au niveau de de la ouais du stress plus hein ↑ j'parle du stress enfin du stress de l'émotion comme ça
105)	VR : Mais typiquement dans ce genre de moment de stress t'en parles avec tes collègues ou avec ta famille ou... ?
106)	MK : Ouais avec les collègues quand même ouais comme je disais ouais
107)	VR : Ouais
108)	MK : Ouais ouais
109)	VR : Pis ils arrivent à te conseiller ou comme ça ?
110)	MK : / Conseiller ouais cert... ouais ça ça dépend ce que c'est après des fois c'est juste en parler et pouvoir heu enfin se libérer et pis heu lâcher le truc aussi
111)	VR : Ouais
112)	MK : Au lieu de le garder pour soi en fait je trouve ↓
113)	VR : Bien sûr mais s'ils te conseillent des fois ils te disent quoi la plupart du temps ?
114)	MK : / heum // Comment je pourrais faire avec certains élèves par exemple justement moi j'ai j'ai une intégration dans ma classe heu / je discute pas mal avec l'enseignante spécialisée qui suit cet élève donc elle elle me conseille des choses comment je peux gérer heu pourquoi il fait ça enfin comment
115)	VR : Elle t'explique en fait [des réactions par rapport à lui
116)	MK : [Elle m'explique ouais aussi pis comment moi je peux réagir face à ça et pas que ça me prenne trop de ma personne finalement
117)	VR : Ouais / ouais bon ↓ [tant mieux qu'elle soit quand même là
118)	MK : [Ouais ouais ouais c'est clair.
119)	VR : Heum mais toi t'as toujours enseigné au cycle un hein?
120)	MK : J'ai eu une année des huitièmes
121)	VR : Des huitièmes
122)	MK : Ouais
123)	VR : Ok / Mais est-ce que tu crois qu'il y a plus de chance pour une enseignante de cycle un d'être en burnout plus qu'une enseignante de cycle 2 ?
124)	MK : Non moi je pense pas je pense c'est un peu
125)	VR : Egal ?
126)	MK : Egal enfin y a pas de de critères qui fait que le cycle un est plus plus sujet heu au burnout que le cycle deux j'dirais.
127)	VR : D'accord // et pis est-ce que par exemple avant que tu commences heu d'enseigner ou même pendant ta formation est-ce que t'as l'impression d'avoir reçu assez d'informations par rapport au burnout ?
128)	MK : Non moi je pense pas

10'00	<p>129) VR : Non ? Mais tu as fais quand même des cours de formation continue ou quelque chose à coté ?</p> <p>130) MK : Mhm Pour le burnout non j'ai pas fait heu des lectures un petit peu par-ci par-là mais rien de très concret on va dire</p> <p>131) VR : Ouais</p> <p>132) MK : Ouais</p> <p>133) VR : /Ok//Heum/ Ces moments si on revient juste au moment où tu m'as dit que tu te sentais des fois stressée quand chaque [élève faisait quelque chose</p> <p>134) MK : Mhm</p> <p>135) VR : Alors une de tes réactions que tu m'as dit c'était de souffler hein mais c'est ce que tu fais régulièrement pour gérer ce stress?</p> <p>136) MK : Ouais ça arrive ouais ou juste de se poser un moment sur la chaise/</p> <p>137) VR : Ouais</p> <p>138) MK : Parce qu'on est toujours en train de bouger enfin il y a les ateliers il y a lui y a lui et machin pis pis on est jamais posé pis là ok je me dis je m'assieds un coup / c'est bon après pis après c'est reparti (rire)</p> <p>139) VR : Ouais</p> <p>140) MK : Ouais ouais</p> <p>141) VR : // Heum</p> <p>142) MK : Bin des choses qui stressent aussi c'est pas forcément des fois le le travail en soi mais des fois y faut heu y a heu ↓ parce que cet élève est en difficulté qu'il faut contacter ce parents pis après le parent tu sais pas comment il va réagir ou comme ça</p> <p>143) VR : Mhm</p> <p>144) MK : Pis ça c'est quelque chose qui n'est pas non plus évident à gérer moi je trouve</p> <p>145) VR : Oui</p> <p>146) MK : Des fois toute seule</p> <p>147) VR : Oui</p> <p>148) MK : Je suis à cent pour cent j'suis y a que moi dans la classe entre guillemets alors oui y a y a des fois des des personnes de section qui viennent travailler une leçon qui prend un degré mais c'est moi la personne de référence pis des fois ça de porter ça toute seule heu c'est des fois plus /</p>
	<p>heu de partager cette heu comment dire heum (rire) de partager quelque chose enfin le le je sais pas la maîtrise de classe par exemple et de pouvoir avoir un avis par rapport à la m... personne qui travaille dans la même classe</p> <p>149) VR : Oui</p> <p>150) MK : C'est toujours un béné... en fin</p> <p>151) VR : Y a un appui [en fait aussi</p> <p>152) MK : [un appui un appui ouais</p> <p>153) VR : / Heum///// Est-ce que tu mets des choses en place du coup ? Parce que là tu m'as donné des techniques avant mais est-ce que toi tu mets des choses en place pour pas vivre ce stress en fin de compte ? // Tu vois vu que tu sais que tu vas être stressée par exemple typiquement pendant tous ces ateliers</p> <p>154) MK : Ouais j'essaye quand même de d'organiser de me dire ok heu ces élèves-là y font un travail autonome moi je peux être</p>

	tranquille avec les autres.
155)	VR : Mhm
156)	MK : Donc ça oui je le fais
157)	VR : Ouais
158)	MK : Pour pour l'organisation de la classe après ce qu'ont fait aussi avec les collègues c'est qu'on travaille ensemble, on prépare le matériel ens... ensemble on on se concerte qui c'est qui fait quoi pis on se passe les choses.
159)	VR : Ouais ah ça c'est
160)	MK : Ouais
161)	VR : C'est super chouette
162)	MK : / donc on a quand même une collaboration heu entre heu les enseignantes de trois quatre
163)	VR : Ouais très présente comme ça
164)	MK : Très présente ouais on se voit une fois par semaine pis ça c'est vraiment un appui assez incroyable quand même heu
	...
165)	MK : La collaboration je trouve que c'est quelque chose de super important
	...
166)	VR : Est-ce que tu pourrais donner pardon me donner par exemple à moi ou à quelqu'un des conseils pour gérer le stress ?
167)	MK : / (rire) Heum/// l'organisation d'être bien organisé je pense
168)	VR : Mhm
	...
169)	MK : Pis voilà↑ je pense que l'expérience aussi ça ça t'aide↓
170)	VR : Ouais
171)	MK : Par rapport à l'année passée je trouve que je suis j'arrive à prendre plus de distance aussi
172)	VR : Ouais
173)	MK : A me dire voilà bon ben c'est comme ça / pas s'en enfin pas pas pas s'en ficher↑ mais heu mais quand même se dire bon ben voilà maintenant heu je je fais ce que je peux et pis
174)	VR : Accepter en fait
175)	MK : Pis accepter que que tu fais ce que tu peux pis même si ça joue pas ben
176)	VR : Ben c'est pas grave on fera mieux
177)	MK : T'en t'en es pas responsable de si tu fais déjà tout ce que tu peux
178)	VR : Ouais
179)	MK : Tu vois ?
180)	VR : Ouais ouais ouais
181)	MK : Mais c'est quelque chose de dur à accepter en fait moi je trouve
	...
182)	VR : Est-ce que toi tu as quelque chose où tu te dis ben je peux limiter mon stress ?// Ou tu / Ou pas forcément ?

	<p>...</p> <p>183) MK : Je vois pas la maintenant comme ça mais heu/////non je sais pas</p> <p>...</p> <p>184) MK : Ben cette collaboration comme j'ai déjà dit je pense</p> <p>185) VR : Ouais</p> <p>186) MK : C'est important.</p> <p>...</p> <p>187) VR : Tu restes souvent après l'école euh à l'école (rire)?</p> <p>188) MK : Ouais (rire)</p> <p>189) VR : Pis tu restes longtemps ?</p> <p>190) MK : Ouais ça dépend des jours je travaille moi je fais tout à l'école</p>
15'00	<p>191) VR : Ouais</p> <p>192) MK : Je fais rien à la maison en fait</p> <p>193) VR : D'accord ouais</p> <p>194) MK : Donc comme ça une fois que je suis rentrée à la maison je sais que j'ai fini mon boulot et pis que</p> <p>195) VR : T'es tranquille</p> <p>196) MK : Je suis tranquille / heu longtemps ? Ouais ben heu ça dépend des jours des fois je suis là jusqu'à cinq heures cinq heures et demie des fois je pars à quatre heures</p> <p>197) VR : Du coup ça te fais quoi ? Deux quasi deux heures en plus ?</p> <p>198) MK : Bon le matin je viens déjà tôt (rire)</p> <p>199) VR : Ah ouais</p> <p>200) MK : Je viens une heure avant ouais</p> <p>201) VR : Ah ouais↓</p> <p>202) MK : Ouais ouais / je fais heu</p> <p>203) VR : Mais tu vas le matin parce que t'as pas tout fini du coup la veille ou bien... ?</p> <p>204) MK : Non non non je fais pour heu pour la suite</p> <p>205) VR : Mhm</p> <p>206) MK : Ouais</p> <p>207) VR : Ok "</p> <p>208) MK : Ouais</p> <p>209) VR : mais tous les quasi tous les jours ?</p> <p>210) MK : Ouais tous les jours ouais</p> <p>211) VR : Enfin dans le sens tous les jours tu vas plus tôt mais tous les jours tu restes aussi après ?</p> <p>212) MK : Ouais presque ouais</p> <p>...</p> <p>213) MK : Même si je prends des fois je me dis allé je prends des corrections à la maison</p> <p>214) VR : Oui</p> <p>215) MK : Et même si je le prends à la maison je vais pas le faire en fait</p> <p>216) VR : Ouais</p>

	<p>217) MK : Parce que / après le travail alors oui t'y penses des fois tu cherches des idées ou des choses comme ça mais je prends pas le travail à la maison</p> <p>218) VR : Ouais / ça veut dire que t'as quand même ces moments où tu penses à l'école mais à la maison ?</p> <p>219) MK : Ouais</p> <p>220) VR : Mais souvent ?</p> <p>221) MK : Oh oui↑</p> <p>222) VR : Oui ?</p> <p>223) MK : Ouais ouais</p> <p>224) VR : Mais ça te stresses pas ?</p> <p>225) MK : Non / non non</p> <p>...</p> <p>226) VR : Mais du coup c'est pas un élément qui te stress euh l'enseignement l'école ou comme ça ?</p> <p>227) MK : Ca m'arrive oui</p> <p>228) VR : En règle générale</p> <p>229) MK : Oui bon je suis quand même quelqu'un de de (rire) de ↑ caractère très heu perfectionniste et pis pis j'ai envie de bien faire donc</p> <p>230) VR : Ouais</p> <p>231) MK : Donc oui y a des moments où je suis stressée mais y a des moments où ça se passe super bien et pis et pis ça roule (rire)</p> <p>232) VR : Ouais bon tant mieux tant mieux</p> <p>233) MK : Ouais</p> <p>234) VR : Heum / je voulais juste revenir heu à une question c'est quand je t'ai demandé par rapport heu si tu t'imaginais que les enseignants de cycle un avaient plus de [risque que les enseignants de cycle 2</p> <p>235) MK : [Ouais ouais ouais</p> <p>236) VR : / tu m'as dis non</p> <p>237) MK : Ouais</p> <p>238) VR : Tu peux m'expliquer pourquoi ?</p> <p>239) MK ::/// Heum:/// Laisse moi réfléchir (rire)</p> <p>240) VR : Pas de problème fais seulement</p> <p>241) MK : Ben j'imagine que // bon on a ouais c'est assez différent quand même cycle un cycle deux mais y a d'autres charges de travail enfin une autre charge de travail chez les grands je sais pas chez les huitièmes il y a l'orientation [y a...</p> <p>242) VR : [Ouais</p> <p>243) MK : Y a d'autres facteurs qui font que ça peut qu'on peut s'épuiser</p> <p>...</p> <p>244) MK : Quand on a un problème heu mais vraiment un entre guillemets un gros problème heum que finalement nous en tant qu'enseignant on peut pas résoudre / pour X ou Y raison heum moi j'ai j'ai eu cette expérience que y a quand même la direction qui devrait soutenir /</p> <p>245) VR : Mhm</p> <p>246) MK : Ses enseignants et c'est pas toujours le cas</p>
--	--

20'00	<p>247) VR : Ouais 248) MK : Enfin moi j'ai eu j'ai eu cette expérience que la direction était pas avec moi 249) VR : Ouais 250) MK : Bin l'année / l'année passée heum justement à cause de cet élève très spécial en intégration heum c'était très dur et pis heum finalement la direction parlait dans mon dos 251) VR : (Regard étonné) 252) MK : Ouais vraiment ouais 253) VR : D'accord 254) MK : Ouais ouais et heu que c'était moi le problème // et que finalement ce qui faudrait faire c'est me mettre en arrêt/ et ça c'est la direction pis j'...</p> <p>...</p>
	<p>255) MK : Franchement on m'a dit mets toi en arrêt hein 256) VR : Mhm 257) MK : On me l'a dit 258) VR : Donc la direction ? 259) MK : La direction [me l'a dit 260) VR : [Ouais Du coup t'as fais quoi ? 261) MK : Je me suis pas mise en arrêt [parce que je je 262) VR : [Ouais 263) MK : C'est c'est pas 264) VR : T'en étais pas là 265) MK : C'était pas moi le enfin comment je ... C'était pas moi le problème 266) VR : Oui oui oui 267) MK : Tu vois ce que j'veux dire ? 268) VR : Ouais 269) MK : et puis heu / mais j'étais j'étais pas bien j'étais vraiment pas bien 270) VR : Ouais 271) MK : Et heu finalement t'arrives à discuter avec les collègues et te dire ok ben heu elles te rassurent aussi finalement parce que à force d'entendre ça tu dis moi j'y ai pensé mais est-ce que je dois vraiment me mettre en arrêt ? 272) VR : Ouais / tu entres dans [le truc 273) MK : [Parce que je pleurais tous les jours j'en pouvais plus j'étais j'étais j'avais plus envie d'aller</p>

Annexe 9 : Interview de l'enseignante MF

Minutes	Transcription
	<p>1) VR : Pour commencer je vais te poser quelques questions d'ordre général</p> <p>2) MF : [D'acc</p> <p>3) VR : [Donc heu ton âge ?</p> <p>4) MF : Alors j'ai cinquante et un encore (rire)</p> <p>5) VR : (Rire)</p> <p>6) MF : Bientôt cinquante deux mais cinquante et un [encore</p> <p>7) VR : [Ca marche (rire)</p> <p>Ça fait combien d'années que tu enseignes ?</p> <p>8) MF : Heum à Fleurier ça fait vingt heu deux ans</p> <p>9) VR : / D'accord</p> <p>10) MF : Mais sinon j'ai fini ça fait heu trente ans que j'ai fini</p> <p>11) VR : Ok et pis ça ça veut dire que pendant dix ans t'as pas enseigné du tout [ou tu as enseigné ailleurs ?</p> <p>12) MF : [J'ai enseigné oui ↑ j'ai enseigné ailleurs j'ai enseigné heu</p> <p>13) VR : Donc ça fait quand même [trente ans que tu es dans l'enseignement ?</p> <p>14) MF : [Trente ans que je suis dans l'enseignement ouais</p> <p>15) VR : D'accord / et le degré d'enseignement au cycle un ?/ que tu as ?</p> <p>16) MF : Toujours</p> <p>17) VR : Un deux</p> <p>18) MF : Un deux ouais</p> <p>19) VR : Très bien</p> <p>20) MF : J'ai pas j'ai mon brevet un deux moi</p> <p>21) VR : Ouais ! / parfait et est-ce que tu as vécu un burnout ou non?</p> <p>22) MF : Non</p> <p>23) VR : Non // très bien / heum eh ben du coup je me demandais déjà comment toi tu définirais le terme de burnout ?</p> <p>24) MF : / Ben quand on est plus capable d'aller heu enseigner quand on est plus capable de faire pas seulement enseigner mais de faire quoi que ce soit</p> <p>25) VR : Ouais</p> <p>26) MF : Donc moi j'ai pas fais des burnouts mais j'ai fait par exemple ex... par heu par maladie ou je n'ai plus pu aller travailler parce que tout d'un coup je m'étais bloqué le dos complètement</p> <p>27) VR : Ouais</p> <p>28) MF : Et puis la ben heu/ j'ai dû me [Voilà</p> <p>29) VR : [Ouais / en tout cas pour le burnout pour toi c'est vraiment quand on est plus capable de faire quoi que ce soit [si je comprends bien</p> <p>30) MF : [Pour moi c'est ça c'est si heu quand on pète les plombs quoi quand on peut plus heu</p> <p>31) VR : Faire quoi que ce soit</p>

32)	MF : Faire quoi que ce soit ouais
33)	VR : Et est-ce que pour toi il y a un lien entre du coup le burnout et l'enseignement ?
34)	MF : Heu y a un lien entre heu // la vie et (rire) l'enseignement ce qu'on fait quoi
35)	VR : [Ouais
36)	MF : [Nous la charge de travail
37)	VR : Ouais mais comment tu lirais ça du coup ?
38)	MF : /// Ben on nous demande toujours beaucoup de / on nous demande beaucoup pour l'enseignement
39)	VR : Mhm
40)	MF : Mais en plus si après si on a par exemple des problèmes avec les parents ou bien avec des élèves difficiles pis qu'on a pas de reconnaissance pis que on nous laisse seul face à des problèmes / eh ben ça amène le burnout j'pense
41)	VR : Ouais /// et es-ce que toi je sais que t'en as pas vécu mais est-ce que tu crois savoir à quel moment on est en burnout ? /// Est-ce que tu peux l'imaginer ou... ?
42)	MF : (7 sec) (Inaudible) Y en a qui on quand même dit qu'à un moment donné ils sont plus capables de
43)	VR : // Ouais
44)	MF : De continuer quoi
45)	VR : De vraiment
46)	MF : De vraiment être / (inaudible)
47)	VR : Mais tu crois qu'il y a déjà des alertes avant ça ?
48)	MF : Alors y a des alertes avant ça ça c'est sûr
49)	VR : Pis tu penses que ça pourrait être... Enfin tu as des
50)	MF : Alors moi quand j'ai des alertes par exemple quand j'ai des surcharges de fatigue quand je sens que je vais heu que je suis heum prise émotionnellement aussi maintenant j'ai quelque chose dans la gorge (tousse) eh ben je vais me faire soigner
51)	VR : Ouais donc tu vas chez [voir quelqu'un ?
52)	MF : [Je vais chez un thérapeute (tousse)
	...
53)	MF : Quand je sens que ça // que ça va plus pis que j'en peux plus pis que ça tourne que ça heu que je heu dors pas parce que j'réfléchis trop
54)	VR : Mhm mhm
55)	MF : et ben je vais me faire soigner pis je vais régulièrement en fait de tout manière chez le thérapeute
56)	VR : Ouais
57)	MF : Pour heu remettre en place les énergies et tout donc de toute manière je vais souvent
58)	VR : Mhm mhm
59)	MF : Et puis avec ça j'pense que de toute manière y rééquilibre quand heu y voit que je suis trop fatiguée ou que y rééquilibre
60)	VR : D'accord
61)	MF : Et puis quand je sens qu'il a des avant Noël avant la fin des vac avant la fin de l'été ou comme ça je prends facilement de toute manière des rendez-vous
62)	VR : Ouais parce que c'est des phases de où y a plus de

	<p>tensions</p> <p>63) MF : C'est des phases où il y a beaucoup de tensions où y a beaucoup de choses</p> <p>64) VR : Mhm mhm</p> <p>65) MF : Et puis heu il remet les énergies donc de toute manière ça aide</p> <p>66) VR : Ouais</p> <p>67) MF : Après à côté de ça je fais quand même du Qi Kong j'ai eu fait du yoga aussi</p>
5'00	<p>...</p> <p>68) MF : Donc ça c'est tout ce que je fais en fait pour éviter / pour heu / calmer pour respirer [pour heu</p> <p>...</p> <p>69) MF : Pour prévenir je fais beaucoup de choses</p> <p>70) VR : Ouais [c'est super</p> <p>71) MF : [Mais c'est pas seulement pour prévenir le burnout en fait c'est pour prévenir un excès de fatigue prévenir heu un mal être que qui me plairait pas quoi</p> <p>72) VR : Ouais // ouais c'est super que tu fasses tout ça</p> <p>73) MF : Oui alors c'est important moi je suis sûre que c'est très important / les méditations c'est hyper important / préparer sa journée préparer ses ... c'est autant important de les préparer en fait en méditation que // que dans le concret</p> <p>74) VR : Oui ouais ouais ouais vraiment un travail sur soi en fait</p> <p>75) MF : Ouais</p> <p>76) VR : // Heum par rapport au burnout est-ce que tu ... Tu sais quelque tu connais des symptômes ou comme quelque chose ?</p> <p>77) MF : // Je pense mais je suis pas sûre mais que c'est quand on cumule trop quand on fait que de / de pas avoir l'impression de faire ce qu'il faudrait faire on a toujours du retard on est toujours heu</p> <p>78) VR : / Ouais // [pas organisé</p> <p>79) MF : [en train de courir après le temps</p> <p>80) VR : [Ouais</p> <p>81) MF : [Pas organisé Ne pas dormir parce qu'il nous reste tout ça à faire</p> <p>82) VR : Mhm mhm // mais si ça devait mais si tout d'un coup ça devait t'arriver heum t'en parlerais à qui en tout premier ?</p> <p>83) MF : Avec mon thérapeute</p> <p>84) VR : Avec ton thérapeute ?</p> <p>85) MF : Ouais</p> <p>86) VR : Ok // pis tu penses que le stress ça serait une cause la cause principale du burnout ?</p> <p>87) MF : Alors c'est une des causes oui ça c'est sûr</p> <p>88) VR : Mais le ça serait la principale ou non selon toi ?</p> <p>89) MF : Alors moi je pense que c'est une des causes parce qu'après une deuxième cause je pense que c'est très important le // moi je sens que quand j'ai eu des ennuis avec une maman d'élève qui a été très méchante avec moi</p> <p>90) VR : Mhm</p>

	<p>91) MF : Eh ben quand on a comment dire un manque de reconnaissance et pis une dévalorisation de notre de notre heu job eh ben ça atteint très profondément dans le [dans les sentiments</p> <p>92) VR : [(inaudible) Mhm</p> <p>93) MF : Dans l'être / donc ça c'est une des causes aussi qui peut vite euh quand on a des // tensions émotionnelles</p> <p>94) VR : Ouais</p> <p>95) MF : Que ce soit entre collègues euh avec des parents ou comme ça quand y a des tensions émotionnelles ça peut vite arriver que on puisse se mettre en burnout</p> <p>96) VR : Ouais mais du coup pour toi en fait les éléments déclencheurs ça pourrait être vraiment justement heu</p> <p>97) MF : Le stress</p> <p>98) VR : Le stress la reconnaissance</p> <p>99) MF : La reconnaissance</p> <p>100) VR : //Et ? Il me semble...</p> <p>101) MF : Et la surcharge</p> <p>...</p> <p>102) VR : Quels seraient pour toi du coup les moments les plus stressants ?</p> <p>...</p> <p>103) VR : Mais y a par exemple des moments en classe où heum où t'as ce stress qui pourrait venir ? / Ou une situation en fait ? / qui pourrait vraiment te stresser ?</p> <p>104) MF : (6 sec) C'est avoir eu le temps de fin... ben quand on doit commencer à tout faire en même temps les cahiers les heu / heum que tout doit être terminé pis qu'il y a des enfants qui sont fatigués aussi et pis qui ont plus envie de faire</p> <p>...</p> <p>105) MF : Je suis pas maniaque [moi j'ai de la chance</p> <p>106) VR : [Mhm oui</p> <p>107) MF : / Parce que si j'étais maniaque pis que tout devrait être parfait je pense que j'arriverais pas</p> <p>108) VR : Ouais</p> <p>109) MF : Parce qu'à un moment donné même si c'est pas rangé et pis que ma foi tant pis pis je m'en fiche</p>
10'00	<p>...</p> <p>110) VR : Mais quand tu vis ces moments de stress parce que tu en vis quand même du coup</p> <p>111) MF : Oui</p> <p>112) VR : Mais quand tu les vis t'en parles à quelqu'un ?</p> <p>113) MF : (4 sec) Avec qui je pourrais en parler j'en parle avec ma famille</p>

	<p>...</p> <p>114) VR : Mais quand tu parles à tes à ta famille de de de ce stress de ce que tu vis ils arrivent à te conseiller ou à te dire quelque chose pour te rassurer ?</p> <p>115) MF : Alors oui parce que comme (rire) ma sœur est thérapeute</p> <p>116) VR : Ah</p> <p>117) MF : Je peux avoir un massage je peux [aller faire heu voilà</p> <p>118) VR : [Ouais</p> <p>119) MF : On passe beaucoup justement par la thérapie douce / les massages les remises des des /des émo des chakras ou des émotions</p> <p>120) VR : Oui</p> <p>...</p> <p>121) VR : Toi qui est enseignante dans le cycle un depuis heu quelques années tu penses qu'y a un plus grand risque chez les enseignants de cycle un d'avoir un burnout que chez les enseignants de cycle deux ?</p> <p>122) MF : (4 sec) J'pense que le risque il est le même</p> <p>123) VR : Il est le même ? T'arrives à à expliquer pourquoi ?</p> <p>124) MF : Ben ça dépend comment heu parce qu'on a quand même le job qui a changé pour nous on a toujours plus de / heu avant on faisait notre travail on avait une inspectrice mais on avait pas de directeur on n'avait pas de / tout ce côté administratif qu'on nous demande toujours plus</p> <p>125) VR : Mhm</p> <p>126) MF : Et puis maintenant on nous demande beaucoup de de job administratif à côté</p> <p>127) VR : Ouais</p> <p>128) MF : / Du temps et puis en fait en plus heu on nous prend au cycle un deux c'est là qu'il y a la dévalorisation parce que c'est comme si en fait on faisait pas de travail avec nos élèves on nous / on nous dévalorise par rapport au salaire aussi</p> <p>...</p> <p>129) MF : Pis même on l'entend ça par même de la part des collègues « ouais les petites maîtresses de toute manière heu... » y en a peu qui réalise vraiment le travail qui [a été fait et qu'y a derrière</p> <p>130) VR : [Qui a été fait</p> <p>...</p> <p>131) VR : Et est-ce que avant de commencer ou pendant la formation est-ce que tu penses avoir reçu assez d'informations /dans la prévention du burnout ?</p> <p>132) MF : Non parce que nous pendant la formation pis non on en parlait pas</p> <p>133) VR : Ouais et pis est-ce que tu en as eu à un moment donné quand même ?</p> <p>134) MF : Alors oui on a des préventions par rapport à nos directeurs qui on a le directeur qui a fait un burnout donc euh</p>
--	--

15'00	<p>135) VR : Mhm</p> <p>136) MF : Y a aussi une prévention par rapport à ça</p> <p>137) VR : Ca veut dire vous avez eu des cours ou bien ? / Ou bien c'était heu quel genre de prévention ?</p> <p>138) MF : On a eu une séance</p> <p>139) VR : Ok mais donc que que une ?</p> <p>140) MF : / Une séance pour nous / donner des pistes nous dire ce qu'on pouvait faire heu</p> <p>...</p> <p>141) VR : Mais toi est-ce que tu t'es renseignée par toi-même par rapport au burnout une fois ou bien non c'était vraiment heu ?</p> <p>142) MF : Moi j'ai // ben je me suis renseignée ouais c'est quand je me suis bloquée le dos là j'ai vraiment pris le nécessaire pour faire du yoga et pis faire toutes des choses à côté pour justement déstressé // mais là c'est des stress aussi qui sont cumulés entre la vie de famille et pis la vie d'école parce que quand on est maman de jeunes enfants</p> <p>143) VR : Oui</p> <p>144) MF : Ouais ben en plus du travail c'est difficile parce qu'on doit tout mener de front</p> <p>145) VR : Ouais / ouais j'imagine // mais heu du coup est-ce que en classe tu as des moments où tu↑... Où tu vis ce stress tu fais quoi sur le moment ?</p> <p>....</p> <p>146) MF : Quand il y a des problèmes avec les les parents quoi quand j'ai eu une maman qui était vraiment méchante</p>
	<p>147) VR : Ouais</p> <p>148) MF : C'est là que j'ai vu / mais heum</p> <p>149) VR : Mais tu fais quoi toi dans ce genre de moment ? Comment tu réagis ?</p> <p>150) (5 sec) (soupir) /// finir la matinée pis rentrer à la maison (rire)</p> <p>...</p> <p>151) VR : Tu as des techniques pour le gérer ? Pour te dire ben maintenant il faut que j'arrête de stresser faut vraiment comme parce que je serais moins moi-même (4 sec) (soupir) // enfin tu // tu comprends ce que je veux dire ?</p> <p>...</p> <p>152) VR : Donc y a pas ce côté où je sais pas tu te dis heu (inspiration) je respire un bon coup (expiration)</p> <p>153) MF : Je pense que ça se fait automatiquement</p> <p>...</p> <p>154) VR : Tu le vis pas souvent ce stress mais est-ce que t'as quand même mis des choses en place pour ne pas le vivre du tout heu en classe par exemple ? / Je sais pas si tu as mis des ...</p> <p>155) MF : Alors quand j'avais un enfant vraiment qui était difficile pis que j'arrivais pas à le gérer suite à ça j'avais été faire une</p>

20'00	<p>formation j'avais été suivre une formation pour les enfants difficiles</p> <p>156) VR : Mhm</p> <p>157) MF : Et puis j'avais mis en place le tableau des // heum / des bons points on va dire c'est que quand on se tient correctement quand on eh ben on peut mettre un bon point</p> <p>158) VR : Mhm</p> <p>159) MF : pis après tant de bons points on peut avoir une récompense</p> <p>160) VR : /Ok</p> <p>161) MF : Donc j'avais mis ça en place pour que je puisse justement au lieu de m'énerver avec les enfants ben dire ben voilà c'est là faut vous comporter bien</p> <p>162) VR : C'est plus concret en fait</p> <p>163) MF : Voilà</p> <p>164) VR : Mhm /// Et est-ce que tu pourrais donner des conseils à quelqu'un heu à moi ou à un autre enseignant pour comment gérer le stress ?</p> <p>...</p> <p>165) MF : C'est de faire justement soit du yoga soit de faire de la méditation soit de faire du / heu ça c'est vraiment des des pistes qui sont vraiment très très importantes</p> <p>166) VR : Ouais</p> <p>167) MF : Pour pouvoir après heu / parce que si on est toujours dans le faire faire faire eh ben on a jamais de moment pour recharger les piles</p> <p>168) VR : Pis y aurait quelque chose pour le limiter ce stress pour en fin de compte heu</p> <p>169) MF : Non parce qu'on a toujours envie</p> <p>170) VR : Ouais</p> <p>171) MF : De on a toujours des choses à faire</p> <p>172) VR : Mhm mhm / ouais / et heu est-ce qu'il t'arrive de rester des fois après les leçons encore en classe ?</p> <p>173) MF : Ah souvent (rire)</p> <p>174) VR : Mais tu restes comb... longtemps ?</p> <p>175) MF : Ca peut m'arriver deux heures deux trois heures [(inaudible)]</p> <p>176) VR : Deux trois heures ok /// Et est-ce que quand tu es par exemple ici à la maison est-ce que tu penses quand même à [l'école ?</p> <p>177) MF : [Toujours</p> <p>178) VR : Souvent comme ça ?</p> <p>179) MF : Souvent ouais ouais</p> <p>180) VR : Mais pas tous les jours ou bien ?</p> <p>181) MF : Ben // ben y a quand même toujours quelque chose qui me dit ah ben tient ça je pourrais faire ça ah mais ça pis je prends toujours du travail aussi à la maison donc heu je / je fais beaucoup de / non c'est beaucoup lié (..)</p> <p>...</p>
-------	---

	<p>182) VR : Je sais pas si toi tu aimerais encore rajouter quelque chose par rapport à ce sujet ?</p> <p>183) MF : / Ben la seule chose qui est vraiment importante j'crois c'est vraiment de prendre soin de soi</p> <p>...</p> <p>184) MF : Et de pas porter la barre trop haute</p>
--	---