

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

Synthèse du Mémoire de Master

Stress et burnout au secondaire I : Différences au sein d'un canton bilingue (Fribourg)

Auteur	Keller Lorane
Superviseur	Prof. Philippe Genoud
Date	24.07.2017

Introduction

De nos jours, nombre de personnes disent se sentir stressées par les événements quotidiens, que cela soit dans le domaine professionnel ou familial. Ce stress, s'il devient chronique, peut parfois amener la personne à se trouver dépassée et à ne plus pouvoir faire face ; c'est ce qu'on appelle alors un épuisement émotionnel, appelé communément burnout (Coull, Heyraud, Deschamps, Schulze & Wranik, 2007). Le syndrome du burnout apparaît plus souvent dans les professions dont le contact avec une « clientèle » est une composante centrale, comme principalement enseignant, policier, pompier ou encore médecin (Slivar, 2001 ; Richardson & Martinussen, 2004). Il n'est pas rare cependant que le burnout apparaisse également dans d'autres professions. Depuis plusieurs années, différents chercheurs ont aussi mis en évidence des cas de burnout parmi des élèves qui peuvent, malgré leur jeune âge, souffrir d'un stress récurrent. L'épuisement émotionnel peut en effet toucher des enfants voire même tout petits (Millêtre, 2016 ; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela, 2008).

Actuellement, la santé psychologique des élèves est un sujet auquel la société accorde passablement d'importance. C'est pour cette raison que différentes enquêtes internationales ont pu être menées. Ces dernières ont ainsi mis en évidence que le stress ainsi que tous les problèmes liés à celui-ci étaient en forte augmentation chez les enfants (Currie, Zanotti, Morgan, Currie, de Looze, Roberts et al., 2012).

Pour notre étude, nous nous sommes intéressés à une population restreinte – celle des cycles d'orientation du canton de Fribourg – en cherchant à analyser d'éventuelles différences entre les élèves francophones et les élèves germanophones par rapport au stress et au burnout scolaires.

Méthode

Nous avons réalisé notre étude quantitative avec un échantillon de 180 élèves de 10^{ème} année HarmoS du canton de Fribourg (101 filles et 79 garçons). Les sujets proviennent de six cycles d'orientation du canton (un CO francophone et cinq CO germanophones; 96 élèves francophones et 84 élèves germanophones). Nous avons fait passer des questionnaires en version française et allemande pour mesurer différents aspects en lien avec notre problématique : niveau de burnout scolaire, climat social de la classe, comportement et motivation à l'école, niveau de stress scolaire. Pour chacune des parties de notre questionnaire, les sujets devaient indiquer leur degré d'accord concernant différentes affirmations, ceci sur des échelles de Likert.

Résultats

L'analyse de nos résultats montre un niveau de stress plus élevés pour les élèves francophones que pour les élèves germanophones et il en va de même pour le burnout, comme nous pouvons le constater sur la figure 1 ci-dessous. Ces différences s'avèrent toutes significatives.

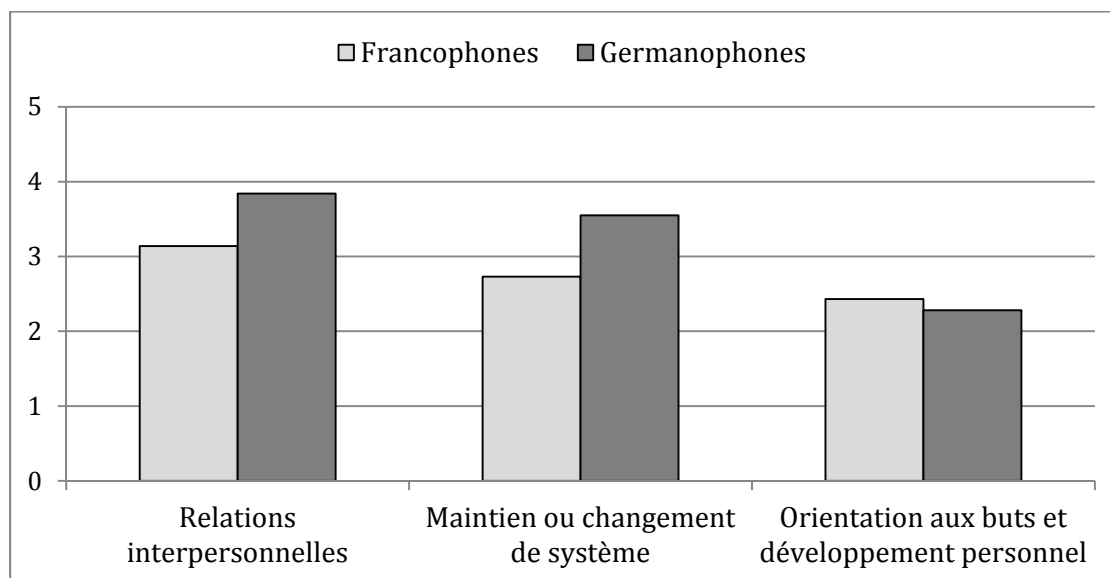


Figure 1: Les trois dimensions du burnout selon le groupe linguistique

Nous observons que la tendance plus haute pour les francophones est présente pour les trois dimensions du burnout.

Notre questionnaire nous a également permis de mesurer la perception des élèves quant au climat de classe. Il en ressort que les élèves germanophones ont une meilleure perception du climat de classe que les élèves francophones. En particulier, il s'avère que les germanophones perçoivent nettement plus positivement que les francophones la proximité avec leurs enseignants. Nous notons également que la relation qu'ils entretiennent avec leurs pairs est meilleure. Ainsi, le climat relationnel est perçu de manière plus positive et ces relations en classe – lorsqu'elles sont bonnes – ont bien un impact positif sur le stress et ainsi le burnout. Elles agissent en quelque sorte comme un effet modérateur (tampon) entre le stress et le burnout. En effet, un bon climat de classe ainsi qu'une bonne entente entre les individus permet de réduire le stress et bien évidemment d'éviter le burnout (Lubbers, Van Der Werf, Snijders, Creemers & Kuyper, 2006).

Nous avons de plus cherché à savoir si l'innovation pouvait avoir un effet modérateur sur le lien entre le stress et l'épuisement émotionnel. Nous avons pu mettre en évidence que le fait que les enseignants innovent dans leurs cours freine l'impact que le stress peut avoir sur le développement de l'épuisement émotionnel (ceci étant d'autant plus vrai pour les francophones). Ainsi, les élèves dans un environnement jugé innovant tolèrent mieux une part de stress que ceux dans un climat plus « routinier ».

Conclusion

Les résultats obtenus nous ont permis de mettre en évidence une différence culturelle par rapport au stress et au burnout scolaire chez des élèves de 10H du canton de Fribourg. Notre travail nous a ainsi amené à réfléchir sur les manières de faire de chacun des groupes linguistiques et nous apporte ainsi quelques pistes concernant le bien-être des élèves. En effet, malgré des différences culturelles qu'il n'est pas possible de gommer, deux éléments sont à retenir.

En premier lieu, les élèves francophones disent être plus stressés et ressentir plus de burnout. On doit donc se demander dans quelle mesure cette différence – relativement marquée – reflète une réalité ou alors simplement un état d'esprit plus « négatif » des francophones. Les enseignants ont ici certainement un rôle à jouer pour amener leurs élèves à appréhender l'école avec moins de stress (sans forcément en diminuer les exigences).

En second lieu, nous avons pu souligner que certaines dimensions du climat de classe sont à même de jouer un rôle tampon entre le stress et le burnout. En étant plus proches des élèves, en favorisant un climat relationnel positif en classe et en cherchant des manières d'innover dans leurs démarches didactiques, les enseignants ont un levier pour freiner le développement du burnout, même auprès d'élèves qui se décrivent stressés.

Bibliographie

Coull, A., Heyraud, A., Deschamps, F., Schulze, B., & Wranik, T. (2007). Le burnout et ses causes : étude en Suisse Romande. Sustainable Performance, Center of competence for the promotion of performance and quality of life at work. Consulté le 01.04.2016 sur [https://www.psychanalyse.com/pdf/LE%20BURNOUT%20ET%20SES%20CAUSES%20-%20SUISSE%202007%20\(5%20pages%20-%20123%20ko\).pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/LE%20BURNOUT%20ET%20SES%20CAUSES%20-%20SUISSE%202007%20(5%20pages%20-%20123%20ko).pdf)

Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., & Roberts, C., et al. (Eds.). (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey (Health Policy for Children and Adolescents, No. 6). Copenhagen: WHO Regional Office for Europe. *Health Policy for Children and Adolescents*, 6. Consulté le 12.04.2016 sur http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0003/163857/Social-determinants-of-health-and-well-being-among-young-people.pdf

Lubbers, M.J., Van Der Werf, M.P.C., Snijders, T.A.B., Creemers, B.P.M., & Kuyper, H. (2006). The impact of peer relations on academic progress in junior high. *Journal of School Psychology*, 44, 491-512.

Millêtre, B. (2016). *Le burn-out des enfants. Comment éviter qu'ils ne craquent*. Paris: Editions Payot & Rivages.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2008). Does School matter ? The Role of School Context in Adolescents' School-Related Burnout. *European Psychologist*, 13(1), 12-23.