

R RÉSERVÉ AUX ABONNÉS

Burn-out des enseignants: la HEP Valais s'en préoccupe

La Haute école pédagogique valaisanne rejoint le réseau d'écoles21. Une manière de prévenir le burn-out qui touche plusieurs enseignants à l'image de Laura*, une Valaisanne qui a vécu deux arrêts pour épuisement professionnel.

Valais



Par son adhésion au réseau d'écoles²¹, la HEP Valais veut aussi garantir le bien-être des futurs enseignants formés au sein de l'établissement.

Héloïse Maret/A

«L'humain est au centre de nos préoccupations. C'est donc une étape logique que nous franchissons», a souligné Fabio Di Giacomo, directeur de la HEP Valais, lors de la signature officielle de convention d'adhésion au réseau d'écoles²¹.

La structure valaisanne est la première Haute école pédagogique de Suisse à rejoindre ce réseau national d'écoles en santé et durables. 84 autres écoles du Valais en font partie. Avant de demander son adhésion, la HEP Valais a réalisé une évaluation de l'état de santé et de bien-être de son personnel. De l'enquête – à laquelle ont participé 52% du personnel de Saint-Maurice et 44% de celui Brigue – sont ressortis des points positifs, comme le fort attachement émotionnel des collaborateurs à la HEP, mais également des points à améliorer, comme le niveau de stress jugé important.



Fabio Di Giacomo (à droite), directeur de la HEP Valais, signe la convention au réseau d'écoles21 représenté par Corinne Schärer, coordinatrice de ce réseau. Photo: DR

Gérer le stress

Diverses mesures ont déjà été mises en place, dont des ateliers de gestion du stress. Un prestataire externe, appelé «Tigre de papier», est également désormais à la disposition du personnel pour soutenir les personnes en souffrance. «Adhérer au réseau d'écoles²¹ permet aussi de garantir le bien-être et la santé des futurs enseignants. C'est important de les sensibiliser à cette problématique», ajoute le directeur.

D'autant plus que le stress en milieu scolaire est loin de diminuer. S'il est difficile de connaître le nombre d'enseignants en burn-out en raison de la confidentialité des données médicales – un sondage réalisé en 2017 par le Syndicat des enseignants romands parlait de 40% de profs en épuisement professionnel – , il n'en demeure pas moins que plusieurs d'entre eux vivent ou vivront une telle situation pendant leur carrière.

A l'image de Laura*, une Valaisanne de 48 ans qui a décidé d'abandonner l'enseignement après vingt ans de métier et deux périodes d'arrêt pour épuisement professionnel. «Le burn-out est arrivé insidieusement dans ma vie», confie-t-elle.

“J'étais sûre qu'il devait y avoir une explication physiologique à ma grande fatigue. C'était peut-être la thyroïde ou le manque de fer. Je faisais un déni.”

LAURA*, ENSEIGNANTE QUI A FAIT DEUX BURN-OUT

Enseignante au Secondaire II, elle consulte un médecin en raison d'une grande fatigue. «J'étais sûre qu'il devait y avoir une explication physiologique. C'était peut-être la thyroïde ou le manque de fer. Je faisais un déni.» Au fil des semaines, elle s'aperçoit que la situation se détériore. Au point qu'elle passe des heures sur les copies de ses élèves, sans les voir vraiment. «Cela a commencé à me faire peur.»

Un soir d'insomnie, elle cherche les symptômes liés au burn-out sur internet. «Je me suis totalement reconnue.» Son médecin l'a ensuite mise en arrêt maladie lui préconisant du repos. «Je me sentais coupable de ne pas y arriver alors que mes collègues semblaient bien s'en sortir. J'avais un peu honte et n'en parlais à personne. Les autres enseignants devaient imaginer que j'étais absente pour soigner un cancer.»

Une grande charge mentale

Laura essaie ensuite de reprendre son travail à un pourcentage réduit. «Mais la charge mentale était immense. Je devais gérer plein de choses. Je n'arrêtais pas d'y penser, même lorsque j'avais fini mon travail.»

Elle constate aussi que ses élèves ont changé au fil des années. «C'était difficile d'avoir une interaction avec eux. J'essayais d'avoir du répondant de leur part mais ils ne voulaient pas. Ils étaient mous.» Les cours deviennent de plus en plus pénibles pour elle qui donne beaucoup d'énergie – «J'avais l'impression de me vider» – et ne reçoit rien en retour. Elle ressent aussi fortement la pression d'après Covid. «C'est mon corps qui a alors dit stop.»

Lors de son deuxième arrêt maladie, l'idée même d'envisager un retour la plonge dans les angoisses. Après vingt ans d'enseignement, elle décide alors de quitter le métier. Et se dit sereine aujourd'hui. «Je prends un autre chemin. La charge mentale a disparu.»

** Prénom d'emprunt*

TROIS QUESTIONS À JEAN-PHILIPPE LONFAT, CHEF DU SERVICE DE L'ENSEIGNEMENT: «LES VIOLENCES ENVERS LES ENSEIGNANTS NE SONT PAS ADMISSIBLES»

Récemment, un enseignant du Jura a reçu des coups d'un de ses élèves. Est-ce arrivé en Valais?

Pas à ma connaissance, mais nous sommes conscients qu'il peut y avoir plusieurs types de violence envers les enseignants, comme des injures ou du harcèlement moral. Ces comportements inquiétants ne sont pas admissibles. La prévention reste de mise et il faut travailler sur le climat scolaire. L'école a besoin de ressources et

d'outils supplémentaires pour faire face à ces problématiques et le réseau 21 a un rôle prépondérant à jouer dans l'accompagnement et le soutien apporté aux écoles.

Y a-t-il plus d'épuisements professionnels d'enseignants aujourd'hui qu'il y a quelques années?

Nous n'avons pas de chiffres car un arrêt maladie ne précise pas la raison de l'absence. Mais il est indéniable que les pressions psychologiques sont plus importantes et peuvent conduire à des arrêts. La santé des directions d'école, du personnel enseignant et des élèves est mise à rude épreuve par la crise sanitaire et la situation géopolitique actuelle tendue avec des conséquences à court, à moyen et à long terme. Nous ne pouvons pas non plus occulter les phénomènes de violence et de harcèlement qui gangrènent notre institution scolaire.

Quelles sont les solutions concrètes?

Diverses actions sont en cours. Nous avons engagé une collaboratrice scientifique à 100% pour traiter des questions sur le climat scolaire. Des enseignants ressources travaillent pour le vivre-ensemble à l'école. Nous développons des stratégies pour lutter contre le harcèlement en milieu scolaire, la violence et les addictions aux écrans. Dans ces thématiques, il est essentiel d'avoir le soutien de tous, en particulier des parents.



 **Soyez le premier à commenter**