



# **Le stress apprivoisé :** un levier pour le bien-être de l'enseignant

Dr Martine ORLEWSKI

**canoTech**  
PAR RÉSEAU CANOPÉ

# Le stress : des causes multiples mais un effet unique



# Des causes très variées

## **Parfois bien identifiées :**

Conflits, accidents ...

## **D'autres qui peuvent passer inaperçues parce qu'on « s'habitue » :**

Trop de devoirs à corriger

Maintenir la discipline

S'adapter à des élèves aux besoins éducatifs particuliers

Respecter de nouvelles consignes des autorités

## **Mais aussi des facteurs plus personnels :**

Être tenu responsable de la réussite des élèves

Avoir la sensation d'être peu efficace



# Enquête TALIS

**50% des enseignants exerçant en Collège se disent stressés par leur travail**

**1/3 des enseignants déclarent que leur métier a un effet négatif sur leur santé mentale ou sur leur santé physique**

**Entre 2013 et 2018 dégradation du sentiment d'efficacité personnelle des enseignants**

**38% ne se sentent pas capables d'exercer le même métier jusqu'à la retraite**



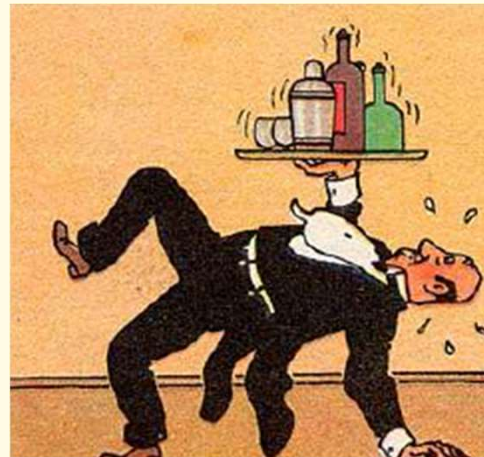
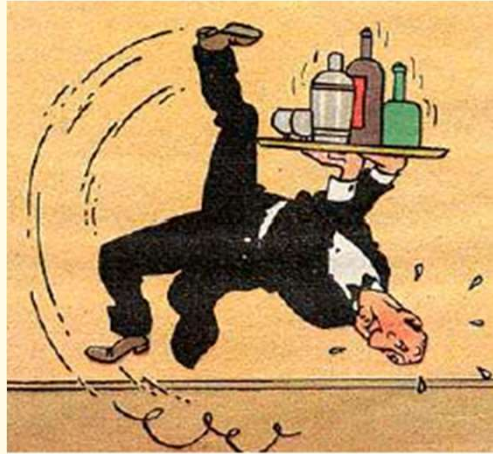
# Enquête 2013

**Les enseignants sont plus exposés aux facteurs de risques psychosociaux que les cadres.**

- **Forte intensité de leur métier**
- **Exigences émotionnelles plus importantes**
- **Manque de soutien hiérarchique et entre collègues**

**ENSEIGNER TEND VERS UN METIER SOLITAIRE !**





Le stress est  
une mobilisation  
de son énergie  
pour répondre  
à une situation





## Étymologie :

En physique métallurgique:

### **loi de Hooke**

« Une force extérieure agissant sur un corps, provoque une tension de ce corps (stress) qui peut se transformer en déformation (strain) »

*Autrement dit quelle est la tension qu'un individu peut supporter avant de craquer!*



# Des réactions très individuelles, personnelles et qui peuvent changer

Ce qui peut être stress pour l'un peut ne pas l'être pour un autre

On peut très bien supporter un stress à un moment de sa vie et pas à une période différente

*Mais aussi :*

La qualité des rapports sociaux et des relations au travail est associée au bien-être des enseignants (enquête Talis)

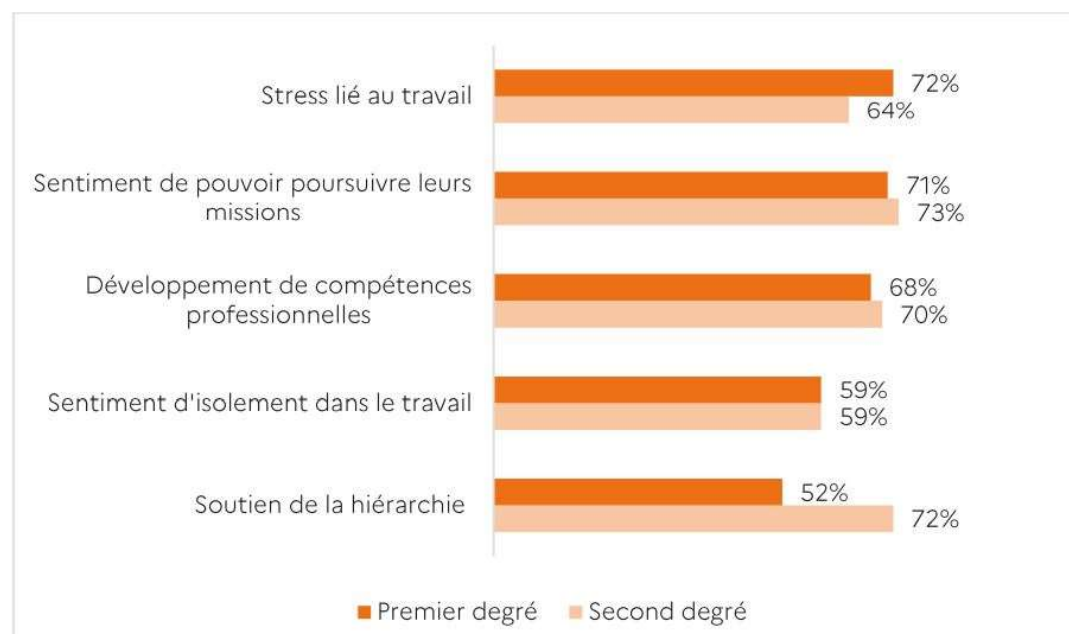
La satisfaction professionnelle va de pair avec une plus grande liberté pédagogique et plus de travail collaboratif avec les collègues





**Près de six enseignants sur 10 se sont sentis isolés dans leur travail. Dans le premier degré, seuls 52 % rapportent avoir bénéficié d'un soutien de sa hiérarchie, contre 72 % dans le second degré.** La moyenne calculée dans le premier degré masque en fait un fort écart selon le secteur d'enseignement (70 % des enseignants du secteur privé indiquent avoir bénéficié d'un tel soutien).

**FIGURE 6 • Ressenti des enseignants pendant la période d'enseignement à distance (en %)**



Dans le premier degré, 72 % des enseignants rapportent avoir été stressés par leur travail, contre 64 % parmi ceux exerçant dans le second degré. Ces valeurs moyennes dépassent d'environ 10 points de pourcentage celles documentées par l'enquête TALIS 2018 (cf. section « *Absences pour raisons de santé, stress lié au travail et épuisement professionnel* »). Dans le premier degré comme dans le second degré, jusqu'à quatre enseignants sur 10 ont cité comme facteurs de stress importants la charge de travail liée à la préparation de séances, le fait de chercher à garder le contact avec tous leurs élèves ou le fait d'être tenu responsable de leur réussite dans ce contexte particulier. Dans le second degré, une proportion similaire d'enseignants a également cité la charge importante de correction de devoirs, l'instabilité de certaines infrastructures numériques ou le fait de devoir répondre aux préoccupations des familles.





## Rythme de vie non respectueux de nos besoins physiologiques

1. Manque de sommeil et de récupération
2. Nécessité d'adaptation de plus en plus rapide aux changements
3. De plus en plus d'interactions permanentes (êtres connectés!)
4. Il y a une interpénétration plus importante entre notre vie personnelle et professionnelle (50% de votre temps est en correction de copie et préparation de cours)





## Environnement sociétal

- Plus de contraintes
- Plus d'anxiété car moins de contrôle et de prise directe
- Changements de valeurs (position de l'enseignant)





# Faire le point régulièrement !



- Une vie prolongée aujourd'hui y compris au niveau professionnel.
- Le stress peut être + ou -, il est source de dépense d'énergie.
- La réaction de stress peut être considérée comme un témoin attestant que l'individu n'arrive plus à faire face à ce qui lui est demandé



# Aspects psychosociaux et qualité de vie

1. **Les exigences du travail** : charge de travail, marges de manœuvre, ressenti d'agressivité)
2. **L'aspect santé** : fatigue, anxiété, irritabilité, troubles du sommeil...
3. **La prise en compte des valeurs et attentes** : conciliation vie personnelle et professionnelle, conditions de travail et progression de carrière satisfaisantes
4. **Le management des relations de travail** : reconnaissance, respect, entraide et esprit d'équipe
5. **Les changements du travail** : information des changements, progression possible
6. **La qualité de vie** : en comparaison avec son entourage (amis, famille, voisins, connaissances) travaillant dans d'autres domaines



# Un indice : la fatigue



**61%** des Français se disent fatigués  
**10 %** évoquent une fatigue extrême

Causes :

**44%** manque de sommeil  
**35%** difficulté dans les changements de rythmes en particulier après les vacances  
**34%** surmenage au travail

*Source: Enquête Quotient Vitalité Bion- IPSOS  
réalisée du 19 au 26 juillet 2011  
auprès d'un échantillon représentatif de 1002  
personnes âgées de 18 à 70 ans*



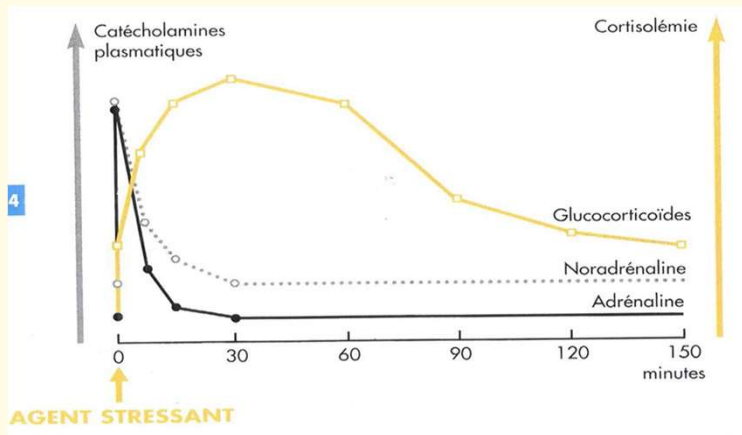


# Le tableau de bord à surveiller

- 1ère étape : les problèmes physiques (sommeil, douleur...)
- 2ème étape : l'épuisement du système émotionnel
- 3ème étape : les troubles du fonctionnement intellectuel
- 4ème étape : l'isolement relationnel
- 5ème étape : la perte du sentiment de valeur personnelle



Dépression , burn out .



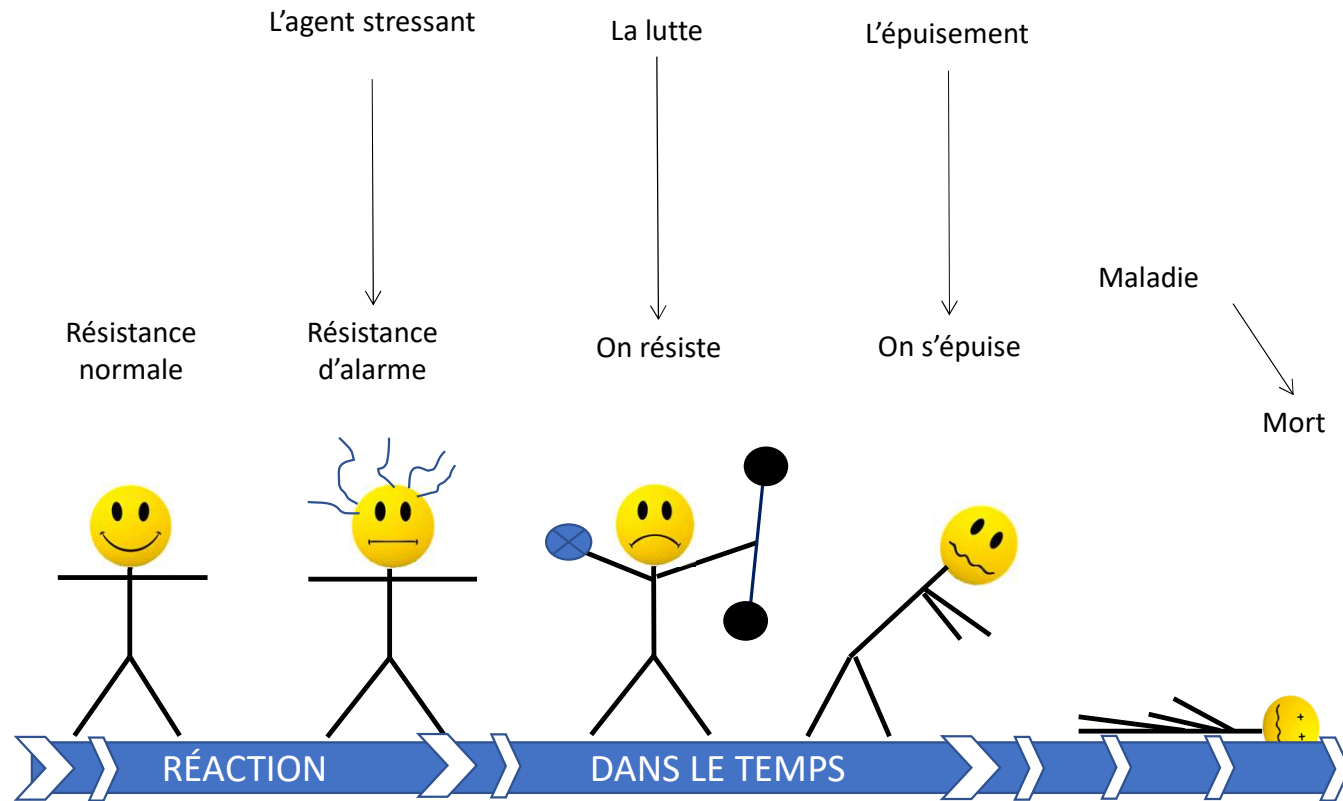
*La sécrétion des hormones du stress trop souvent stimulée crée une inondation permanente du cortisol dans l'organisme*

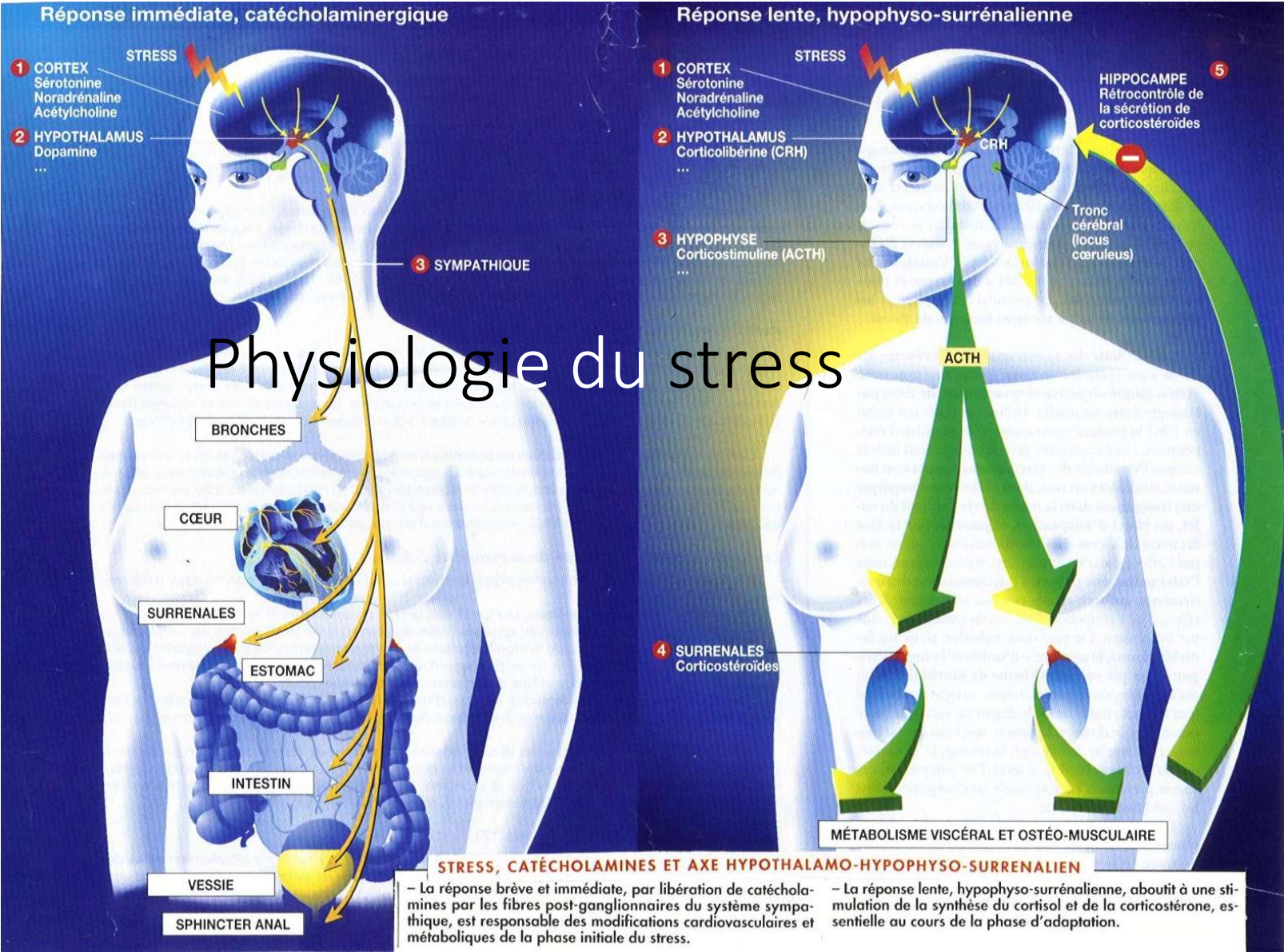




# Les 3 stades du stress selon H. SEYLE

## Le syndrome général d'adaptation





# Physiologie du stress

## STRESS, CATÉCHOLAMINES ET AXE HYPOTHALAMO-HYPOPHYSO-SURRENALIEN

- La réponse brève et immédiate, par libération de catécholamines par les fibres post-ganglionnaires du système sympathique, est responsable des modifications cardiovasculaires et métaboliques de la phase initiale du stress.

- La réponse lente, hypophysio-surrénalienne, aboutit à une stimulation de la synthèse du cortisol et de la corticostérone, essentielle au cours de la phase d'adaptation.

**Question 5 : Parmi les troubles somatiques associés aux états de stress, citez ceux qui vous semblent les plus fréquents.**

<b>Troubles digestifs</b>	<b>88%</b>
dont :	
• sans précision	38%
• troubles intestinaux	39%
• troubles gastriques	13%
<b>Troubles cardiaques/Cardiovasculaires</b>	<b>48%</b>
<b>Troubles neurologiques/Neuromusculaires</b>	<b>47%</b>
<b>Angoisse</b>	<b>20%</b>
<b>Troubles du sommeil</b>	<b>20%</b>
<b>Fatigue</b>	<b>10%</b>
<b>Troubles psycho-comportementaux</b>	<b>4%</b>
<b>Troubles gynéco-urinaires</b>	<b>4%</b>
<b>Dermatologie</b>	<b>4%</b>
<b>Conduites d'évitement</b>	<b>1%</b>

N.B : le total des réponses est supérieur à 100%, différents troubles somatiques pouvant être notifiés pour cette question.

Bousquet et Saigot, cités dans "Le stress permanent", affirment que le rôle du stress est essentiel, car rencontré à tous les détours de la pathologie digestive : **aérophagie, ulcères, diarrhées, sont les classiques tribus de l'émotion.**

## Repérez vos signaux d'alarme

Evitez de les masquer par une **consommation accrue** de tabac, alcool, somnifères ou autres médicaments.

Les **stresseurs contemporains** sont davantage d'ordre psychologique: frustrations, contrariétés, tâches multiples et complexes...

**Nos conditions de vie ont évolué plus vite que nos organismes**





# L'homéostasie

Un programme sophistiqué qui assure l'intégrité de l'entité physiologique

Quelles que soient les perturbations externes ou internes auxquelles nous sommes exposés, l'organisme grâce à des processus pré-établis revient toujours à son système d'équilibre

Notre capacité à vivre des déséquilibres dépend de la stabilité de notre milieu intérieur

Mesures des constantes : température, TA, rythme cardiaque, analyses biologiques...





## Les 3 piliers pour apprivoiser le stress

### **Dans sa vie personnelle:**

1. Avoir son quota de sommeil
2. Décharger le trop plein de tensions par l'activité physique
3. S'accorder suffisamment de loisirs « plaisirs »

### **Dans sa vie professionnelle :**

1. Intégrer temps de récupération et pauses flash
2. Utiliser des outils de gestion émotionnelle
3. Echanger et partager avec les collègues, se sentir soutenu



# Prendre soin de son sommeil



Respecter son profil de dormeur (petit/grand dormeur, du matin ou du soir)

S'accorder au moins une heure pour se détendre avant d'aller au lit (sans écran)

Repérer ses cycles de sommeil et se mettre au lit 20 min avant le passage du train de sommeil

Développez un rituel favorisant du coucher

Faire en cours de journée des micro sommeils de 5 min , une sieste de 20 min maximum ou d'un cycle 90 min en cas de déficit important de sommeil





# L'activité physique

**Des réflexes simples:** aller à pied ou en vélo pour les petits déplacements plutôt que de prendre la voiture

Prendre les escaliers plutôt que l'ascenseur ou l'escalator

Utiliser tous les prétextes pour bouger (jardinage...)

Le minimum indispensable pour votre corps: ½ h de marche par jour

**Fuir la position assise prolongée** (1h30), prévoir des changements de position réguliers

Reprendre l'activité toujours progressivement par ex 10 min , 15 min jusqu'à 30 min  
2 plutôt qu'1 : endurance et cardio vasculaire

**Favoriser l'activité ludique et partagée**





# La respiration

Respiration 5x5 de cohérence  
cardiaque (application Respirelax +)

Prise de conscience du passage de  
l'air, des mouvements, de la respiration  
abdominale)

Expiration X 2





# Gestion des émotions

Effet néfaste des émotions négatives (agressivité, anxiété, dépression)

***Mais surtout l'association toxique d'une émotion éprouvée et non-exprimée***



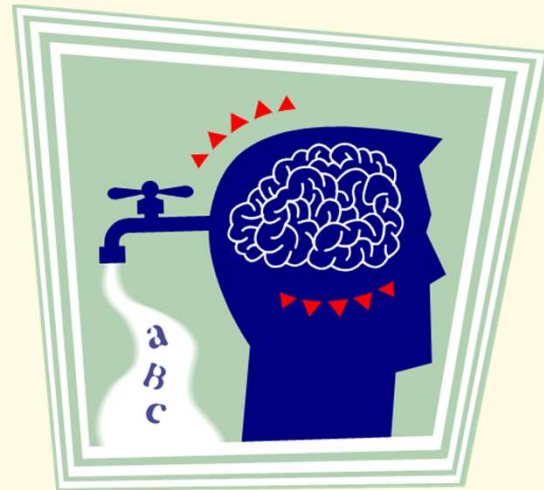
## 3 étapes:

1. Identifier précocement ses émotions (cause, manifestations)
2. Accepter ses émotions (besoin, évite la culpabilité)
3. Exprimer ses émotions de façon adaptée (verbalisation, utilisation du « JE »)





## Quand nos pensées nous intoxiquent ...



Se libérer de la pollution du négatif

Se concentrer sur l'instant présent

Bloquer le mental par la respiration en carré

Utiliser la diversion corporelle (tension/ détente)





# Hans SELYE

« Ce qui est important,  
ce n'est pas ce qui nous arrive,  
c'est la manière dont on le prend. »





## S'entraîner à utiliser la visualisation positive apaisante

Un élément de la nature : un arbre, la mer...

Un lieu qui vous ressource

Une situation positive

Un moment de vacances

Un temps de partage entre amis

***Accentuer la perception sensorielle dans l'image***

Nous pouvons puiser dans notre bibliothèque intérieure infinie !





## Des loisirs « plaisirs »

Seul ou avec d'autres

Dans la nature ou chez soi

Calmes ou actifs

Au quotidien ou en vacances

Courts ou prolongés

**A vous de trouver un équilibre !**



# Apprivoiser son stress en 6 points

## 1. Se débarrasser ou réduire la cause

Savoir interrompre une relation stressante, clarifier une situation ambiguë.

## 2. Mieux gérer son temps

S'aménager des périodes de loisirs, de détente. Choisir ses priorités.

## 3. Exprimer ses émotions

Se permettre de réagir émotionnellement, éviter de ruminer seul, partager ses ressentis

## 4. Décharger son énergie

Pour se détendre et à se relaxer, relâcher la tension nerveuse par des mobilisations actives.  
Pratiquer de l'activité physique. : sport, marche, vélo, jardinage...

## 5. Réduire les excitants

Diminuer sa consommation de tabac, de café et d'alcool.

## 6. Se relaxer

Relaxation, méditation, yoga mais aussi les hobbies, cinéma, jeux de société, lecture, musique.



Retrouvez-nous sur  
**[reseau-canope.fr/canotech](https://reseau-canope.fr/canotech)**

