

**ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ LE PROFESSEUR DE L'ENSEIGNEMENT  
PRIMAIRE(PEP)- CAUSES, ATTITUDES PREVENTIVES ET PERSPECTIVES -  
PROFESSIONNEL *BURNOUT* AMONG PRIMARY EDUCATION TEACHERS (PET)  
- CAUSES,PREVENTIVE ATTITUDES AND PROSPECTS -**

**BENBAKRETI Houcine**  
Université de Saida /Algérie  
benbakreti2005@yahoo.fr

*Résumé* : Nul ne doute que le métier de l'enseignant soit le plus noble de tous les autres métiers. "L'enseignant est comme une bougie, il se consume pour éclairer le chemin pour les autres." dit le proverbe. Cependant, plusieurs facteurs internes et externes pourraient lui rendre la tâche d'enseigner difficile. Dans notre intervention, basée essentiellement sur des avis recueillis auprès d'enseignants algériens exerçant dans le primaire, notre objectif est de comprendre la vie professionnelle, privée et familiale d'un enseignant afin de comprendre tout ce qui pourrait l'empêcher d'exercer convenablement son métier. Par ailleurs, le manque de logement, la cherté de la vie, la préparation des cours à la maison, la correction des cahiers de classe, les conflits familiaux, les maladies chroniques et psychosomatiques liées à la profession, l'anxiété, la nervosité et le stress, le manque de temps libre, l'épuisement physique et moral, la retraite à soixante ans, la surcharge de la classe, la pression de l'administration...font que les problèmes s'accumulent et entraînent une absence de conciliation entre une vie hors établissement et une vie au sein de l'établissement. Dans cette optique, la présente contribution a pour objectif de répondre à tous les questionnements liés aux problèmes de l'enseignant du primaire, nous avons pensé principalement à ceux se rapportant à l'épuisement professionnel pouvant avoir des répercussions néfastes sur le niveau de l'apprenant. Ainsi, notre article s'inscrit dans le domaine de l'éducation et des problèmes de l'enseignement et a essentiellement pour intérêt de trouver des remédiations aux problèmes liés à l'enseignant et à l'enseignement.

**Mot- clés** : burnout, épuisement professionnel, enseignement, professeur de l'enseignement primaire.

**Abstract**: No one doubts that the teaching profession is the noblest of all other professions. "The teacher is like a candle, he burns himself to light the way for others." says the proverb. However, several internal and external factors could make it difficult for him/her to teach. In our intervention, based mainly on opinions gathered from Algerian teachers working in primary education, our objective is to understand the professional or even private life of a teacher in order to identify anything that could prevent him from properly exercising his profession. Besides, the lack of housing, the high cost of living, preparing for home lessons, correcting copies, family conflicts, chronic and psychosomatic illnesses linked to the profession, anxiety, nervousness and stress, lack of free time, physical and moral exhaustion, retirement at the age of sixty, etc. cause problems to accumulate and lead to a lack of reconciliation between life outside school and life inside the school. In this perspective, the objective of this contribution is to answer all the questions related to the problems of the primary school teacher, we have mainly thought of those relating to professional burnout that can have harmful repercussions on the level of learner. Thus, our article falls within the field of education and teaching problems and has the main interest of finding remedies to the problems related to the teacher and teaching.

**Keywords**: burnout, exhaustion, primary education teacher. Thus, our article falls within the field of education and problems related to teaching

\* \* \*

L'épuisement professionnel touchant un nombre important d'enseignants est l'une des causes majeures de l'échec scolaire puisque cela se répercute directement sur le niveau des apprenants. Un enseignant du primaire en début ou en fin de carrière exerce son métier sous l'effet de plusieurs contraintes et pressions: un enseignant nouvellement recruté est stressé et a peur d'exercer ce métier puisqu'il n'a pas assez d'expérience du monde de l'enseignement: ce qu'il a appris à l'université et ce qu'il va trouver à l'école semblent être différents. Un enseignant en fin de carrière est épuisé et n'arrive plus à aller jusqu'au bout à cause des problèmes socio-professionnels et de la routine du quotidien.

Le sujet en question est d'actualité et peu traité dans le monde de l'enseignement en Algérie. Souvent, les recherches sur le *burnout* ou l'épuisement professionnel se limitent au corps médical principalement avec la pression que subissent les médecins suite à l'apparition du covid 19, en oubliant que beaucoup d'enseignants se plaignent d'être épuisés et incapables de continuer dans le métier.

L'enquête réalisée a été adressée à 82 enseignants du cycle primaire et consiste à mettre en exergue les répercussions de l'épuisement professionnel sur les résultats scolaires et d'en comprendre les véritables causes. Nous avons envoyé par courriel à chaque enseignant un questionnaire de 22 questions<sup>1</sup> qui se rapportent au *burnout* (Doudin et al. 2011 : 9) questions portent sur l'épuisement professionnel ou émotionnel, 5 questions visent à comprendre **la dépersonnalisation et la perte d'empathie chez l'enseignant** et 8 questions ayant un rapport avec **l'accomplissement personnel au travail**. (Cf. tableau page 3).

Toutes les réponses seront données dans l'anonymat.

---

<sup>1</sup> Voir questionnaire en ligne: <https://www.planetesante.ch/Magazine/Psycho-et-cerveau/Stress/Le-burnout-est-il-une-vraie-maladie-du-travail> (consulté le deux février 2021)

**Figure 1: Principales questions se rapportant au *burnout* (Maslach *Burnout* inventory MBI)**  
(Le test a été envoyé aux enseignants du primaire afin d'y répondre)

### TEST : Souffrez-vous d'un burnout ?

Le Maslach-Burnout-Inventory (MBI) permet d'évaluer le burnout. Il propose 22 affirmations concernant des sentiments et des pensées relatives au travail. Veuillez les lire attentivement. Si vous ressentez parfois ces sentiments, répondez en indiquant leur fréquence, en cochant le chiffre correspondant (de 1 à 6). Si cette situation ne se produit pas, cochez «0» et passez à l'affirmation suivante.

**A quelle fréquence cela se produit-il ?**

0 jamais  
 1 plusieurs fois par an  
 2 une fois par mois  
 3 plusieurs fois par mois  
 4 une fois par semaine  
 5 plusieurs fois par semaine  
 6 quotidiennement

<p><b>AFFIRMATIONS</b></p> <p>1. Je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>2. Je me sens épuisé à la fin d'une journée de travail. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>3. Je me sens fatigué lorsque je me lève le matin et que je dois affronter une nouvelle journée de travail. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>4. J'arrive facilement à comprendre ce que mes clients ressentent. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>5. Je considère certains clients comme des « objets » impersonnels. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>6. Travailler avec d'autres personnes toute la journée est vraiment éreintant pour moi. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>7. Les problèmes de mes clients sont un domaine que je connais bien. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>8. Je me sens consumé par mon travail. 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>9. Je crois que grâce à mon travail j'influence positivement la vie des autres. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>10. Depuis que j'exerce ce travail, je suis devenu indifférent(e) aux autres. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>11. Je crains que ce travail ne m'endurcisse émotionnellement. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>12. Je me sens plein(e) d'énergie. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>13. Mon travail me frustre. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>14. Mon travail me demande trop d'efforts. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>15. Cela ne m'intéresse pas vraiment de savoir ce que deviennent certains de mes clients/de connaître leur sort. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>16. Travailler en direct avec des gens me stresse trop. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>17. Il m'est facile de créer une atmosphère détendue avec mes clients. 0 1 2 3 4 5 6</p>	<p>18. Je me sens excité lorsque j'ai travaillé intensément avec mes clients. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>19. J'ai réalisé de nombreuses choses dans mon travail actuel. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>20. Je crois que j'y perds mon latin. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>21. Au travail, j'aborde les problèmes émotionnels de manière très calme et pondérée. 0 1 2 3 4 5 6</p> <p>22. Je ne me sens pas à l'aise lorsque je pense à la manière dont je traite certains de mes clients. 0 1 2 3 4 5 6</p>
---	---	---

**Le MBI teste trois caractéristiques :** l'épuisement, la dépersonnalisation et l'accomplissement (performance) personnel.

<p><b>Epuisement professionnel :</b>            Q 1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20            0-17 : burnout bas            18-29 : burnout modéré            &gt; 30 : burnout élevé</p>	<p><b>Dépersonnalisation :</b>            Q 5, 10, 11, 15, 22            &lt; 5 : burnout bas            6-11 : burnout modéré            &gt; 12 : burnout élevé</p>	<p><b>Accomplissement personnel :</b>            Q 4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21            &gt; 40 : burnout bas            34-39 : burnout modéré            &lt; 33 : burnout élevé</p>
--	---	--

## 1. Résultats et analyse

Les PEP (professeurs de l'enseignement primaire) en question n'ont aucune idée sur ce que veut dire le *burnout* mais arrivent quand même à comprendre et à définir l'épuisement : pour la plupart, c'est une forme de stress et/ou de fatigue entraînant une incapacité à enseigner. En lisant leurs réponses, nous avons compris que chez la majorité, il existe une forme de fatigue mentale et physique chez la plupart des enseignants, principalement en l'absence de moyens, de soutien et de motivation. Chacun des enseignants raconte ses problèmes, ses peines et ses maladies, difficiles à gérer ou à remédier.

D'après les réponses, 15% des PEP souffrent de problèmes socio-familiaux les empêchant de travailler convenablement, 25% ont des problèmes avec l'entourage de travail (apprenants

indisciplinés ou perturbateurs, administration non coopérative ou parents d'élèves ne soutenant pas les enseignants), 30% traitent des maladies chroniques (diabète et hypertension en particulier). Dans les prochains paragraphes, nous éluciderons toutes les causes du *burnout*.

15% des PEP en question présentent un *burnout* élevé, c'est-à-dire avec un score supérieur à 30 (> 30) ; 20% présentent un *burnout* modéré et 30% possèdent un *burnout* léger. Le reste des enseignants (35%) ne possède pas de signes d'épuisement professionnel (voir figure 1- page 3). La routine du quotidien et le travail avec les mêmes personnes pourraient être source d'épuisement pour un nombre important d'enseignants. Tous ces PEP avancent leur impossibilité d'enseigner. Pour eux, enseigner devient difficile et ce, à cause des efforts déployés en classe et à la maison, en préparant des cours ou en corrigeant des travaux d'apprenants tout le temps. (Nous détaillerons les résultats plus loin dans notre travail).

## 2. Pourquoi les enseignants du primaire?

Leur nombre est plus important (selon l'office national des statistiques, les enseignants du primaire présentent un nombre de 199.850 contre 159.065 enseignants exerçant dans le moyen et 102.279 dans le secondaire<sup>2</sup>. Un PEP passe plus de 26 heures par semaine en classe ( la plus grande partie de son temps est passée dans la préparation des cours et la correction des activités de classe), contre seulement 18 heures pour un enseignant du secondaire et 20 heures pour un enseignant du moyen, avec un écart important dans le salaire (moins pour l'enseignant du primaire) et un programme plus chargé : plus de cinq matières différentes pour chaque enseignant, principalement ceux de la langue arabe : lecture, mathématiques, éducation civique, éducation scientifique et technologique, histoire et géographie et éducation islamique.

Tous ces facteurs cités font que l'enseignant du primaire serait le plus exposé à l'épuisement professionnel, que ses collègues exerçant dans le moyen et dans le secondaire.

## 3. Qu'entendons-nous par épuisement professionnel ou *burnout* ?

Avant de le définir, il est important de savoir que si les conditions de travail d'un enseignant ne sont pas favorables, les résultats scolaires seraient faibles voire catastrophiques. Avant de parler d'échec scolaire chez l'apprenant, il est essentiel de voir comment l'enseignant vit hors établissement : une vie avec beaucoup de problèmes pourrait avoir des répercussions sur son métier au sein de l'établissement.

Les définitions se rapportant à l'épuisement professionnel ou au *burnout* sont multiples et variées mais nous préférons retenir les plus fréquentes.

Le *burnout* est un terme provenant de l'anglais, se traduisant par “ brûler de l'intérieur,

---

<sup>2</sup> [https://www.ons.dz/IMG/pdf/education\\_nat2018-2019.pdf](https://www.ons.dz/IMG/pdf/education_nat2018-2019.pdf) (statistiques 2018/2019) (consulté le 1février2021)

se consumer ». Freudenberger propose une première définition du *burnout* dans son ouvrage: *L'épuisement professionnel : la brûlure interne*, « L'épuisement professionnel est un état causé par l'utilisation excessive de son énergie et de ses ressources, qui provoque un sentiment d'avoir échoué, d'être épuisé ou encore d'être exténué. » (FREUDENBERGER, 1974:30 ).

Quant à Canoui et Mauranges, ils décrivent le "*burnout*" comme une «une expérience psychique négative vécue par un individu, qui est liée au stress émotionnel et chronique causé par un travail ayant pour but d'aider les gens. » (CANOUI ET MAURANGES, 1984:32 )

Pour Maslach et Leiter, « l'épuisement professionnel est l'une des manifestations psychologiques les plus importantes des problèmes de santé liés au travail. ». Pour eux, les causes du *burnout* se situent dans l'environnement de travail. (MASLACH ET LEITER, 2011:21 )

Et enfin, pour Pines et Aronson, ajoutent qu'il s'agit d'un état d'épuisement émotionnel, physique et mental causé par l'implication à long terme dans des situations qui sont exigeantes émotionnellement. » (PINES ET ARONSON, 1988:218-222 )

### 3.1-Mieux comprendre la vie du PEP hors établissement

Comme nous l'avons constaté, l'enseignant algérien comme tous les autres enseignants du monde entier a pour principale tâche d'enseigner et d'apprendre à ses apprenants à acquérir l'art de la vie. Pour lui, il existe bien et bel des tâches visibles que tout le monde peut constater et voir, et qu'il peut réaliser au sein de son établissement, telles que: enseigner, remplir son cahier de texte ou son cahier journal. En revanche, il existe aussi un travail invisible que personne ne peut voir et qui est d'une certaine importance: corriger des copies, préparer son cours, se documenter, imprimer des sujets, s'acheter des livres et du matériel pour travailler... C'est de ce fait, qu'enseigner ne consiste pas seulement à donner des cours dans une classe fermée, c'est aussi avoir de la peine à réaliser d'autres tâches plus ennuyeuses et fatigantes.

Exercer le travail d'enseignant avec la même cadence citée (préparer, corriger, lire et relire...) pendant de longues années ne va pas sans conséquences "désastreuses" sur le niveau de l'enseignement d'une manière générale. C'est dans cette optique que notre objectif est de comprendre, dans un premier temps, tous les problèmes des enseignants hors établissement.

Selon Rascle et coll., le métier d'enseignant est difficile et ennuyeux sous prétexte qu'il possède une grande responsabilité morale envers autrui (RASCLE ET COLL., 2011: 135-155).

Il est dans l'obligation de satisfaire les besoins des apprenants, de l'administration et des parents d'élèves. Voici les principaux problèmes d'un PEP:

#### 3.1.1- Des problèmes socio-économiques

Notre enquête nous a permis de relever les principaux problèmes liés à l'épuisement de

l'enseignant et qui sont comme suit:

**a- Cherté de la vie devant un salaire qui ne va pas au-delà des attentes d'un enseignant**

L'enseignant algérien est faiblement rémunéré et son pouvoir d'achat est en baisse continuelle: un enseignant du primaire en début de carrière a un salaire mensuel de moins de 150 euros, un enseignant ayant accumulé la moitié de sa carrière a un salaire de moins de 230 euros et un enseignant en fin de carrière (60 ans) a un salaire de 350 euros environ.

« Lorsqu'un professeur de lycée entame sa carrière avec 637 euros au Maroc ou 575 euros en Tunisie, il doit travailler pendant 15 ans pour atteindre 300 euros en Algérie. De quoi acheter un appareil ménager de moyenne gamme ou louer un petit deux pièces au centre d'Alger<sup>3</sup>. »

Parmi les PEP interrogés, 10% seulement possèdent un véhicule et 5% possèdent un logement haut standing, principalement ceux en fin de carrière ou ceux issues de familles aisées.

La faible rémunération a des conséquences sur la santé mentale voire physique de l'enseignant. Elle peut aussi avoir des répercussions sur sa motivation. Pour Tournier, une mauvaise gestion des enseignants peut mener à une surcharge de certaines classes qui, associée à de bas salaires, a un impact très négatif sur la motivation des enseignants. (TOURNIER, 2011:76 ). Par ailleurs, Nickell et Quintini ajoutent qu'un salaire relativement bas est susceptible d'affecter négativement l'attractivité de la profession, la motivation et la qualité des enseignements." (NICKELL ET QUINTINI, 2002:54 ). Pour les PEP, le salaire est leur seul souci, pour eux, c'est le seul remède de l'épuisement professionnel.

**b- Problème de déplacement au lieu du travail:** 45% des PEP en question (surtout ceux qui sont nouvellement recrutés) travaillent loin de leurs lieux de résidence. Certains font des allers/retour de plus de 160 kilomètres quotidiennement tout en vidant leurs poches et en gaspillant leur énergie. Parmi eux, des PEP qui sont dans l'obligation de rater des séances en arrivant en retard au lieu de travail par manque de moyens de transport. Hansson et al. précisent que "les déplacements pour se rendre au travail pourraient s'avérer un facteur important dans l'explication de l'épuisement professionnel." (HANSSON ET AL., 2011:47). Pour Kluger, le déplacement au lieu de travail est aussi considéré comme facteur stressant (KLUGER, 1998: 45).

Le déplacement vers le lieu de travail fatiguerait davantage l'enseignant: une fatigue physique accompagnée d'une fatigue cognitive et émotionnelle pourrait avoir des répercussions sur son rendement en classe. Dans ce cas, la fatigue physique s'installe et pourrait influencer le moral et la façon de gérer les émotions.

**c- Problème de reconnaissance envers l'enseignant:** dans sa majorité, la société n'est pas reconnaissante envers les efforts déployés par l'enseignant<sup>4</sup>, en particulier en cas d'échec

<sup>3</sup> <https://www.bladi.info/threads/algerie-pays-riche-maghreb.189709/> (consulté le 2 février 2021)

<sup>4</sup> Phénomène du "prof bashing": en cas d'échec de leurs enfants, les parents d'élèves et même les médias et les

scolaire ou en cas de mauvais résultats des apprenants. Dans la société algérienne, une majorité de personnes voit que l'enseignant est un individu qui a un bon salaire, surtout après les propagandes des médias déclarant que l'enseignant sera bien payé prochainement avec des augmentations allant jusqu'à 20% du salaire de base. En outre, les gens voient que l'enseignant est tout le temps en vacances puisqu'il bénéficie de très longues vacances: en automne, en hiver et en été.

**d-Problème de logement:** le logement est l'un des plus grands soucis chez l'enseignant, c'est le facteur qui perturberait le plus la vie professionnelle de la plupart des enseignants. Plus de 30 % d'enseignants mariés vivent avec leurs parents sous le même toit et 15% louent des logements près de leurs lieux de travail puisque dans la plupart du temps, ils ne peuvent pas bénéficier d'un logement de fonction. Le PEP ne pourrait pas réaliser son travail convenablement s'il continue à penser tout le temps à ce problème de logement. Une bonne qualité d'enseignement nécessite une bonne prise en charge de l'enseignant, en premier lieu celle du logement. Actuellement, avoir un logement est une forme de stabilité importante dans le bon déroulement des tâches de l'enseignant.

**e- Problème rencontrées par les femmes enseignantes:** Pour les femmes enseignantes, il est difficile de concilier entre enseignement et vie de famille. D'après notre enquête, la femme enseignante assumerait plus de responsabilité que l'enseignant, vues les tâches ménagères qu'elle assure à la maison: elle prépare à manger, fait la vaisselle, s'occupe des enfants: de leur hygiène et de leur bien être, elle est parfois dans l'obligation de leur faire des cours de soutien scolaire. Après une longue journée de travail, la femme est face à d'autres tâches plus fatigantes. Byrne signale que l'épuisement émotionnel est plus intense chez les femmes et qu'elles ont plus de pression que l'homme. (BYRNE, 1991:201 ). Dans notre cas, les femmes représentent un nombre important du corps enseignant, sur les 82 PEP questionnés, 58 sont des femmes et éprouvent toutes la complication de la tâche d'enseignement devant les autres charges de la vie quotidienne. Pour elles, l'enseignement et la vie de famille s'influencent mutuellement et les conséquences sont fatales: beaucoup de femmes enseignantes sont atteintes de diabète, d'arthrose, de dépression ou de colopathie fonctionnelle.

### 3.1.2- Maladies fréquentes des PEP: problème liés à la santé "physique" de l'enseignant

Beaucoup d'enseignants interrogés (plus de 60%) souffrent de maladies chroniques. Des maladies qui pourraient avoir des conséquences désastreuses sur la santé et le bien être de l'enseignant et de là sur le niveau des apprenants.

Pour Leiter et Maslach, l'épuisement professionnel peut également contribuer au diabète de type II, aux maladies cardiovasculaires et même aux taux de mortalité chez les travailleurs (LEITER ET MASLACH, 2013: 37). Nous considérons ici les enseignants comme des travailleurs exposés aux différentes maladies et problèmes fréquents de santé.

---

réseaux sociaux accusent les enseignants d'incompétence et d'irresponsabilité envers leur mission d'enseigner.

Voici le taux des principales maladies dont souffrent les PEP:

Allergies: 57% des enseignants sont atteints d'allergies (aux pollens, aux acariens, aux poils de chat...)

Céphalées et migraines: 21% des enseignants souffrent de céphalées et de migraines.

Dépressions: 7% sont devenus dépressifs à cause des pressions du quotidien et du travail de l'enseignement. Plus le *burnout* est élevé, plus il y a risque d'apparition d'une dépression, de colopathies fonctionnelles et d'ulcères: la plupart des enseignants (presque 91%) souffrent de colopathies fonctionnelles et surtout d'ulcères causés essentiellement par le stress et l'angoisse.

Diabète: 23% d'enseignants (principalement ceux en fin de carrière) sont atteints de diabète et sont obligés de se soumettre à un régime strict et à des contrôles en continu.

Insomnie: 9% souffrent de problèmes d'insomnie et n'arrivent pas à récupérer pour une reprise le lendemain. L'insomnie peut entraîner une fatigue voire un surmenage.

Arthroses: 12% ont des problèmes d'arthrose qui sont causés parfois par le fait de rester debout pendant des heures ou porter un cartable lourd.

Hypertension: 10% possèdent un problème d'hypertension et sont soumis à des contrôles périodiques les obligeant à rater des séances dans leurs établissements scolaires.

Hernie discale et problèmes de dos: en plus des problèmes d'arthrose, certains enseignants (17%) ont des problèmes de dos et n'arrivent pas à s'asseoir ou à rester debout

Certains enseignants peuvent associer trois voire quatre maladies en même temps. Le cas de Mohamed, Amine et Dalila qui présentent les mêmes maladies: asthme, hypertension, diabète et arthrose. Ces cas devraient, en principe, susciter l'intérêt des responsables de l'éducation afin de les prendre en charge ou leur alléger leurs emplois du temps.

### **3.1.3- Problèmes psychologiques et atteinte de la santé mentale**

Afin de bien exercer son métier, un enseignant doit mener une vie loin des pressions et des problèmes du quotidien. D'un point de vue psychologique, aider l'enseignant, c'est aider l'apprenant.

Un enseignant qui se sent incapable d'exercer son métier ou qu'il n'est plus performant comme avant, pourrait avoir des conséquences néfastes et pourrait même avoir un sentiment de vouloir fuir ou détester son métier allant parfois jusqu'au suicide. Tout cela pourrait causer des dépressions à répétition pouvant aller même jusqu'à la démission de son poste ou le désir de quitter l'enseignement.

Les problèmes psychologiques de l'enseignant sont liés au manque de soutien de son entourage (famille, voisins, amis, parents d'élèves...)

### **a- Epuisement lié à la personnalité de l'enseignant**

Certains enseignants sont plus vulnérables que d'autres. Certains sont novices dans le domaine de l'enseignement et arrivent mal à démarrer dans le métier, d'autres sont plus expérimentés mais n'arrivent pas à gérer leurs problèmes liés au métier ou à la vie du quotidien. Beaucoup de recherche ont montré que les traits de personnalité ont un effet important sur l'exercice du métier d'enseignant. Pour Swider et Zimmerman, les principaux traits de la personnalité sont: le névrosisme, l'extraversion, le caractère agréable, le caractère consciencieux et l'ouverture à l'expérience<sup>5</sup>.

### **b- Enseigner est un métier difficile pour une majorité d'enseignants**

Un enseignant travaille en classe et chez lui et même quand il rencontre ses collègues, il parle d'enseignement, de programmes et surtout des différents problèmes de l'enseignant. Une pression s'installe dans sa vie quotidienne. L'enseignant travaille dans son établissement et chez lui quand il s'agit de préparer ses cours et corriger les différentes activités des apprenants.

Pour Hérou et Lantheaume, l'enseignement est un métier difficile voire impossible qu'il faut bien faire<sup>6</sup>. Les difficultés de l'enseignant sont liées surtout au sentiment de l'échec lié lui-même à l'intéressement des apprenants. Dans le cas des apprenants du primaire, ils sont démotivés et c'est à l'enseignant de trouver les moyens de les motiver et de les rendre plus intéressés aux activités réalisées en classe.

### **c- Changement des programmes et réformes en continu**

Depuis 2003, l'Algérie ne cesse d'apporter des changements en continu dans son système éducatif: des programmes en langue française dans un premier temps, un enseignement bilingue dans un second temps, le passage au fondamental, à l'arabisation, des changements portant sur le contenu des manuels scolaires...Tout cela pourrait entraîner chez l'enseignant une instabilité qui pourrait se répercuter sur son humeur et surtout sur son travail d'enseignant. Certains enseignants, principalement les anciens, sont passés d'un système à un système, d'un programme à un programme et d'une réforme à une autre réforme et étaient obligés de refaire les préparations des cours à chaque fois.

### **d- Phobie de classe**

Il ne s'agit pas ici de phobie scolaire liée à l'apprenant mais de phobie de classe liée principalement à l'enseignant. D'après les réponses recueillies, nous comprenons qu'avant même de venir en classe, l'enseignant sait souvent qu'il va avoir affaire à une classe hétérogène, à des apprenants perturbateurs et insolents et parfois à des apprenants qui n'éprouvent aucun intérêt aux cours présentés par l'enseignant ou qui arrivent en classe

---

<sup>5</sup> Phénomène du "prof bashing": en cas d'échec de leurs enfants, les parents d'élèves et même les médias et les réseaux sociaux accusent les enseignants d'incompétence et d'irresponsabilité envers leur mission d'enseigner.

<sup>6</sup> <https://journals.openedition.org/rechercheformation/833?lang=en> (consulté le 20 avril 2021)

sans avoir faits leurs devoirs de maison. Pour certains enseignants, le climat de classe est la véritable cause de l'épuisement professionnel. Actuellement, en Algérie avec la nouvelle législation de 2008 stipulant que "les châtiments corporels, les sévices moraux et toutes formes de brimades sont interdits dans les établissements scolaires"<sup>7</sup>. Les mauvais résultats et le niveau des apprenants qui ne cessent de se dégrader à cause du mode de vie dont tout le monde se plaint: désintérêt des études, intérêt aux réseaux sociaux, aux matches de football, aux stars et tout ce qui se passe dans le monde de la mode et de la chanson même chez des apprenants du cycle primaire.

Certains enseignant(e)s en début de carrière ont peur d'affronter leurs classes, et les apprenants constatent clairement ce manque de confiance installé chez l'enseignant. Ils deviennent ainsi des perturbateurs et perdent envie de suivre les cours. De cette façon, ils pourraient influencer les autres apprenants désirant apprendre et refusant cette situation. Les enseignants interrogés se plaignent énormément des comportements étranges de certains apprenants du primaire : désintérêt, perturbations en classe, affaires oubliées, devoirs non effectués, demandes tout le temps d'aller aux toilettes, etc.

Selon les enseignants, souvent l'administration et/ou les parents d'élèves n'interviennent pas pour mettre fin à ces dépassements qui compliqueraient davantage leurs tâches au sein de l'établissement.

#### e- Anxiété, angoisse et stress

Plusieurs enseignants vivent dans un cercle vicieux. Ils n'arrivent pas à gérer leur vie de classe et de famille. Des problèmes à la maison seront vite traduits par une perturbation et une anxiété en classe ou bien une anxiété en classe qui se traduit par des problèmes au sein de la famille. Pour Janot- Bergugnat, et Rasclé : " le stress a une action sur les mécanismes de défense de l'organisme et ses ressources immunitaires." (BERGUGNAT ET RASCLE, 2008:45 ). C'est la raison pour laquelle, les enseignants stressés sont des personnes fragiles et vulnérables pouvant être touchées par les différentes maladies. Pour Friedman, "l'indiscipline pourrait aussi être à l'origine du stress chez l'enseignant. L'enseignant devient incapable de gérer sa classe, les apprenants perturbateurs répètent les mêmes actes en l'absence de l'intervention de l'administration ou des parents" (FRIEDMAN, 1991:325). Avant covid 19, les classes étaient saturées (jusqu'à 40 voire 50 élèves par classe) pourraient être à l'origine du brouhaha et des indisciplines en classe.

#### 4. Autres problèmes liés à l'épuisement professionnel

##### a- Contraintes liées à la mesure du *burnout* chez PEP

Même si dans certains pays, on recourt à mesurer le "*burnout*"<sup>8</sup> de l'enseignant afin de

---

<sup>7</sup> Article 21 (Loi n° 08-04 du 15 Moharram 1429 correspondant au 23 janvier 2008 portant loi d'orientation sur l'éducation nationale- Chapitre III -Des principes fondamentaux de l'éducation nationale- titre II-).

<sup>8</sup> Connu sous le nom de: syndrome de l'épuisement professionnel. C'est souvent le Maslach Burnout Inventory(MBI) qui est utilisé dans certains pays développés.

comprendre le degré d'épuisement de ce dernier, en Algérie, rares les établissements qui recourent à la mesure du *burnout*.

Comment mesurer le *burnout* chez l'enseignant? Il s'agit en fait d'un questionnaire adressé aux enseignants qui doivent répondre à des questions liées à leurs sentiments (ce qu'ils ressentent quand ils enseignent) et à leurs attitudes envers les apprenants (comment ils se comportent avec les apprenants). Un tel test permettrait de remédier aux différents problèmes rencontrés par l'enseignant dans l'établissement où il exerce. En Algérie, ce test est quasi inexistant, ce qui nous empêcherait de comprendre les vrais problèmes des enseignants.

#### a- Durée de carrière

Sur les 82 enseignants interrogés, 40 enseignants sont âgés entre 50 et 60 ans et se trouvent majoritairement épuisés selon le test réalisé et les résultats obtenus. L'épuisement professionnel touche plus de PEP en fin de carrière que ceux en début de carrière. L'usure professionnelle est une expression souvent employée pour évoquer le cas des enseignants qui ont passé plus de temps dans le domaine de l'enseignement. L'enseignant 'usé' se sent incapable d'exercer son métier et manifeste son souhait à quitter l'enseignement en demandant une retraite anticipée. Pour Lafortune et Lafranchise, "la demande de retraite anticipée pourrait être interprétée comme un signe d'épuisement professionnel, car l'enseignement est devenu une profession très stressante"(LAFORTUNE ET LAFRANCHISE, 2011:14).

En Algérie, avec la nouvelle constitution<sup>9</sup>, il n'est pas question de parler de retraite anticipée avant l'âge de soixante ans. Les enseignants se trouvent ainsi sous la pression du travail et la décision prise par le gouvernement. Ils se trouvent coincés et obligés d'exercer un métier forcé qui se répercuterait sur les résultats scolaires.

### 5. Mieux comprendre la vie d'un enseignant en classe et dans l'établissement

Nous rappelons que l'enseignant est toujours dans l'obligation d'accomplir convenablement ses tâches. Des tâches qui ne sont pas très faciles à accomplir pour une majorité (absence du soutien des parents d'élèves et absence de moyens). Nous éluciderons ici tous les facteurs se rapportant à l'épuisement professionnel, essentiellement ceux liés au métier de l'enseignement.

#### 5.1-Enseignant en classe

Une classe hétérogène et surchargée fait que l'enseignant soit tout le temps stressé et apte à intervenir, principalement quand il s'agit d'actes violents commis par les apprenants.

Dans le cas du primaire, on ne rencontre pas tout le temps ce genre de situations.

---

<sup>9</sup> La loi 16-15 du 31 décembre 2016 modifiant et complétant la loi 83-12 relative à la retraite stipule que «Le travailleur prétendant au bénéfice de la pension de retraite doit obligatoirement réunir les deux (2) conditions suivantes : être âgé de soixante (60) ans, au moins. Toutefois, la femme travailleuse peut être admise à sa demande, à la retraite à partir de l'âge de cinquante-cinq (55) ans révolus, et avoir travaillé pendant quinze (15) ans, au moins»

Cependant, l'enseignant peut être confronté à d'autres problèmes pour lesquels il doit développer certaines stratégies. Les problèmes sont liés à:

- la démotivation : certains apprenants sont complètement démotivés et ne désirent pas suivre la leçon ou ne veulent pas écrire sur le cahier;
- le temps d'apprentissage : il existe des apprenants qui sont très lents à apprendre ou à réaliser des activités en classe ;
- l'oubli: des apprenants qui oublient leurs affaires ou oublient de faire leurs devoirs pourraient mettre l'enseignant en situation de stress et de nervosité;
- les classes en surcharge : le nombre important d'apprenants pourrait stresser l'enseignant puisqu'il ne trouve pas la possibilité de suivre tout le monde. Selon Le ministère<sup>10</sup> de l'éducation, 18% des établissements primaires et moyens sont en situation de surcharge scolaire. Une cinquantaine d'élèves par classe ou encore trois élèves par table : des réalités vécues dans les écoles algériennes depuis des décennies. Les enseignants en situation de *burnout* déclarent que c'est l'un des facteurs essentiels à rendre la tâche d'enseigner difficile.

Dans la plupart du temps, un enseignant stressé et dépassé par les problèmes se trouve incapable de gérer sa classe et se retire de toute tentative de remédiation. Et puisque la classe est le lieu de travail fréquenté toute l'année et avec l'accumulation des problèmes, une souffrance et un épuisement seront ressentis à travers le temps (Rudow, 1999 ; Laugaa, 2004). Ce phénomène concerne essentiellement les enseignants en fin de carrière à cause de la saturation et l'incapacité de gérer des situations récurrentes, et ce, en absence du soutien de l'administration.

## 5.2- Relation enseignant /administration: contraintes administratives stressantes

La plupart des enseignants se plaignent des pressions exercées par l'administration. Souvent des conflits naissent entre administration et enseignants à cause d'un emploi du temps, d'une prime de rendement, de moyens non mis à disposition de l'enseignant ou autres et surtout absence de soutien en cas de problèmes au sein de l'établissement. L'enseignant a aussi d'autres contraintes, celles de remplir son cahier journal et d'écrire sur le cahier de texte. Des charges administratives subies par l'enseignant et qui pourraient surcharger le travail de l'enseignant: d'un côté, il y a le suivi en continu du directeur de l'établissement et d'un autre côté, les visites périodiques de l'inspecteur de la matière.

## 6. Attitudes préventives et perspectives

Au problème d'épuisement des PEP, nous avons suggéré certaines mesures à entreprendre afin d'aider l'enseignant à surpasser ses difficultés:

---

<sup>10</sup> [https://www.liberte-algerie.com/actualite/surcharge-des-classes-quelle-solution-211178/print/1#:~:text=Le%20ministère%20parle%20de%2018,écoles%20algériennes%20depuis%20des%20décennies.\(consulté le 21 avril 2021\)](https://www.liberte-algerie.com/actualite/surcharge-des-classes-quelle-solution-211178/print/1#:~:text=Le%20ministère%20parle%20de%2018,écoles%20algériennes%20depuis%20des%20décennies.(consulté le 21 avril 2021))

a- **Stages et séminaires ou formation pédagogique:** enseigner est une tâche pratique, de terrain nécessitant l'implication de l'enseignant. L'enseignant non expérimentés trouvera surement des difficultés énormes dans un premier temps puisqu'il n'arrive pas à maîtriser sa classe et sa matière. Il est ainsi primordial de penser à former l'enseignant et ne pas l'abandonner seul dans ce monde vaste d'enseignement. Les séminaires ou stages organisés hors établissement peuvent être efficace puisqu'il s'agit de rencontrer d'autres enseignants avec lesquels l'enseignant pourrait échanger ses idées ou dévoiler ses difficultés dans le domaine de l'enseignement, celles ayant un rapport avec sa classe ou sa matière ou spécialité. En outre, les stages et séminaires pourraient aider l'enseignant à perfectionner ses méthodes de transmission de savoir à ses apprenants.

b- **Motivation des enseignants:** Un enseignant motivé est un enseignant engagé à déployer davantage d'efforts malgré les contraintes du quotidien, il demeure vigilant, passionné, dévoué et conscient de tout ce qu'il fait avec ses apprenants. Un enseignant motivé est une classe en réussite. Dans ce sens, des cérémonies ou des excursions, par exemple, en fin de chaque trimestre pourraient être organisées afin de récompenser les enseignants ayant obtenu les meilleurs résultats.

c- **Soutien psychologique:** Des psychologues en milieu scolaire et des enseignants expérimentés pourraient aider les nouveaux enseignants à comprendre le monde de l'enseignement: oublier le monde de l'université et penser au monde de la pratique et de la réalité. Il est nécessaire d'apprendre à l'enseignant à s'organiser dans son quotidien et à faire confiance à ses compétences et enfin aimer le métier de l'enseignement. Quant aux autres enseignants ayant déjà acquis une expérience ou en fin de carrière, il est souhaitable qu'on pense à leur apaiser l'accumulation des tâches administratives et à réduire les heures de travail. On pourrait aussi penser à leur réduire le nombre d'apprenants par classe et faire régner la discipline en obligeant les apprenants à respecter leurs enseignants.

En parallèle, la société (en particulier les parents d'élèves) pourrait aussi participer à soutenir les efforts déployés par les enseignants même les plus expérimentés dans le monde de l'enseignement. Un soutien médical de la part des cliniques et centres médicaux pourrait aider les enseignants "malades" à surmonter leurs problèmes de santé.

d- Enfin et surtout, les enseignants interrogés voient qu'ils devraient être mieux payés. Pour eux, un bon salaire est très motivant pour qu'ils puissent se consacrer seulement à leur tâche d'enseigner. La plupart des enseignants font des cours supplémentaires ou possèdent d'autres activités en parallèle: commerce et autres.

e- **Informier l'enseignant sur l'épuisement professionnel:** Tout enseignant devrait se renseigner sur le *burnout* pour mieux en connaître le processus, les causes et symptômes. La plupart des PEP interrogés ne connaissent pas les dangers de l'épuisement professionnel même s'ils ont une incapacité de continuer leur travail. Le rôle des institutions est d'arriver à sensibiliser les enseignants sur ce que pourrait avoir le *burnout* comme répercussions sur

la santé et la vie de celui qui est atteint et sur les résultats scolaires.

f- **Former l'enseignant** : une formation qui pourrait concerner la manière par laquelle chaque enseignant serait en mesure de s'auto-remédier sans attendre l'intervention des autres. L'enseignant demeure le seul à sentir et comprendre son *burnout*, il pourra ainsi trouver des issues par rapport au degré d'atteinte. Il pourrait en parallèle demander l'avis d'un médecin ou d'un psychologue ou d'un collègue passé par la même expérience.

g- **Le coping**: L'enseignant doit revoir son comportement tout en essayant de changer ses agissements avec les apprenants. Il revoit ses émotions et tout ce qui peut provoquer des problèmes en classe. Il doit les gérer en assumant ses responsabilités et sans attendre l'intervention des parents d'élèves ou de l'administration.

### Conclusion

L'épuisement professionnel demeure un souci majeur pour l'ensemble des psychopédagogues et spécialistes de l'éducation et les efforts déployés par les institutions commencent à voir le jour et à donner plus d'intérêt à l'enseignant et surtout à ses problèmes du quotidien.

Dans notre article, nous avons tenté de répondre à la problématique: quelles seraient les véritables causes de l'épuisement professionnel chez le PEP et quelles seraient les mesures entreprises pour y remédier?

Nous avons compris que le PEP avant même de venir en classe, est entouré de problèmes que ne nous pouvons pas voir et qu'il est le seul à les vivre et à les sentir: des problèmes liés à la rémunération, au logement, au regard des autres, aux différentes maladies, des problèmes avec les apprenants, l'administration et même avec les parents d'élèves. Nous avons montré que l'épuisement professionnel pourrait être fatal allant jusqu'à provoquer une dépression nerveuse, un arrêt cardiaque, un diabète, une hypertension voire un suicide.

Bref, le PEP est une victime d'un quotidien qui lui fait perdre l'envie d'enseigner. Nous avons constaté que ni les plus jeunes, ni les plus expérimentés des enseignants, ni les femmes enseignantes ni les hommes ne pourraient être épargnés de l'épuisement professionnel.

Les résultats de notre travail postulent que la majorité des enseignants du primaire se trouvent face à un problème d'une grande ampleur qu'il est important de prendre en charge afin d'éviter des répercussions sur tout le système éducatif.

Les solutions sont pour le moment minimales mais avec le concours de tout le monde, nous ne pouvons que nourrir l'espoir de trouver plus de solutions à l'enseignant et réduire au maximum son *burnout*.

### Références bibliographiques

- BYRNE B. 1991. "Burnout: Investigating the impact of background variables forelementary, intermediate, secondary, and university educators", *Teaching and Teacher Education*, vol. 7, n° 2, p. 197-209. [En ligne], URL : [https://www.sciencedirect.com/sciencehttps://www.mgfrance.org/images/utitair es-medicaux/test-maslach\\_burn-out.htm/article/abs/pii/S1420253016301959](https://www.sciencedirect.com/sciencehttps://www.mgfrance.org/images/utitair es-medicaux/test-maslach_burn-out.htm/article/abs/pii/S1420253016301959) (consulté le quatre février 2021)
- CANOUI P., Mauranges A. 1984. *Le syndrome d'épuisement professionnel des soignants, del'analyse du burn-out aux réponses*. 2ème éd. Paris : Masson.
- DOUDIN P.-A., Curchod-Ruedi D., Lafortune L. & Lafranchise N. 2011. *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*. Québec : Presses de l'Université du Québec.
- FREUDENBERG H. 1987. *L'épuisement professionnel : la brûlure interne*, Québec : Gaëtan Morin Éditeur.
- FRIEDMAN I. A. 1991. *High and low burnout schools: School culture aspects of teacher burnout*. *Journal of Educational Research*, 84, 325-333.
- HANSSON E., MATTISSON K., BJÖRK J., ÖSTERGREN P.-O., et JAKOBSSON K. 2011. *Relationship between commuting and health outcomes in a cross-sectional population survey in southern Sweden*. *BMC public health*.
- JANOT-BERGUGNAT L. et Rasclé, N. 2008. *Le stress des enseignants*. Paris, France: Armand Colin. Cameron Montgomery. [En ligne], URL : <http://rire.ctreq.qc.ca/2019/06/causes-de-lepuisement-professionnel-chez-les-enseignants-et-consequences-pour-les-eleves/> (consulté le quinze mars 2021)
- KLUGER A. 1998. *Commute variability and strain*. *Journal of Organizational Behavior*.
- LAFORTUNE L. et LAFRANCHISE N. 2011. *La santé psychosociale des enseignants et des enseignantes*. Québec. Presses de l'Université du Québec.
- LANTHEAUME F., et HELOU C. 2008. *La souffrance des enseignants. Une sociologie pragmatique du travail enseignant*. Paris: Presses Universitaires de France. [En ligne], URL : <https://journals.openedition.org/rechercheformation/833> (consulté le quinze mars 2021)
- LAUGAA D. 2004. *Stress et burnout des enseignants en école élémentaire. Une approche transactionnelle*. Thèse de doctorat en Psychologie, Université de Bordeaux 2.
- LAZARUS R. S., & FOLKMAN S. 1984. *Stress, appraisal and coping*, New York: Springer. MASLACH Ch. et LEITER M, P. 2011. *Burnout. Le syndrome d'épuisement professionnel*, Les Arènes.
- NICKELL S.; QUINTINI G. 2002. 'The consequences of the decline in public sector pay in Britain: a little bit of evidence'. In: *The Economic Journal*, Vol. 112.
- PINES A.; ARONSON E. 1988. *Career Burnout: Causes and Cures*, 2<sup>e</sup> édition. New York: Free Press. [En ligne], URL: [https://www.researchgate.net/publication/244948612\\_Burnout\\_an\\_emerging\\_occupational\\_health\\_problem](https://www.researchgate.net/publication/244948612_Burnout_an_emerging_occupational_health_problem) (consulté le deux mars 2021)
- MASLACH C. 1982. *Burnout -The Cost of Caring*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- RASCLÉ N., L. JANOT et S. Hue .2011. *Travail émotionnel et burnout : état de la question et actions de prévention, l'exemple des enseignants*. In P. U. du Québec (Ed.), *La santé des enseignants et des enseignantes*. Lafortune, L; Doudin, P.-A., Curchod- Ruedi, D. et Lafranchise, N.
- RUDOW B. 1999. *Stress and burnout in the teaching profession: european studies, issues and research perspectives*. In Vandenberghe, R., & Huberman, A. M. (Eds.) *Understanding and preventing teacher burnout* (pp. 38-58). Cambridge University Press.
- SWIDER B. W. et ZIMMERMAN R. D. 2010. *Born to burnout: A meta-analytic path model of personality, job burnout, and work outcomes*. *Journal of Vocational Behavior*.
- TOURNIER B. 2011. *Organisational aspects of secondary teacher management in developing countries*. Unpublished document. Paris. IIEP-UNESCO.