

Master of Arts en enseignement pour le degré secondaire I

*Synthèse du Mémoire de Master*

# **Stress scolaire et développement du burnout chez les élèves du CO : différences genre**

Auteur	<b>Curty Maude</b>
Superviseur	Prof. Philippe Genoud
Date	24.05.17

---

## **Introduction**

La vie quotidienne de nombreuses personnes est rythmée par une cadence effrénée. Nombre d'individus se sentent souvent stressés voire dépassés par les charges qui leur sont demandées au quotidien, que ce soit au travail ou dans leur vie privée. Quand un individu ne voit plus le sens de tous les efforts qu'il investit et qu'il a l'impression que ses ressources pour faire face sont insuffisantes, il bascule dans le burnout (Zawieja, 2015). Ce syndrome apparaît plus fréquemment chez certaines personnes dont le profil de personnalité est plus fragile, mais également dans certains contextes professionnels particuliers, notamment les personnes qui sont en contact et ont des responsabilités vis-à-vis d'autrui (métiers du secteur de la santé, policier, enseignant) (Doudin, Curchod-Ruedi, Lafortune & Lafranchise, 2011). Ce syndrome du burnout peut néanmoins toucher d'autres catégories professionnelles mais aussi les élèves qui sont parfois soumis à un stress conséquent. Les adolescents, voire les enfants, sont de plus en plus nombreux à souffrir de burnout (Meylan, Doudin, Curchod & Stephan, 2011; Meylan, Doudin, Curchod-Ruedi & Stephan, 2015; Millêtre, 2016).

La santé psychologique à l'école est un domaine pour lequel on observe un intérêt grandissant depuis quelques années. Plusieurs recherches ont été menées pour investiguer le bien-être des enfants à l'école, notamment en Asie, en Finlande, en Suède ou encore en Suisse romande

(Ang & Huan, 2006; Leung, Yeung & Wong, 2010; Meylan et al., 2011; Meylan et al., 2015; Salmela-Aro, Kiuru, Pietikäinen & Jokela, 2008; Schraml, 2013). Dans notre étude, nous nous sommes intéressés aux élèves des Cycles d'Orientation et avons cherché à voir s'il y a une différence à la sensibilité au burnout entre les filles et les garçons et de quoi elle découle. En effet, le burnout ne touche pas les hommes et les femmes de la même façon. Selon diverses études, les femmes seraient, de manière générale, plus enclines à souffrir de burnout que les hommes (Maslach, Schaufeli & Leiter, 2001; Meylan et al., 2011; Salmela-Aro et al., 2008). Ainsi, nous visons d'une part à examiner si cette différence se retrouve auprès d'individus plus jeunes tout en nous intéressant également aux facteurs de protection du burnout.

## Méthode

Notre étude quantitative porte sur un échantillon de 180 élèves de 10<sup>ème</sup> année HarmoS du canton de Fribourg (101 filles et 79 garçons). Les sujets proviennent d'un Cycle d'Orientation de la partie francophone du canton et de cinq Cycles d'Orientation de la partie germanophone du canton. Nous avons fait passer des questionnaires (versions en allemand et en français) pour mesurer différents aspects en lien avec notre problématique : (1) le niveau de burnout, (2) le climat social du CO, (3) le comportement et la motivation à l'école et (4) le niveau de stress scolaire. Pour chaque partie, les sujets devaient cocher des affirmations selon leur degré d'accord ou de désaccord sur une échelle de Likert.

## Résultats

L'analyse descriptive des résultats met en évidence un niveau de stress identique pour les filles et les garçons. En ce qui concerne le burnout, les trois dimensions qui le composent ont été examinées selon le genre (voir figure 1). Seule la dimension « dépersonnalisation-cynisme » fait apparaître une différence (score plus élevée pour les garçons), différence qui ne s'avère cependant pas significative.

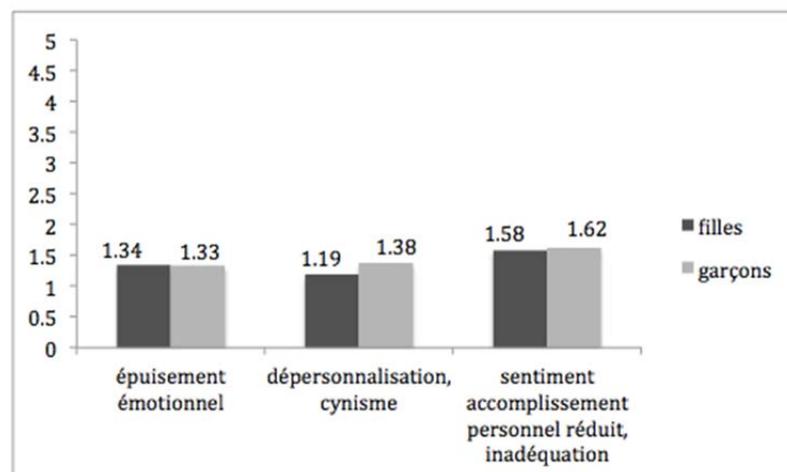


Figure 1. Moyennes des 3 dimensions du burnout selon le genre

Notre questionnaire a évalué aussi la façon dont les élèves percevaient le climat de classe. Il s'avère que les filles, bien qu'ayant une perception du climat de classe légèrement supérieure aux garçons, ne se différencient pas significativement de ces derniers. En ce qui concerne les liens observés entre les dimensions du burnout et les différentes mesures du climat social de la classe (et la motivation), nous observons des corrélations qui sont – en moyenne – modérées et mettent ainsi en évidence l'impact du climat perçu sur le burnout (tableau 1).

**Tableau 1.** Corrélations burnout-climat social de la classe (selon le genre)

	Épuisement émotionnel		Dépersonnalisation, cynisme		Diminution du sentiment d'accomplissement	
	♂	♀	♂	♀	♂	♀
Cohésion du groupe classe	-.16	-.24*	-.23*	-.34**	-.33**	-.33**
Proximité des enseignants	-.22*	-.30**	-.30**	-.26**	-.27*	-.34**
Règles et organisation	-.42**	-.28**	-.41**	-.29**	-.30**	-.36**
Innovation	-.32**	-.39**	-.34**	-.40**	-.28*	-.34**
Difficulté	.64**	.40**	.61**	.40**	.50**	.45**
Orientation vers la tâche et implication	-.16	-.32**	-.34**	-.33**	-.28*	-.35**
Motivation	-.10	-.09	-.51**	-.30**	-.36**	-.45**

\*  $p < 5\%$  ; \*\*  $p < 1\%$

Nous constatons premièrement que le risque de burnout est étroitement lié à la difficulté perçue des apprentissages, et beaucoup plus fortement pour les garçons que pour les filles. Pour les garçons en particulier, nous pouvons mettre en évidence des corrélations marquées avec la dimension « règles et organisation », dans le sens où plus le cadre et le fonctionnement des activités d'apprentissage sont clairs et délimités, moins on observe de burnout chez l'élève. Il en va de même pour la motivation qui permet de diminuer le risque de dépersonnalisation et de cynisme (plus marqué chez les garçons).

Du côté des filles, nous pouvons relever que la dimension « innovation » est bien présente. Il semble que la routine et l'absence de variété dans les activités en classe semblent leur peser.

Ainsi, même si l'on observe un pattern de corrélations qui peut sembler relativement homogène, quelques différences apparaissent selon le genre. De manière analogue, nous avons pu mettre en évidence des effets modérateurs entre le stress perçu et l'épuisement

émotionnel ( $r = .50$  ;  $p < 1\%$ ) qui varient selon le genre. La première variable modératrice est la proximité des enseignants qui joue un rôle tampon chez les garçons uniquement en atténuant le lien entre stress et burnout ( $\Delta R^2 = 2\%$ ) ; la seconde est la dimension de cohésion au sein de la classe qui semble cette fois-ci – et uniquement chez les garçons – exacerber le lien stress-burnout ( $\Delta R^2 = 11\%$ ) ; toutefois, cette dimension reste corrélée négativement au burnout.

## Conclusion

Les résultats obtenus au travers de notre étude nous ont permis d'examiner plus en détail la problématique du stress et du burnout scolaire chez les élèves de 10H du canton de Fribourg, notamment dans une perspective genrée. Ces résultats nous amènent quelques pistes de réflexion relatives au bien-être des élèves dans nos salles de classe. Une prise de conscience est nécessaire de la part des enseignants quant à la présence de ce syndrome chez une petite partie de leurs élèves et quant aux différences – relativement modestes toutefois – observées entre les filles et les garçons. En effet, nos résultats montrent que le climat social au sein de la classe est en lien avec le stress et les dimensions du burnout. En mettant en place une dynamique de classe dynamique et innovante, claire au niveau des règles et de l'organisation, en diminuant le sentiment de difficulté que peuvent ressentir certains élèves ainsi qu'en instaurant davantage de proximité avec eux, l'enseignant tient des pistes permettant de prévenir le développement du burnout dans sa classe.

Même si l'on peut tout à fait envisager un cercle vicieux entre la perception plus négative du climat et les niveaux de stress et de burnout (il n'y a pas de causalité unidirectionnelle), l'attention portée au climat de classe est un levier intéressant à disposition de l'enseignant.

## Bibliographie

- Ang, R., Huan, V. (2006). Relationship between academic stress and suicidal ideation: Testing for depression as a mediator using multiple regression. *Child Psychiatry and Human Development*, 37(2), 133-143.
- 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.
- Leung, G., Yeung, K., & Wong, D. (2010). Academic stressors and anxiety in children: The role of parental support. *Journal of Child and Family Studies*, 19(1), 1034-1039.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.
- Meylan, N., Doudin, P.-A., Curchod, D., & Stephan, P. (2011). School burnout in adolescents: Differences in background variables and exploration of school-related stress at the end of compulsory schooling. *Ricerche di Psicologia*, 4, 539-563.
- Meylan, N., Doudin, P.-A., Curchod-Ruedi, D., & Stephan, P. (2015). Burnout scolaire et soutien social: l'importance du soutien des parents et des enseignants. *Psychologies Française*, 60(1), 1-15.

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.

Schraml, K. (2013). *Chronic stress among adolescents. Contributing factors and associations with academic achievement*. Doctoral Thesis in Psychology at Stockholm University.

Zawieja, P. (2015) *Le burn out*. 1re édition. Paris: Presses Universitaires de France.