

# Santé et bien-être des professionnels à l'école

Marc Thiébaud et Sophie Liechti

Stress, épuisement, souffrance au travail affectent de plus en plus d'enseignant-e-s. Comment prévenir les risques et améliorer leur santé ? Les cantons s'en préoccupent et proposent des mesures d'aide. Quelques aspects sont présentés ici à partir de suivis effectués par le centre d'accompagnement et de prévention pour les professionnels des établissements scolaires à Neuchâtel.

## Un accompagnement pour développer les ressources personnelles

Une enseignante primaire nous demande de pouvoir prendre du recul par rapport aux difficultés dans sa classe et trouver des solutions pour elle-même. Longtemps, elle n'a pas osé demander de l'aide, de peur qu'on la juge inapte à exercer son métier... Comme elle se sent proche du burn out, on évalue ensemble ses signaux d'alerte (elle ira consulter son médecin pour ses insomnies) et sa problématique. Elle travaille à 100% depuis 20 ans, s'investit beaucoup pour sa classe. Vivant seule, rien ne l'empêche de travailler les soirs et le week-end... Elle calme ainsi son angoisse. La situation ne s'améliorant pas, elle se dit qu'elle n'est plus compétente. Peu à peu, elle comprend le cercle vicieux, comment son perfectionnisme a été exacerbé par la situation difficile avec sa classe.

Une des pistes a été de sortir de l'isolement. Elle a rencontré sa hiérarchie et a reçu du soutien et de la reconnaissance. Elle a recontacté une collègue avec qui elle avait eu du plaisir à travailler pour échanger sur leurs pratiques. Elle a pu démêler ce qui était lié à elle, son histoire, ses habitudes, et ce qui ne lui ap-

partient pas. Elle a développé sa capacité à gérer les difficultés, limité ses préparations à domicile, trouvé un nouvel équilibre de vie. La prise de distance lui a permis de voir la situation autrement. Elle est sortie des pensées obsédantes « je ne suis plus capable », « c'est de ma faute ».

De tels entretiens individuels sont confidentiels et gratuits, à disposition de tout-e enseignant-e qui en fait la demande. Selon les situations, ce soutien dure une à dix séances.

## Un accompagnement dans le collège pour agir sur les situations difficiles

L'aide au niveau personnel ne suffit généralement pas, notamment dans une perspective de prévention. Une action dans la classe et dans l'environnement de travail s'avère souvent nécessaire.

Deux enseignants secondaires s'épuisent : ils ne parviennent plus à faire face aux perturbations survenues depuis l'arrivée de nouveaux élèves dans la classe. Leur demande : trouver des solutions pour rétablir l'ordre. Leurs collègues estiment pouvoir « faire avec ». Pourtant, les problèmes concernent les relations entre élèves, les règles de vie et la cohérence entre adultes.

Les deux enseignants ont été aidés pour gérer la classe, puis pour mobiliser leurs collègues et élaborer une équipe pédagogique. Des activités d'expression ont permis aux élèves de dépasser leurs difficultés relationnelles et aux enseignants de retrouver... le plaisir à enseigner. Dans ce collège, l'ambiance est très pesante : « anciens » et « nouveaux » sont en conflit

récurrent, les agressions verbales sont légion. Une enseignante a demandé et reçu un soutien individuel par rapport à cette situation qui l'affecte. L'étape suivante, sur son initiative: un travail au niveau de l'ensemble du corps enseignant, pour identifier les problèmes, développer la communication, se donner des règles de fonctionnement saines. Quatre séances de collègue pour construire un climat scolaire plus serein.

### **Pour conclure**

La santé des enseignant-e-s dépend de facteurs liés à la personne, à la nature du travail et à l'environnement. Pour avoir les effets les plus porteurs, la prévention devrait mettre l'accent sur les conditions de travail. Mais il est souvent difficile d'agir sur la dévalorisation de l'image des enseignant-e-s, l'accroissement de la complexité de leurs tâches, leur manque de mobilité ou l'organisation des classes. En revanche, avec la prise de conscience qui grandit au sein des écoles, il est possible de développer efficacement les facteurs de protection en agissant sur le plan individuel et sur le plan du collègue.

*Marc Thiébaud, psychologue, responsable CAPPEs*  
*Sophie Liechti, psychologue, formatrice*  
<http://www.cappes.ch>  
[thiebaud@f-d.org](mailto:thiebaud@f-d.org)

### **Gesundheit und Wohlbefinden der Lehrpersonen**

Sophie Liechti und Marc Thiébaud

Das Beratungs- und Präventionszentrum für Lehrpersonen in Neuenburg (CAPPEs) bemüht sich, in den Schulen eine bessere Arbeitsatmosphäre zu schaffen.

Manchmal ermöglicht eine individuelle Unterstützung einer Lehrperson, die mit Schwierigkeiten konfrontiert ist, individuelle Kompetenzen und Ressourcen zu stärken, Zeit effizienter und Konflikte besser zu managen, der Isolierung zu entgehen und so ein neues Gleichgewicht zu finden. Oft ist es unumgänglich, sowohl auf Ebene der Klasse wie des Arbeitsumfeldes zu handeln.

In die Überlegungen zu Interventionen ist die ganze Lehrerschaft mit einzubeziehen, um die Schwierigkeiten zu identifizieren, um die Kommunikation zu optimieren und um zu funktionierenden, gesunden Verhaltensregeln zu kommen. Das Kollegium muss mobilisiert und ein pädagogisches Team eingesetzt werden.

Der Fokus der Intervention ist auf die Entwicklung von präventiven Massnahmen zu legen, die sowohl die Ebene des Systems (Arbeitsbedingungen) wie des Individuums einbeziehen.