

# Burn-out en classe



**Presque aucun autre groupe professionnel n'est aussi souvent victime de troubles psychosomatiques que les enseignants. Les experts ne sont pas surpris du tout.**

La rentrée scolaire est toute récente en Bavière, mais dans d'autres Länder comme la Hesse ou la Rhénanie-Palatinat, les élèves et les enseignants sont déjà stressés par les devoirs à la maison et les examens. Compte tenu des charges croissantes dans leur profession, certains enseignants ne sont plus en mesure de se rétablir pendant les vacances d'été. Les troubles psychosomatiques sont la principale raison pour laquelle les enseignants sont absents de l'école pendant plus de six semaines. Selon les chiffres actuels de l'administration scolaire publique, un tiers des quelque 4600 enseignants de Basse-Saxe qui sont malades depuis longtemps souffrent de troubles psychiques.

Les enseignants du primaire âgés de 50 ans et plus sont particulièrement touchés et souffrent de dépression, d'anxiété ou d'épuisement. Depuis des années, environ 70 pour cent des rapports d'experts destinés à clarifier l'employabilité des enseignants en Rhénanie-Palatinat pointent les maladies psychiques. Quand une incapacité de travail est due à des raisons psychiques, les malades reviennent rarement — 95 pour cent des récives débouchant sur une incapacité permanente.

Dirk Lehr est professeur de psychologie de la santé à l'Université de Lüneburg. Il a mené des recherches sur ce sujet et évalué des études d'autres auteurs. Selon un sondage représentatif réalisé par l'Institut fédéral (allemand) pour la sécurité et la santé au travail auprès de plus de 20'000

employés, les enseignants sont beaucoup plus susceptibles que les autres groupes professionnels d'être touchés par l'épuisement (plus d'un sur deux), les maux de tête (plus de 40 %), la nervosité et l'irritabilité (juste sous les 40 %) et les troubles du sommeil (35 %). Selon une étude sur les enseignants de Potsdam, pour laquelle 16'000 enseignants ont été interrogés, le taux d'épuisement professionnel est de 29 % – le taux le plus élevé de toutes les professions avec les éducateurs.

Selon D. Lehr, certaines études suggèrent que le risque de maladie mentale ultérieure augmente lorsque les nouveaux venus ont des attentes irréalistes quant à leur impact sur les élèves et des exigences de rendement excessives vis-à-vis d'eux-mêmes. De fortes pensées négatives empêchent un sommeil réparateur, ce qui augmente le risque de dépression et de maladie cardiaque. Il est important de promouvoir des attitudes favorables au maintien de la santé. Sur la base de ces études, l'Institut de la Santé des enseignants à Lüneburg<sup>1</sup> a développé une formation intitulée « Fort face au stress » pour la gestion du surmenage chez les enseignants.

Lutz Schumacher a dirigé un projet pour lequel 30 écoles dans toute l'Allemagne ont été conseillées pendant trois ans sur la manière d'améliorer les conditions sanitaires et environ 1000 enseignants ont été interviewés. Le professeur de gestion du personnel à l'Alice-Salomon-Hochschule Berlin a identifié trois groupes d'enseignants de taille à peu près égale : les progressistes en bonne santé, globalement satisfaits et ouverts au changement ; les personnes désintéressées en bonne santé et satisfaites qui souhaitent tout conserver tel quel ; les personnes résignées, insatisfaites, dont la santé mentale a été ébranlée et qui décrivent le changement comme un besoin urgent... mais qui ne croient pas à sa réalisation.

<https://www.training-sis.de/>