

Burn out enseignant : comment s'en préserver ?

[Mathieu Quénée](#) 4 juin 2013

Curieuse Chronique me direz vous. Mais au combien actuelle. Combien d'enseignants se sentent démotivés, abattus, déconsidérés et non reconnus par la société ? Combien de jeunes enseignants à peine titularisés se posent déjà la question de changer de métier ? Jusqu'à quel point le malaise est-il profond au point de pousser au **burn out les enseignants**. Découvrons en les causes et surtout les moyens de s'en préserver.

1. Les causes d'un malaise profondément ancré.

Pourquoi notre profession et ses représentants souffrent-ils de plus en plus et risquent le burn out ? Les raisons sont multiples :

Il y a tout d'abord le **manque de reconnaissance de la société**. Les enseignants sont stigmatisés comme des « planqués », « toujours en vacances » qui travaillent à peine 27h par semaine. (Le temps de préparation est souvent ignoré ou nié car, à cet argument, nos détracteurs répondent que nous ressortons tous les ans « les mêmes préparations »). **La posture sacralisée du « maître d'école » a disparu**. On ne parle plus de l'instituteur ou du maître mais bien du « prof » (Le titre de professeur des écoles étant encore largement méconnu du grand public). Notre société prône la performance, les résultats, l'ambition. Or, une profession comme la nôtre, qui s'occupe de **l'humain et du tissu socio-culturel**, est jugée comme **moins performante et utile à l'économie, et donc à la société**. **Les parents remettent également plus facilement en cause le discours et les aptitudes** de l'enseignant. Ils viennent discuter les sanctions, questionnent les évaluations, rappellent les programmes. L'école a beaucoup ouvert ses portes à ce qu'on a appelé « **les partenaires de l'école** » au point peut être d'avoir du mal à en gérer les limites. Beaucoup d'enseignants enfilent donc les années scolaires comme des perles sur un collier de **lassitude et de dégoût de l'image d'eux même que leur renvoie la société**. **Le burn out** guette par un **métier dévalorisé, mal payé avec toujours plus de demandes et d'exigences de l'institution**.

Car voilà une autre cause du malaise enseignant. **L'institution** qui est censée nous défendre, nous motiver et nous aider, **nous accable** de nouveaux programmes, de nouvelles directives, de toujours plus de paperasse. Les sigles comme dans toute administration, sont

légions. Nous passons un temps infini à remplir des P.P.R.E. (projet personnalisé de réussite éducative), des P.A.I. (projet d'accueil individualisé). Nous accumulons les réunions, les conseils de cycle, les concertations, les conseils d'école. Les écrits préparatoires prennent une place de plus en plus immense dans nos temps de préparations, entre la rédaction de notre cahier journal, le bilan journalier, les progressions et programmations, la conception des projets.

Nous passons les **dix mois d'année scolaire à courir après le temps** et à espérer que les « petites vacances » nous permettront de sortir la tête de l'eau. Premier exemple type : le temps de formation qui se faisait sur temps scolaire donc sur temps de travail (avec le remplacement dans nos classes), a désormais de plus en plus souvent lieu sur des temps libres (les mercredis, parfois même pendant les vacances de Toussaint, de février ou de Pâques). Les temps d'aide personnalisée sont venus également charger un peu plus le rythme de nos journées et la réforme des temps scolaires va encore bouleverser cet équilibre précaire que nous avons trouvé.

Autre raison du malaise chronique des enseignants et du risque de *burn out* : **nous manquons de capacité à prendre du recul**. Nous rentrons chez nous mais notre journée de travail n'est pas finie. Tout logiquement **notre métier empiète donc sur notre vie privée** et il faut savoir dire stop. Or, entre les corrections (vous avez dit « évaluations nationales » Arghhh !), les préparations, les prises de contact avec des intervenants ou l'organisation de projets ou de voyages de classe, on finit par ne plus se préserver de moment privilégié en famille. Combien d'enseignants ne profitent vraiment du **week-end que du samedi matin au dimanche midi** ? Eh oui, car le vendredi soir, on finit le plus souvent exténués, on récupère et on se détend le samedi matin, mais dès le dimanche midi, le stress de l'éternelle question « Que vais-je faire demain ? » revient.

Burn out en vue on vous dit...

2. Comment se préserver de la dépression nerveuse: le fameux *BURN OUT* !

- **Conserver des loisirs et des activités sportives** pour se détendre et « oublier l'école » (si si, oublier !)



www.dangerecole.blogspot.com 

- **Savoir dire non** aux parents, aux collègues, à son chef d'établissement : nous sommes trop souvent des « éponges du oui », des « bonnes volontés » dont les gens profitent.



©jack - dangerecole.blogspot.com
reproduction interdite sans autorisation de l'auteur

- **Relâcher la pression de temps en temps.** Oui, mes élèves n'avancent pas en ce moment, oui je suis en retard dans le programme, oui il reste tout ça à faire mais ce n'est rien car **je les ai fait PROGRESSER.**
- **Avoir des moments de relâchement et de respiration** dans une journée de classe. En formation *chef d'établissement*, j'ai beaucoup aimé la formulation suivante : « **prendre des rendez-vous avec soi-même** », savoir souffler, respirer seul dans sa classe même 5 minutes dans un silence absolu.
- **Se valoriser.** Cela paraît évident et pourtant, personne ne le fait. **S'accorder de temps en temps des petits « bravos perso ».** Eh bien oui ! Tout n'est pas parfait mais de ça, j'en suis content, c'est super, mes élèves ont adoré, et moi aussi.
- **Ne pas s'isoler.** Grand danger pour les enseignants ! Car nous pouvons être seul pendant de longues heures avec nos ouailles. Il faut pouvoir évacuer nos frustrations,

notre stress, notre fatigue aussi. Or, qui peut mieux nous comprendre que nos collègues, nos directeurs ou chefs d'établissement. Il faut aussi savoir occasionnellement se tourner vers les conseillers pédagogiques, les M.A.F (maîtres accompagnateurs formateurs).

- **Relativiser les échecs ou les problèmes rencontrés.** Vous n'êtes pas seuls à avoir 30 énervés qui sont restés enfermés chez eux devant la télévision tout le week-end. **Consulter pour cela les forums enseignants** vous aidera à trouver des solutions aux problèmes que vous et vos collègues d'autres écoles rencontrez.
- **Prendre du plaisir en classe.** Quand vous êtes au bout du rouleau, **organisez vous des journées et des activités « plaisirs »**. Vous avez la chance de pouvoir vous organiser comme vous le souhaitez, sachez en profiter pour vous remobiliser.

Voilà, j'espère que ces quelques pistes vous aideront à vaincre le mal qui nous ronge tous un peu (et un peu plus profondément en fin d'année scolaire). Gardez le moral, gardez foi en ce que vous faites, soyez convaincus de votre enseignement et prenez du plaisir à animer vos classes. Vos élèves n'en seront que plus heureux, et vous aussi !

Pour vous aider à trouver d'autres pistes, je vous recommande la lecture de cette **webographie** :

- Le dossier complet sur le **burn out** du [journal du net](#)
- L'article *Les enseignants sont au bout du rouleau* sur le site de [Marianne](#)
- *Comment neutraliser le stress et se préserver du burn out* par [Andre Gareau](#)
- Un article sur le **burn out** des enseignants sur le site de [l'express](#)
- *Les nouveaux enseignants étouffés par le stress* chez le [Café pédagogique](#)

Bien à vous dans le plaisir d'exercer le plus beau métier du monde,

Monsieur Mathieu