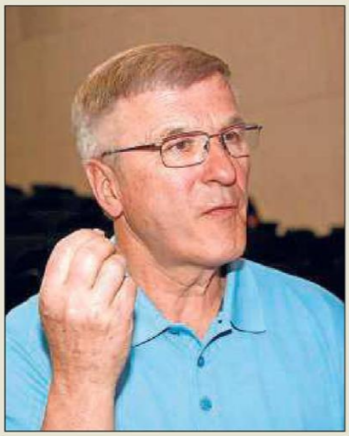
Stress, burn-out: des outils pour faire face

Le stress, l'épuisement professionnel, le burn-out sont des phénomènes connus dans toutes les professions.

Chez les enseignants, une attention particulière est désormais portée sur ces problèmes: un tiers d'entre eux y sont confrontés. Hier à Delémont, les réseaux jurassiens et bernois d'écoles en santé leur ont consacré une journée de réflexion.



Jean-Claude Richoz: «L'exposition à un stress chronique amène des problèmes de santé.»

Piera Gabola: «La santé des enseignants est plus à risque que celle des élèves.» PHOTOS DANIÈLE LUDWIG

Stress, burn-out, épuisement professionnel, qui n'en a pas entendu parler? Hier, c'est à des enseignants, réunis au Campus StrateJ à Delémont, que des explications et des conseils ont été apportés. Côté explications, c'est parfois complexe mais cela peut aider à comprendre un processus qui parfois mène au pire.

Le fonctionnement du cerveau en cause

Jean-Claude Richoz, enseignant devenu formateur et spécialiste, auteur de plusieurs ouvrages sur ces questions, cite le neurobiologiste Henri Laborit et ses recherches publiées en 1979, passées étonnamment sous silence dit-il, mais très parlantes. Le cerveau, confronté à la menace et à l'épreuve, déclenche deux grands systèmes de réactions qui suivent des voies nerveuses spécifiques et qui s'accompagnent de sécrétions hormonales et de réactions physiologiques différentes. Le premier circuit est appelé système d'activation de l'action (SAA). Le second, le système de l'inhibition de l'activité (SIA), va bloquer l'action. Grande différence entre SAA et SIA: le premier permet à l'organisme de se maintenir en santé, le second est à l'origine de maladies psychosomatiques quand il fonctionne de manière chronique.

Responsable des addictions

Le spécialiste poursuit: «C'est en dessous du niveau de la conscience, on ne s'en rend compte que quand on a des problèmes de santé. Je compare cet impact à celui du système neuronal de la récompense. Documentée par la recherche en neurosciences, c'est une chaîne neuronale qui se met en route, régie par des neurotransmetteurs, et qui influence la motivation et les comportements humains. Le problème, c'est qu'il est très vite responsable d'addictions. Nourriture, alcool, sexe, drogue, cela libère la dopamine qui active le circuit de la récompense et renforce certains comportements agréables pour l'individu. Actuellement, des millions de personnes sont conditionnées à regarder leur smartphone des centaines de fois par jour.»

Jean-Claude Richoz ajoute: «Le système d'inhibition de l'action a un impact énorme. Cela explique que les enseignants, le personnel en milieu hospitalier, les personnes exposées à un stress chronique ont à un moment donné des problèmes de santé. Tout laisse penser que le SIA se met à fonctionner de manière chronique dans le cerveau d'un enseignant quand les difficultés deviennent quotidiennes.»

Une chaîne qui va de la direction aux élèves

Piera Gabola, psychologue FSP, docteure en science de la formation et de la communication et chargée d'enseignement à la HEP Vaud, cite des recherches selon lesquelles 30% des enseignants ont des problèmes de stress et de burn-out. Or les recherches montrent aussi un lien entre la santé des enseignants et celle des élèves. Mais la santé des enseignants est plus à risque que celle des élèves. Et si un enseignant va mal, cela se reflète sur les élèves. C'est même toute une chaîne, qui va de la direction aux enseignants et aux élèves. Un bon directeur fait du bien aux enseignants et cela se reflète sur le climat dans les classes. Une recherche établit que dans un climat d'école positif, les enseignants se montrent plus enclins à aider les élèves.

Faire face est d'autant plus important que le nombre d'élèves perturbants et à besoins particuliers a beaucoup augmenté ces dernières années, avec pour conséquence que les enseignants sont confrontés à de rudes tâches, constate Jean-Claude Richoz.

L'évolution de la société l'explique, mais des moyens existent pour les enseignants d'y faire face. Jean-Claude Richoz définit cinq «règles d'or» à faire respecter absolument: la classe est un lieu de travail, les élèves obéissent à l'enseignant, chaque élève a le droit d'apprendre dans le calme et en se sentant en sécurité, l'enseignant a le droit d'enseigner dans le calme, il est absolument interdit de se moquer, d'insulter ou de frapper un ou une camarade. Et appliquer les règles requiert l'autorité de l'enseignant. Jean-Claude Richoz propose pour cela des outils, qu'il a développés hier.

GEORGES MAILLARD