

# GERER LE STRESS AU TRAVAIL

Et présentation des rôles des CP du Jura et du Jura bernois

HEP BEJUNE- Delémont

3 avril 2019

René Bickel/ Karine Mertenat



# Mission

- Aide en cas de difficultés liées à l'école
- Développement personnel et professionnel
- Renforcement et développement des compétences

**Centre ACCES**  
Rue de la Gare 37 | 2603 Péry  
031 636 16 25

**Sophie Bénétou**  
Psychologue  
sophie.benetou@erz.be.ch  
031 636 16 26 | 079 212 42 96

**René Bickel**  
Conseiller pédagogique  
rene.bickel@erz.be.ch  
031 636 16 27 | 078 627 73 44

**Santina Jeronimo**  
Conseillère pédagogique  
santina.jeronimo@erz.be.ch  
031 636 16 28 | 079 407 17 09

**ACCES**  
Accompagnement, Conseil  
et Consultation pour  
les Enseignants /-es et les  
Etablissements scolaires

[www.erz.be.ch/acces](http://www.erz.be.ch/acces)

Direction de l'instruction publique  
du canton de Bâle

# Ce qui amène les gens au centre ACCES

- Gestion de classe
  - Problèmes de communication
  - Conflits
  - ...
- 
- Un point commun: L'épuisement ou le risque d'épuisement professionnelle

# Le mandat du conseiller pédagogique (CP)

*5 conseillers pédagogiques  
au Jura : 2 en primaire, 2 en  
secondaire et 1 en  
enseignement spécialisé*

- visite régulièrement les classes, conseille les enseignants placé-e-s sous sa responsabilité,
  - suit les nouveaux enseignants et les remplaçants de longue durée sur leurs pratiques et méthodes pédagogiques,
  - conseille les directeurs et les autorités scolaires locales pour tout ce qui a trait à l'activité pédagogique des enseignants,
  - octroie des [mesures pédagogiques](#) particulières
- 
- **Le CP est surtout là pour les enseignants :**
    - il les conseille, valide leur travail,
    - répond à leurs questions,
    - les aide à mettre en place:
      - des stratégies d'apprentissage
      - du soutien instrumental (conseils)
      - du soutien émotionnel (écoute, les guide, démarche réflexive)

# Ce qui amène les enseignants à faire appel au CP

Problème de :

- gestion de classe
  - des difficultés avec les élèves ( comportementales ou scolaires)
  - relationnel avec les parents
  - démarches administratives ( redoublement volontaire, promotion anticipée etc...)
- Un point commun: le sentiment d'auto-efficacité en baisse avec le risque d'épuisement professionnel ( j'en peux plus).
- Pour le personnel de l'Etat, un autre service possible: Service d'accueil et de conseil aux employés (**SACE**) et **groupe de confiance** (psychologue et soutien).

# Le Stress

- L'épuisement a plusieurs causes possibles, mais souvent il est lié à un déséquilibre entre le bon et le mauvais stress.
- Il faut apprendre à mieux se connaître pour savoir ce qui me stresse, quels sont ses effets sur moi et comment je peux le réduire ou apprendre à le doser.

# Mon Stress

Echangez à trois personnes et réfléchissez aux trois questions suivantes:

- Qu'est-ce qui me stresse ?
- Comment je ressens ce stress, quels sont ses effets sur moi ?
- Qu'est-ce que je fais pour diminuer ce stress ?



# Facteurs et conséquences du stress

## Les facteurs qui stressent:

- La nature du travail
- L'environnement du travail
- Facteurs personnels

## Les conséquences du stress:

- Bénéfique: performance, enthousiasme, persévérance, motivation, ...
- Néfaste: aspects psychosomatiques, sociaux, psychologiques et comportementaux

# Autoévaluation de votre degré de stress

Prenez quelques minutes pour compléter le questionnaire pour déterminer votre degré de stress.

Interprétez vos résultats à l'aide des indications au dos de la feuille.

Mise en commun: quelles réactions face à ce test ? Questions?

*Maslach, C et col. (2006). Burn-out : l'épuisement professionnel. Presses du Belvédère.*

# «Le prof idéal»

- Un prof idéal s'adapte à chacun et ne laisse aucun élève au bord du chemin. Mais il finit également le programme.
- Un prof idéal est motivant et chaleureux, tout autant qu'exigeant et ferme.
- Un prof idéal sait se faire apprécier et dans le même temps respecter.
- Un prof idéal est donc un excellent candidat au burn-out

Extrait de:

Emmanuelle Piquet (2018)

Comment ne pas être un prof idéal

Payot Psy

# Prévention

Prendre du recul pour réfléchir sur mon action, comprendre ce que je fais et quelles en sont les conséquences:

- Si c'est ce que je souhaite, j'en fais plus
- Sinon, j'en fais moins ou plus du tout

# Pistes

- Soigner la communication
- Echanger, collaborer avec des collègues
- Analyses de pratiques professionnelles (APP)
- Supervision, coaching
- Regard extérieur (Vidéo, visite en classe du conseiller pédagogique, visites entre collègues)
- Formation continue

# Conclusion

«Il n'est jamais trop tôt pour prévenir et il n'est jamais trop tard pour demander de l'aide»

«Un enseignant qui demande de l'aide n'est pas en échec mais dans une posture professionnelle»