

Le stress au travail, c'est quoi ?

Pour agir contre le stress au travail, les enseignants de l'Unsa proposent de :

- mettre le chef d'établissement et le ministère de l'Éducation nationale face à leur devoir juridique de protection des enseignants en intégrant le repérage des facteurs de stress à l'École et l'action pour les limiter aux missions du CESC (Comité d'éducation à la santé et à la citoyenneté) ;
- inscrire les politiques éducatives dans le temps long en mettant en place une École durable où les transformations s'appuient sur les expériences du terrain plutôt que sur des injonctions descendantes ;
- une meilleure formation initiale et continue pour faire face aux défis du métier d'enseignant : pédagogie différenciée, gestion de classe, des troubles d'apprentissage et du comportement ;
- la rénovation des établissements scolaires pour en faire des lieux de vie facilitant les apprentissages (des classes plus grandes, insonorisées, mieux agencées et mieux équipées) ;
- une meilleure implication des équipes pédagogiques dans l'autonomie des établissements et le développement du travail d'équipe reconnu dans le temps de service sur des temps dédiés.

CAS PRATIQUE

SIGNALER UN PROBLÈME AU CHSCT AVEC LE SE-UNSA ?

Imaginons qu'un enseignant est en situation de conflit avec des élèves et leurs parents, le problème le mine, l'empêche de dormir, et le fatigue énormément. Le médecin qu'il consulte diagnostique un début de dépression et le met en arrêt de travail. Il signale, dans le formulaire d'arrêt de travail, qu'il est à mettre en relation avec la situation professionnelle de l'enseignant. Le personnel concerné inscrit les incidents sur le registre de Santé et Sécurité au travail et demande ensuite au rectorat l'imputabilité de l'arrêt de travail à son travail. Le Comité d'hygiène, de sécurité et des conditions de travail où siègent les représentants du SE-Unsa sera alors alerté des suites données à ces signalements.



Le stress au travail



NOS COORDONNÉES

se-uns.org



se-uns.org

Le stress au travail, c'est quoi ?

Le stress « survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face. Cette évaluation est d'ordre psychologique, mais les effets du stress affectent également la santé physique, le bien-être et la productivité » (Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail).

Deux états possibles :

- L'épisode de stress est une réaction naturelle de notre organisme face à une situation stressante ponctuelle (prise de parole en public, situation inattendue). Cet état se traduit par une poussée d'adrénaline. Quand cette situation prend fin, les symptômes cessent.
- Le stress chronique est le fait d'une répétition de nuisances à laquelle le sujet ne peut échapper et qui use ses capacités de résistance. Il se traduit par des symptômes physiques : maux de tête, troubles du sommeil, de la digestion, émotionnels (sensibilité et nervosité accrues), symptômes intellectuels

(problèmes de concentration).

Ces symptômes ont des répercussions sur les comportements : consommation de produits calmants ou excitants (café, tabac, alcool, somnifères, anxiolytiques), modification des conduites alimentaires, comportements violents et agressifs, repli sur soi, difficultés à coopérer...

Les enseignants, le stress et le sommeil

Les principales sources de stress chez les enseignants sont :

- la surcharge de travail : l'individu au travail ne sait pas ce qu'on attend de lui, quels objectifs précis il doit atteindre et enfin quelle est l'étendue de ses responsabilités ;
- les conflits et les difficultés relationnelles (collègues, hiérarchie, parents, élèves) qui se traduisent par un manque d'aide des collègues et/ou des supérieurs hiérarchiques, des conflits latents, non résolus, la non-civilité des relations,

le manque de respect mutuel. ;

- les conflits de rôle et les ambiguïtés de rôle ;
- la perte de sens : le fonctionnement par indicateurs (les tableaux de bord), de nouvelles procédures de contrôle, des priorités contradictoires avec la réalité du travail, le manque de temps d'appropriation du changement ;
- le sentiment d'iniquité, les élèves en difficulté, le travail d'intéressement des élèves...

Le stress, et le métier enseignant en général, qui rend difficile la distinction entre le temps professionnel et le temps privé (travail à la maison, outils numériques, utilisation pédagogique des voyages), a des répercussions sur le sommeil. Les Français, d'après les études, ont un rapport de plus en plus difficile avec le sommeil (temps de sommeil en baisse depuis une décennie) mais les chiffres pour les enseignants sont alarmants : en 2011, 32 % déclaraient avoir des légers troubles du sommeil, 29 % que le stress les empêche souvent de dormir et 8 % qu'ils étaient insomniaques (sondage du site vous-nousils.fr). Et pourtant, le sommeil est primordial pour eux puisqu'il régénère l'attention, la concentration et la mémoire. Quelqu'un qui a un mauvais sommeil aura des moments de difficulté pour assurer une continuité de cours sur la journée, avec soit des pertes de mots, soit des moments de flou dans la pensée qui l'empêcheront de bien préciser ses idées ou d'être concis.

Deux éléments peuvent avoir un impact sur le sommeil : la nécessité d'anticiper les cours du lendemain (matériel, etc.) ou le travail sur des écrans peu de temps avant de dormir, peu recommandé par les chercheurs, tout comme le fait de travailler dans l'endroit où l'on dort (donc éviter les corrections de copies au lit !).

