

Les facteurs de stress professionnel (partie 2)

Atténuer les effets des facteurs de stress professionnel dans le milieu de l'éducation

Pour comprendre

Pour en savoir plus sur les termes employés, prière de consulter la fiche d'information intitulée : Les facteurs de stress professionnel (partie 1); Comprendre les facteurs de stress professionnel. Chaque personne réagit différemment aux exigences et aux risques associés à l'emploi, selon divers facteurs et variables. Cela dit, il est essentiel, particulièrement dans le contexte actuel où l'on observe de hauts taux de départ et d'attrition, de comprendre les conséquences potentielles de ces exigences ainsi que de savoir comment atténuer les facteurs de stress au niveau systémique et individuel.

Signes d'épuisement professionnel, d'usure de compassion et de traumatisme vicariant

- Épuisement
- Troubles de concentration
- Sentiment de découragement
- Sentiment de désespoir
- Irritabilité
- Désir de quitter son emploi
- Attitude cynique
- Grande colère ou tristesse
- Sentiment de perte de contrôle
- Sentiment d'insécurité

Éléments à considérer

Le personnel enseignant affecté par l'un des nombreux facteurs de stress associé à l'enseignement est souvent critiqué pour avoir négligé de prendre soin de lui ou de faire suffisamment attention, une responsabilité qui s'ajoute à celles qu'il a déjà. Cette vision de l'épuisement professionnel, de l'usure de compassion et des traumatismes vicariants résulte d'une incompréhension de l'expérience du personnel enseignant. Même s'il n'existe aucune intervention pour éradiquer le stress de la profession, certains engagements systémiques et individuels peuvent atténuer les effets du stress professionnel sur le corps enseignant, au profit de son bien-être et pour les avantages en aval sur les élèves qu'il accompagne.

Engagements systémiques

- Approches préventives : offrir de la formation continue sur les traumatismes, l'épuisement professionnel, l'usure de compassion et les traumatismes vicariants, ou intégrer ces thèmes aux programmes de baccalauréat en enseignement pour mieux faire comprendre les signes, symptômes et interventions.
- Approfondir les connaissances en matière de risques professionnels et d'exigences, ainsi que sur les conséquences qu'ils ont sur le personnel enseignant. Adapter les programmes et attentes à la lumière de ces connaissances.
- Écouter les besoins, idées et souhaits du corps enseignant.
- Améliorer les possibilités de soutien social positif et comprendre le rôle de ce soutien en tant que facteur de protection réduisant l'isolement social.
- Prendre soin de la santé et du bien-être des élèves, mais aussi du personnel enseignant, de la direction et des professionnels scolaires. Mettre en place une vision et une mission d'école axée sur l'atteinte d'une vie saine pour tout le monde.
- Réduire l'exposition aux traumatismes par l'entremise de décisions et d'actions comme la composition des groupes, le renforcement des liens sociaux sains et le meilleur contrôle sur les attentes et la planification.
- Déstigmatiser l'accès à l'aide professionnelle.
- Soutenir une culture du bien-être pour toute l'organisation plutôt que d'en faire une responsabilité individuelle.

Engagements individuels

- Tisser un réseau de soutien solide à l'école et à l'extérieur.
- Comprendre l'équilibre optimal et prendre les moyens pour l'atteindre (cela ne signifie pas 50/50 travail/maison pour tout le monde, l'équilibre optimal est différent pour chaque personne).
- Réfléchir sur soi-même et être honnête envers soi-même, éviter de foncer devant sans faire d'introspection.
- Savoir reconnaître l'influence et la pression découlant des histoires de « bons profs » et laisser de l'espace pour d'autres types de témoignages.
- Reconnaître que les traumatismes s'imprègnent dans le corps et que le corps a une mémoire; prendre soin de son corps.
- Consulter un professionnel de la santé au besoin.
- Comprendre qu'il peut être plus difficile pour une personne ayant vécu un traumatisme de travailler avec des élèves ayant aussi vécu des traumatismes et de les écouter. Établir un plan et réfléchir à son niveau de tolérance à l'exposition aux traumatismes des élèves.
- Se comprendre soi-même pour être en mesure de s'autogérer (moduler sa propre réponse émotionnelle) et pour offrir une réaction prévisible, sécuritaire et adéquate.

Considération des pratiques axées sur la détection des signes de traumatisme pour le personnel enseignant: défis et possibilités

On utilise souvent le terme « autogestion de la santé » pour faire contrepoids à l'épuisement professionnel et à l'usure de compassion. Malheureusement, ce terme a l'effet pervers de mettre la responsabilité uniquement sur l'individu ayant besoin de soins, ce qui peut être ressenti comme un poids supplémentaire – si tu ne te sens pas mieux, c'est parce que tu ne prends pas assez soin de toi. Une telle pensée mène potentiellement à des messages dangereux et simplistes comme : essaye le yoga, une tâche additionnelle pour laquelle le personnel enseignant n'a pas le temps. Même si ce type de suggestion est bon pour certains, il ne s'agit pas d'un remède à tout. Souvent, ce sont les éléments systémiques qui viennent soutenir le personnel enseignant (culture organisationnelle, charge de travail, formation).

Lorsqu'on implante des pratiques axées sur la détection des signes de traumatisme en milieu scolaire, l'objectif est principalement de proposer un environnement bienveillant et attentif au bien-être des élèves. Mais il est essentiel de reconnaître que le fait de tenir compte de tout le monde (pas seulement les élèves) dans les décisions organisationnelles et systémiques a le pouvoir d'atténuer certains risques professionnels et certaines exigences susceptibles d'entraîner l'épuisement professionnel, l'usure de compassion et le traumatisme vicariant.

