

# Les facteurs de stress professionnel (partie 1)

## Comprendre les facteurs de stress professionnel

### Contexte

Alors que l'on assiste à une hausse des recherches sur la mise en œuvre des approches et des programmes scolaires axés sur la détection des signes de traumatisme, il faut aussi porter attention aux expériences et au bien-être du personnel enseignant. L'évolution des connaissances dans le domaine a sensibilisé aux faits que les gens ont des façons bien différentes de vivre avec les traumatismes et que les traumatismes existent dans la population en général. Ce constat s'accompagne de la responsabilité de mieux comprendre les répercussions de ces traumatismes en milieu scolaire, non seulement du point de vue de l'élève, mais aussi du personnel enseignant. Quel que soit le cas – membre du personnel enseignant vivant avec un traumatisme, membre du personnel enseignant travaillant avec des élèves ayant vécu un traumatisme ou membre du personnel enseignant vivant avec un traumatisme et travaillant avec des élèves ayant vécu un traumatisme –, ces personnes ont toutes un risque plus élevé de vivre un épuisement professionnel, de l'usure de compassion ou des traumatismes vicariants. Même si ces termes sont souvent employés sans distinction, il est important de connaître leurs caractéristiques uniques.

### Vivre avec un traumatisme

Il est généralement admis qu'au moins 25 % des enfants qui fréquentent l'école ont déjà vécu une forme d'expérience négative dans l'enfance (ENE). Si c'est effectivement le cas pour les enfants qui franchissent les portes des établissements scolaires, ce chiffre ouvre une fenêtre pour admettre que le personnel qui foule le plancher des écoles a aussi vécu des traumatismes. Le personnel enseignant a vécu, comme tout le monde, la pandémie de COVID-19, et lorsque les écoles ont réouvert, il a dû gérer des tensions relatives à la santé personnelle et familiale, faire respecter les exigences sanitaires, remédier aux retards d'apprentissage, et tout cela avec dans bien des cas, la crainte d'être un vecteur de transmission pour sa propre famille. Pour bon nombre, cette période a mené à de l'épuisement accru, à une hausse du stress et à une baisse de satisfaction au travail. L'observation des expériences communes vécues pendant la pandémie attire l'attention sur d'autres croisements possibles, où l'expérience des élèves pourrait déclencher ou faire ressortir le vécu du personnel enseignant. Pour établir un milieu scolaire axé sur la détection des signes de traumatisme dont tous bénéficient, il est important de comprendre l'interconnexion possible entre les expériences.

## Épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est une condition qui survient souvent lorsque le personnel enseignant s'épuise à cause de stressseurs liés à l'emploi. Parmi ces stressseurs, notons les longues heures de travail, les problèmes de relations au travail ou le comportement hostile des élèves, des collègues ou autres intervenants. L'épuisement professionnel entrave la satisfaction au travail, la motivation et le rendement, mais il n'entraîne pas nécessairement une perte de compassion envers les personnes dans le milieu de travail. Toutefois, si cette condition n'est pas traitée, elle peut provoquer un sentiment de culpabilité, car la personne affectée n'a pas l'impression d'être à la hauteur de ses propres exigences.

## Usure de compassion

L'usure de compassion fait référence à la fatigue, à l'épuisement, à l'érosion émotionnelle et à l'usure physique qui apparaît parfois chez les personnes qui occupent un poste en relation d'aide et qui peinent à se ressourcer et à retrouver leur énergie pour créer un équilibre. On l'appelle aussi « le coût de la bienveillance » envers les autres pour ceux qui sont eux-mêmes en détresse émotionnelle. Par exemple, le personnel enseignant pourrait constater qu'il est préoccupé et qu'il vit une perte d'énergie à penser aux problèmes des élèves, il s'agit-là d'usure de compassion.

Au fil du temps, si ce sentiment d'impuissance transforme la vision du monde et les croyances du personnel au point où la vie des élèves pourrait même être affectée, on parlerait de traumatisme vicariant.

## Traumatisme vicariant

Selon le Mental Health and Substance Use Planning Council de la Colombie-Britannique (2013), en ce qui concerne les expériences de traumatismes, la distinction entre la personne qui prodigue des soins (ou offre du soutien ou des services) et la personne qui bénéficie de cette aide peut s'estomper. Le traumatisme vicariant est parfois considéré à tort comme un épuisement professionnel, mais, il existe bien une différence. L'épuisement professionnel est associé aux tâches professionnelles attendues du personnel enseignant et causant du stress, alors que le traumatisme vicariant résulte des responsabilités extérieures à celles généralement attendues du personnel, comme le travail auprès d'élèves ou de collègues victimes de traumatismes. L'exposition répétée à des récits de traumatisme ou à des divulgations faites par des élèves peut mener le personnel enseignant à s'approprier les traumatismes et à ressentir des symptômes (p. ex. TSPT) pour un événement qu'il n'a pas vécu directement. Le traumatisme vicariant survient lorsqu'un individu intériorise les émotions des autres. De plus, il entraîne divers autres problèmes de santé.

## Tableau d'identification des réactions

<b>Épuisement professionnel</b>	Stresseurs découlant des tâches normales attendues d'une personne et des événements relatifs à son emploi (p. ex. longues heures de travail)
<b>Usure de compassion</b>	Stresseurs découlant du travail continu ne faisant pas partie des tâches attendues, comme faire preuve d'empathie envers les élèves
<b>Traumatisme vicariant</b>	Stress découlant du traumatisme d'interagir avec des enfants ou des jeunes qui vivent un traumatisme

### Est-ce possible de prévenir l'usure de compassion et le traumatisme vicariant?

Les traumatismes vicariants surviennent lors d'une exposition répétée aux traumatismes des autres. Toutefois, il est possible de s'en prémunir, peu importe le degré d'exposition. Pour certaines personnes – en fonction d'une myriade de variables comme la santé des relations, l'attachement, le degré de soutien en santé mentale et physique, etc.–, le fait d'apporter de l'aide aux élèves procure un sentiment d'accomplissement continu d'où elles puisent leur énergie. Ainsi, on ne doit pas encourager le personnel enseignant à minimiser ses interactions avec les élèves aux prises avec un traumatisme. On doit plutôt l'inviter à faire des introspections pour mesurer sa limite d'exposition à des situations susceptibles de causer un traumatisme vicariant.

En étant bien informé, le personnel enseignant sera aussi capable de détecter les signes d'épuisement professionnel, d'usure de compassion et de traumatisme vicariant pour lui-même et ses collègues. Pour plus de renseignements sur la gestion de ces stresseurs, voir la fiche intitulée Atténuer les effets des facteurs de stress professionnel dans le milieu de l'éducation.