

L'épuisement professionnel chez les enseignants du pallier primaire entre exigences des tâches et ressources accessibles.

Burnout among primary school teachers between task demands and accessible resources.

الاحتراق المهني لدى معلمي المدارس الابتدائية بين متطلبات العمل والموارد المتاحة

Mokrane Djeflal *

Université de Bejaia, Laboratoire des études
sociologiques
djeffalmokrane@univ-bejaia.dz

Lilia Tinhinane Herour
Université de Bejaia
liliaherour@gmail.com

Date soumission : 28/01/2025

Date acceptation : 26/04/2025

Date Publié : 25/05/2025

Résumé: Le secteur de l'éducation est considéré comme les secteurs les plus dynamiques dans tous les pays du monde, son efficacité dépend de l'engagement de tous les acteurs qui le composent, notamment les enseignants qui sont chargé non seulement de transmettre le savoir ; mais aussi de former des citoyens de demain qui doivent préserver les valeurs et les normes de la société. Face à cette grande responsabilité, le souci est de savoir est ce que le climat réservé à ces acteurs est favorable afin de mener leur mission parfaitement. Notre objectif est de savoir quelles sont les contraintes que retrouvent les enseignants face à l'exécution de leurs tâches et les répercussions de ces dernières sur leur état de santé. Après une enquête par guide d'entretien semi directif, les analyses de contenus ont démontré que les enseignants sont exposés à une charge de travail, une atteinte à la santé physique et psychologique et ils ont aux limites de l'état de dépersonnalisation, comme le prévoit le modèle (MBI) de Maslach Cristina sur l'épuisement professionnel.

Mots clés : enseignement- épuisement professionnel- charge émotionnelle- charge psychologique - charge physique.

Abstract: The education sector is considered the most dynamic sectors in all countries of the world, its effectiveness depends on the commitment of all the actors who live in it, in particular teachers who are responsible not only for transmitting knowledge; but also, for training citizens of tomorrow who must preserve the values and cultural standards of society. Faced with this great responsibility, the concern is to know if the climate reserved for these actors is favorable in order to carry out their mission perfectly. Our objective is to know what are the constraints that teachers find in the execution of their tasks and the repercussions of these on their state of health. After collected data by semi-directive interview guide, the content analyses demonstrated that teachers are exposed to a workload, an attack on physical and psychological health and they are at the limits of the state of depersonalization, as predicted by the model (MBI) of Maslach Cristina on

* Auteur correspondant

professional burnout.

Keywords: teaching – burnout – emotional load – psychological load – physical load.

الملخص: يعتبر قطاع التعليم من أكثر القطاعات ديناميكية في جميع دول العالم، وتعتمد فعاليته على التزام جميع الجهات الفاعلة التي يتألف منها، وخاصة المعلمين الذين يتحملون مسؤولية ليس فقط نقل المعرفة؛ بل وأيضاً تدريب مواطني الغد الذين يجب عليهم الحفاظ على قيم ومعايير المجتمع. وفي مواجهة هذه المسؤولية الكبيرة، فإن الاهتمام منصب على معرفة ما إذا كان المناخ المخصص لهؤلاء الفاعلين ملائماً للقيام بمهمتهم على أكمل وجه. فمن خلال هذه الدراسة نسعى إلى معرفة العراقيل التي يواجهها المعلمون في أداء مهامهم وأثرها على حالتهم الصحية. بعد إجراء الدراسة الميدانية باستعمال دليل المقابلة نصف موجهة، أظهرت تحليلات المحتوى أن المعلمين يتعرضون لضغط العمل، والإجهاد البدني والنفسي وأنهم على حدود حالة الإغتراب، كما ينشئ به نموذج (MBI) كريستينا ماسلاش حول الإرهاق المهني.

الكلمات المفتاحية: التدريس - الاحتراق النفسي - الجهد العاطفي - الجهد النفسي الجهد الجسدي - الدعم الاجتماعي.

1. Introduction

Le travail occupe une place fondamentale dans l'expérience humaine, toutes fois, un emploi paisible représente pour le fonctionnaire une source de satisfaction et d'épanouissement personnel et un couronnement indispensable d'un point de vue social. Cependant avec les nouvelles formes d'organisation de travail et les exigences d'un renouvellement régulier des compétences individuelles, ces derniers se trouvent confrontés à diverses difficultés pour la réalisation des tâches professionnelles, ce qui est susceptible d'affecter leur santé mentale et physique. Concrètement, les exigences d'un travail parfait, les délais serrés et la pression permanente pour atteindre des objectifs fixés peuvent rapidement conduire les individus à des états caractérisés par une fatigue persistante et un désengagement face aux responsabilités professionnelles. Ces situations de retrait deviennent plus compliquées et persistantes si elles sont jointes à des contraintes psychosociales telles que le harcèlement, les conflits interpersonnels, la discrimination. Une fois agrégées, toutes ces conditions mènent en conséquence à une détérioration de l'état de santé des fonctionnaires que les gestionnaires redoutent, appelé « épuisement professionnel ».

1.1 Elémentsthéoriques sur le concept de l'épuisement professionnel :

L'épuisement professionnel ou burnout en anglais est utilisé par Harold Bradley en 1969 pour qualifier des personnes présentant un stress particulier et chronique en raison de leur travail. Repris par Freudenberger et Maslach, le terme « burnout » correspondant au concept d'épuisement professionnel a fait son apparition dans la littérature scientifique au milieu des années 70 aux États-Unis dans deux articles écrits par Freudenberger (1974, 1975) ; l'épuisement professionnel connaît une expansion phénoménale puisqu'il est identifié chez les personnes dont l'activité implique un engagement relationnel comme : infirmières, médecins, enseignants, assistants sociaux (Boudoukha,2009). L'épuisement professionnel, comprends selon Larouche (1985) comme un état d'épuisement généralisé, touchant à la fois le physique, l'émotionnel et le mental, caractérisé par une dévalorisation marquée de ses propres compétences, une diminution significative de la performance et une intention de ne plus avoir de relations avec ses collaborateurs au travail. Ce phénomène est souvent associé à des conditions de travail stressantes et difficiles, qui persistent sur de longues périodes.

En effet, les mutations que connaît le monde du travail a engendré une fatigue généralisée, sur le plan émotionnel, physique et mental. Les individus ont tendance à s'épuiser, perdant progressivement leur énergie et leur enthousiasme en raison de la multiplication des demandes professionnelles, familiales et autres aspects de la vie hors travail.

Pour l'étude de ce phénomène chez la catégorie des enseignants du palier primaire , et après la recension d'une revue de littérature sur le sujet, nous avons repris le modèle théorique élaboré par Christina Maslach , psychologue américaine , spécialiste de l'épuisement professionnel depuis 1976 , Selon elle, trois dimensions principales contribuent à l'installation du burnout chez l'individu : la première dimension est l'épuisement physique et/ou émotionnel , il se manifeste par un état de fatigue psychologique marqué par une quasi-absence d'énergie émotionnelle, ce qui

se traduit par conséquence par une baisse significative de la vitalité physique de l'individu ; la deuxième dimension est caractérisée par la diminution du sens de l'accomplissement , de motivation et de la réalisation de soi : À ce stade, l'individu adopte un regard particulièrement négatif et dévalorisant sur la plupart de ses réalisations et accomplissements professionnels (Maslach et Leiter, 2011); Enfin, La dépersonnalisation : Cette dimension s'explique par une attitude négative et détachée de la part de l'individu envers les personnes avec lesquelles il interagit dans son contexte professionnel.

Après plusieurs années de recherche et pour rendre le concept opérationnel, Maslach et son équipe depuis 1981, élaborent un instrument de mesure : le Maslach burn-out inventory, qui évalue des catégories de travailleurs engagés dans des professions basées sur des exigences relationnelles excessivement requises comme celle de la profession enseignant, l'outil est constitué de 22 items, repartis sur les trois dimensions sus cités. Etant donné l'outil est devenu une référence avec une vulgarisation très large dans le domaine professionnel, nous l'avons utilisé comme un critère pour la conception de notre guide d'entretien semi-directif afin de couvrir d'une manière exhaustive les trois dimensions du concept de l'épuisement auprès d'un échantillon d'enseignants du niveau primaire.

Dans le domaine de l'éducation, l'épuisement professionnel est particulièrement préoccupant, et peu exploré, Des études sur la catégorie d'enseignants, notamment du palier primaire sont à notre connaissance quasi inexistantes en Algérie, ce qui nous a poussé à la réalisation de cette étude. L'enseignant est un acteur principal dans le processus d'apprentissage. Il est voué non seulement à reliser une série de tâches inhérentes à son travail, mais aussi, à lier des contacts avec les élèves et leurs parents. Cette catégorie est souvent confrontée à des défis multiples, tels que la charge de travail élevée, les exigences administratives, les interactions complexes avec les élèves et les familles de ces derniers. Cette multitude de facteurs et d'exigences difficilement gérables comparativement aux ressources

limitées auxquelles les enseignants ont accès, peut entraîner un épuisement professionnel chronique, mettant en péril leur santé et en retour la qualité de l'enseignement dispensé. Les conséquences donc peuvent être envisagées de deux manières : certains enseignants atteints du burnout peuvent adopter un comportement agressif envers leurs élèves, tandis que d'autres peuvent adopter une attitude de laisser-aller, menant à un relâchement total. Dans les deux cas, le souci pour l'enseignant est la difficulté de gérer efficacement ses tâches professionnelles.

En effet, l'enseignement est une profession exigeante, où les enseignants doivent concilier de nombreuses responsabilités multipliées, liées à leurs tâches, et leur statut vénérable. La pression sociale et les attentes de la société peuvent également peser lourdement sur l'enseignant ce qui implique un investissement énorme sur le plan à la fois mental, physique, relationnel et surtout émotionnel. Les enseignants investissent souvent énormément d'énergie et de temps dans leur travail, et lorsqu'ils se retrouvent confrontés à des obstacles ou à des défis, cela peut avoir un impact significatif sur leur santé mentale.

Dans notre contexte, les études sur l'épuisement professionnel constituent un nouveau domaine, très peu de recherches ont été réalisées sur le sujet de l'épuisement, nous n'avons repéré que quelques-unes à l'instar celle réalisée par Benbakreti en 2021 intitulée « épuisement Professionnel Chez Le Professeur De L'enseignement Primaire(pep)- Causes, Attitudes Préventives Et Perspectives » , et dans laquelle il a relevé les facteurs qui empêchent les enseignant d'exercer leur fonction convenablement tel que : la préparation des cours et les correction à la maison, les maladies chroniques et psychosomatiques liées aux exigences du métier, les conflits familiaux, l'anxiété et le stress, l'épuisement physique et psychologique, la surcharge des classes et enfin les demandes excessives de l'administration...

Une autre étude sur les représentations sociales des instituteurs à l'égard des rythmes scolaires adoptés dans les écoles primaires de la wilaya de Constantine. Réalisée en 2010 par Ben Abdelmalek, enseignant chercheur à l'université de

Constantine, et dans laquelle il a remarqué que la surcharge du volume horaire était un élément très significatif.

Dans le secteur de l'enseignement supérieur, l'étude de Boulkroune & Rouag (2008) intitulée, le syndrome du burnout chez les enseignants du supérieur à l'université Mentouri de Constantine en Algérie. D'après leur analyse, une relation significative a été constatée entre les conditions de travail et l'apparition du burnout chez les enseignants, et qu'un enseignant sur deux est atteint d'épuisement professionnel, cela est dû à la charge de travail, l'insatisfaction au travail, les facteurs subjectifs et intersubjectifs.

Dans les mêmes conditions, le secteur de la santé proche de l'éducation qui est qualifié comme épuisant dans la plupart des études antérieures , une étude réalisée par Ben Ferhat (2013) sur le syndrome du Burn-out chez les médecins en situation de catastrophe : le cas des SAMU d'Alger, Blida et Médéa, les analyses du chercheur ont révélé que les médecins des SAMU « d'Alger-Blida-Médéa » qui travaillent dans un environnement stressant étaient plus enclins à s'épuiser professionnellement que les médecins du SAMU d'Oran et que les principaux facteurs associés à l'épuisement professionnel relèvent principalement de facteurs organisationnels et du contexte de travail. Dans le même secteur, l'étude de Benatia et Rouag (2008) sur l'épuisement professionnel sur les infirmières urgentistes a révélé, qu'un certain degré d'épuisement professionnel a été identifié chez la population des infirmiers urgentistes de la wilaya de Constantine. Cette situation est liée en premier lieu aux conditions de travail d'une part et d'autre part à des facteurs individuels tels que le sexe, l'âge, la situation familiale, le nombre d'années d'expérience, etc.

Afin d'apporter plus de connaissances sur le sujet, notre problématique dans cette étude s'articule particulièrement sur certaines conditions de travail pouvant contribuer à l'émergence de l'état de l'épuisement professionnel chez les enseignants. A la lumière de la revue de littérature et les écrits recensés, il s'avère que l'état de l'épuisement professionnel est multidimensionnel, plusieurs facteurs peuvent

accentuer son apparition. De notre part et après notre pré-enquête sur le terrain, nous avons présumé trois éléments de la situation de travail qui sont liés à l'émergence de l'épuisement professionnel chez les enseignants, énoncés sous forme des hypothèses suivantes : 1-Les enseignants sont exposés à une charge de travail excessive ; 2- Les enseignants expriment le sentiment d'épuisement par des atteintes à la santé physique et psychologique ;3-Les bons rapports sociaux au travail diminuent le niveau d'épuisement chez les enseignants.

2. Méthodologie :

Etant un phénomène qui s'installe dans la durée, c'est-à-dire après une longue exposition à des conditions de travail contraignantes, l'étude de l'épuisement professionnel implique une proximité auprès des enquêtés pour comprendre en profondeur leurs sentiments de fatigue, puis cette sensation de vouloir se retirer du milieu professionnel. Dans les paragraphes suivants nous exposerons les différentes étapes de notre enquête du terrain.

2.1 La pré-enquête :

Nous avons effectué notre pré-enquête au niveau du primaire El Mokrani l'une des anciennes écoles de la ville de Bejaia, ceci qui nous a permis de collecter les informations préliminaires sur les caractéristiques de notre échantillon et l'aspect organisationnel de l'établissement afin d'assurer les conditions de faisabilité de notre recherche.

2-2- le déroulement de l'enquête :

Après avoir fait un balisage du terrain et une organisation des procédures méthodologiques requises, nous avons commencé notre enquête au niveau de l'établissement « école primaire El Mokrani Bejaia » qui a duré un mois du 11/02/2024 au 11/03/2024.

2.2.1 La méthode de recherche :

Notre étude exige une collecte des données en interaction rapprochée avec les sujets de l'enquête, dans ce type de recherche la méthode qualitative est très

appropriée, car avec l'analyse de contenu thématique, le chercheur arrive à repérer à partir du matériel analysé les unités de signification en relation avec les hypothèses de la recherche.

2.2.2 Caractéristiques de la population de l'enquête et les procédures d'échantillonnage :

Notre enquête s'est déroulée auprès de la population des enseignants du pallier primaire, ce choix s'explique par la complexité de leurs tâches notamment avec cette catégorie des élèves qui est caractérisée par l'excès de mouvement, manque de concentration et charge des programmes scolaires.

Pour les procédures d'échantillonnage, nous avons ciblé huit (08) cas d'enseignants avec un âge moyen de 45ans et une expérience de 21ans dans le secteur. Parmi les critères d'inclusion : les enseignants qui font le suivi des mêmes élèves de la classe préscolaire jusqu'à la cinquième année, donc une certaine homogénéité quant aux difficultés vécues au travail comme la nécessité de se préparer chaque année à un nouveau programme qui connaît souvent des régulations de la part de la tutelle, chose qui implique l'actualisation permanente des connaissances par ces enseignants.

2.2.3 La collecte des données :

Pour la collecte des données, des entretiens ont été réalisés individuellement avec les enseignants après avoir fixé un rendez-vous en salle de réunion en fonction de leurs disponibilités, Nous les avons accueillis, puis interrogés selon le guide d'entretien semi directif que nous avons préparé. Nous commençons par des questions ouvertes comme « aimez-vous votre métier ? est-il votre choix ? », puis des questions précises relatives aux objectifs de la recherche. Les entretiens duraient entre 45min et une heure. Pour faciliter la retranscription, les entretiens ont été enregistrés et chaque personne a été informée que les informations resteraient totalement anonymes.

En ce qui concerne la structure du guide d'entretien, nous l'avons conçu comme suit :

- ✓ **Axe I** : Comprend les caractéristiques démographiques : surnom, sexe, âge, situation matrimoniale, nombre d'enfants pris en charge, diplôme obtenu.
- ✓ **Axe II** : relatif aux conditions et la surcharge au travail.
- ✓ **Axe III** : relatif aux atteintes à la santé physique et psychologique.
- ✓ **Axe VI** : Les rapports sociaux au travail et le niveau de l'épuisement professionnel.

3. Résultats :

Afin d'assurer une exploitation efficace des données collectées par la technique de l'entretien semi directif, nous avons choisi la méthode d'analyse thématique verticale de contenu en procédant au résumé du corpus, puis dénommer les thèmes correspondants aux hypothèses émises. Et pour une analyse détaillée, nous exposerons les résultats de chaque hypothèse à partir de la matière collectée et qui lui correspond.

3.1 Analyse de la première hypothèse :

A travers la première hypothèse, nous avons supposé que « Les enseignants sont exposés à une charge de travail excessive ».

D'après l'analyse des entretiens, nous avons repéré dans les réponses de la plupart des enseignants que, ces derniers sont exposés à une charge de travail, et en guise de démonstration l'un des enseignants déclare : « *je me sens dépassée par ma charge de travail et je réfléchis sans cesse si je l'ai bien fait, car je n'ai pas suffisamment du temps pour finir les préparatifs et les évaluations* ». En effet l'enseignant vit une contradiction entre la quantité du travail à réaliser selon un volume horaire prescrit et ses capacités à gérer toutes ces conditions. Un autre enseignant déclare : « *je me sens tellement épuisé non seulement à cause du manque de matériel mais aussi à cause de la surpopulation des classes* ». Effectivement un nombre important d'élèves dans une classe pousse l'enseignant à doubler ses efforts afin de transmettre le contenu de la matière. Cette situation persistante implique l'épuisement de ressources physiques,

mentales et psychologiques de l'enseignant, ce qui le rend vulnérable à supporter cette charge de travail. Ce qui a attiré notre attention aussi, c'est les situations de débordement que vivent les enseignants, l'un parmi les interviewés l'a exprimé en disant : « *Je me sens moins vigilante et je n'arrive plus à mémoriser certaines choses* », dans le même ordre d'idées, son collègue dit : « *Tellement je suis surmenée, parfois j'ai envie de quitter mon travail et de ne plus y retourner* ». Ces déclarations indiquent que les enseignants subissent une charge énorme de travail, mais ils essayent de faire leurs tâches correctement au détriment de leurs capacités afin d'éviter tout sentiment de culpabilité.

Les résultats relatifs à la première hypothèse, correspondent aux résultats de l'étude intitulée « Du surmenage professionnel au burnout », menée par Kirouac en 2012, ou il indique dans son rapport les défis auxquels font face les enseignants du primaire, notamment la surpopulation des classes. Les classes surchargées, avec en moyenne de 30 à 40 élèves par classe, créent une tension constante et une fatigue chez les enseignants. Ces derniers sont contraints d'accorder suffisamment de temps à chaque élève, ce qui les obligent souvent à doubler d'efforts pour surmonter les conditions imposées par le nombre important d'élèves.

La surcharge de travail chez les enseignants peut se traduire Selon Byrne (1994) par deux volets : un volet quantitatif et un volet qualitatif. Quantitativement, est le fait de ne pas avoir le temps suffisant pour accomplir les différentes tâches correspondantes à la profession enseignante. En plus de la préparation, la présentation des cours et la rencontre des parents dans l'établissement comme parmi les causes essentielles de la charge émotionnelle élevée. En dehors de l'établissement, les enseignants ont des tâches à réaliser, il arrive parfois qu'ils rapportent chez eux le travail qui n'avaient pas terminé pendant les heures normales de travail ainsi que la participation à des activités de perfectionnement, à des journées pédagogiques. Qualitativement, la surcharge de travail est liée à certaines tâches difficiles à accomplir, comme le fait de rechercher l'équilibre entre des groupes de différentes

capacités académiques. Les enseignants sont parfois contraints de revenir à revoir des informations hors de leur champ de compétence.

Toutes ces exigences, donnent à l'enseignant l'impression que leur vie hors travail est envahie par la vie professionnelle : traîner les problèmes des enfants chez lui, ne pas sortir le soir voir des amis afin de garder son énergie pour l'école.

D'après les déclarations des interviewés et les résultats que nous avons recensés depuis les études antérieures, il ressort que la charge de travail avec ses deux aspects quantitatif et qualitatif font parties des facteurs aggravants le sentiment de l'épuisement professionnel et divers problématiques de santé, à partir de là, nous pouvons conclure que ces résultats supportent notre supposition, l'hypothèse est donc confirmée.

3.2 Analyse de la deuxième hypothèse « Les enseignants expriment le sentiment d'épuisement par des problèmes de santé physique et psychologique ».

Après avoir confirmé que les enseignants sont confronté à une charge de travail excessive, nous nous sommes intéressés dans un deuxième temps à la répercussion de cette charge de travail sur la santé physique et psychologique des enseignants , en effet d'après les réponses retranscrites, l'un des interviewés s'est exprimé en ces propos : *« je souffre du mal de dos, la tendinite et de la migraine, avec ces conditions de travail inadaptés notre travail est pénible »*, il ajoute : *« parfois je n'arrive pas à trouver la méthode qui leur convient pour leur transmettre le savoir et cela me rends coupable et stressé »*. Dans le même ordre d'idées sa collègue dit : *« je me réveille le matin avec des courbatures, un mal au niveau de la nuque, une lombalgie, un mal être qui m'empêche d'aller au boulot »*. Elle ajoute *« je suis vraiment épuisée, et je me sens toute la journée obligée de faire des efforts pour être en force physiquement et mentalement pour y arriver à bien exercer mon travail »*.

En effet, plusieurs manifestations d'ordre physiques et psychologiques peuvent apparaître chez l'individu épuisé, sur le plan physique, l'épuisement, se manifeste également par des douleurs dorsales, rythme cardiaque instable, et parfois de la

difficulté à respirer, à cela s'ajoute des problèmes liés au système digestif tels que des problèmes gastro-intestinaux et des ulcères, signes d'un affaiblissement sur le plan physique. D'après Brock & Grady (2000), les enseignants qui présentent des signes d'épuisement professionnel expriment également des troubles de sommeil tel que l'insomnie ou d'hypersomnie et avoir des problèmes avec l'alimentation (sous-alimentation ou suralimentation).

Sur le plan psychologique, l'épuisement émotionnel est très significatif. Car le travail de l'enseignant est fondé sur cette relation avec l'élève, mais dans des conditions défavorables ces derniers se perçoivent qu'ils ne sont plus capables de se consacrer à cette relation comme ils le faisaient avant, ce qui renvoie une perception négative d'eux même et un doute à l'égard de leurs compétences professionnelles. Ils se disent vidés, brûlés face à l'enseignement.

3.3 Analyse de la troisième hypothèse : « les bons rapports sociaux au travail diminuent le niveau d'épuisement chez les enseignants ».

Dans la plupart des études, les problèmes liés aux relations interpersonnelles sont souvent cités comme provocateurs des problèmes de santé au travail, nous nous sommes interrogés donc sur cet aspect auprès des enseignants en supposant que les bons rapports sociaux au travail diminuent le sentiment de l'épuisement chez eux. En effet, après avoir interagi avec cette catégorie via notre guide d'entretien, nous avons constaté que la plupart des enquêtés ont déclaré qu'ils ont de bonnes relations professionnelles entre leurs collègues ainsi qu'avec l'administration. Pour reprendre les paroles de l'un des enquêtés, ce dernier déclare que : *« J'ai de très bonnes relations professionnelles avec mes collègues et l'administration car nous sommes comme une famille »*. Dans le même sens son collègue déclare qu' : *« il existe une bonne relation entre nous humainement avant que ce soit professionnellement »*, il ajoute : *« lorsqu'il y a un conflit au sein de l'école, on ne laisse jamais les choses s'empirer, nous cherchons à comprendre la situation et nous proposons des solutions »*..Un autre déclare : *« Notre relation professionnelle est basée sur l'honnêteté et surtout le respect*

mutuel entre les collègues ainsi qu'avec l'administration »,« Chacun de nous a le sens de responsabilité dans ses tâches à accomplir, et chacun propose de l'aide si besoin, et cela forme de très bonnes relations entre nous ». Plusieurs recherches dans le domaine organisationnel soulignent que le soutien social au travail est d'une importance capitale, plus le réseau de bonnes relations est large, plus l'individu est capable de surmonter les situations stressantes, car ce dernier partage ses soucis et extériorise les tensions internes qui l'embarrassent. Ce feed-back reçu de la part de son entourage professionnel lui permet d'être résilient et renforce ses expériences positives.

Même si dans les analyses précédentes , nous avons remarqué que les enseignants souffrent de charge de travail et des problèmes de santé physique et psychologique , ce qui veut dire que ces derniers ont atteints le stade de l'épuisement émotionnel et le stade de diminution de l'accomplissement personnel , mais d'après les propos recueillis pour vérifier la troisième hypothèse , nous avons constaté qu'ils n'ont pas atteints le stade de la dépersonnalisation ,et qui est le niveau le plus dangereux de l'épuisement professionnel , où les individus s'isolent et ne recherchent plus à être en relation avec les autres . La dépersonnalisation comme le postule le modèle de Maslash, implique un sentiment de détachement ou de déconnexion vis-à-vis de soi-même ou des autres. Dans cette recherche la plupart des enquêtés ont senti un épuisement émotionnel intense, une perte d'accomplissement personnel ou des symptômes physiques tels que maux de tête ou troubles du sommeil sans éprouver de dépersonnalisation, au contraire d'après leurs déclarations, ils semblent entretenir de bonnes relations professionnelles au sein de leur établissement.

Comme il a été démontré dans plusieurs études, les bonnes relations professionnelles jouent un rôle de facteur de protection pour les individus et la promotion de la santé mentale au travail. Un environnement de travail collaboratif, où les employés se sentent appuyés, honorés et valorisés, peut contribuer à réduire le risque de l'épuisement, et renforce la capacité de résilience face aux contraintes professionnelles.

4.Conclusion :

L'épuisement professionnel, communément désigné sous le terme de "burnout", est un phénomène complexe qui touche de nombreux professionnels à travers le monde. Il se caractérise par un état d'épuisement émotionnel, une diminution de l'accomplissement personnel, une perte de motivation liée au travail et une dépersonnalisation à l'égard des collaborateurs au travail. Le burnout n'est pas simplement une réaction temporaire au stress, mais plutôt un processus graduel qui peut avoir des conséquences profondes sur la santé physique, mentale et émotionnelle.

Dans la première partie de l'article, nous avons clairement abordé le sujet de l'épuisement professionnel et l'assise théorique qui nous a permis de baliser les objectifs de l'étude en se limitant à trois facteurs essentiels que nous avons traduits par la suite comme des hypothèses de cette étude. L'objectif principal était de faire état de la question sur l'épuisement professionnel chez les enseignants afin d'informer et de sensibiliser tous les acteurs qui, de près ou de loin, sont concernée par ce phénomène.

Dans la deuxième partie relative à l'enquête du terrain, après avoir exposé la démarche méthodologique, nous avons réorganisé et retranscrit le contenu des entretiens et les informations recueillies par le biais de notre guide d'entretien semi-directif. Et après une analyse thématique de contenu et une interprétation approfondie de ces données, nous nous sommes arrivés à conclure que les trois hypothèses de cette recherche ont été confirmées, en effet l'épuisement professionnel représente un défi majeur pour les enseignants, affectant à la fois leur santé physique et psychologique mais aussi émotionnelle et social. Les individus souffrant d'épuisement professionnel sont également plus à risque de développer de l'anxiété, de la dépression, de s'orienter sur la consommation de substances ainsi que le sentiment de dévalorisation de soi. Les conséquences peuvent être donc graves, allant

de la fatigue chronique et des problèmes de sommeil à l'anxiété, la dépression et l'isolement social.

En analysant les causes, les conséquences et les moyens de prévention du burnout, nous avons identifié plusieurs facteurs clés, tels que la charge de travail intense, les interactions complexes avec les élèves et surtout avec leur parents, recherche permanente, le conflit travail /vie personnelle. Ces exigences du travail peuvent empiéter sur la vie personnelle des enseignants, ce qui peut entraîner un déséquilibre entre travail et vie privée et une détérioration de la qualité de vie. Il est devenu évident que le burnout accentue non seulement le bien-être des enseignants, mais aussi la qualité de l'enseignement dispensé et le climat général dans les établissements scolaires.

En somme, notre étude souligne l'importance de reconnaître et de traiter le burnout chez les enseignants comme une véritable problématique de santé et de qualité de l'éducation. En adoptant des stratégies de prévention et de soutien efficaces, de cette manière, nous pouvons assurer un enseignement de qualité mais également un environnement d'apprentissage optimal. C'est pourquoi il est crucial de mettre en place des initiatives et des politiques visant à promouvoir un environnement de travail sain et favorable pour le personnel enseignant.

5. Les contributions, limites et perspectives de la recherche :

Il est évident que les recherches sur le système éducatif sont très complexes et multidimensionnelles, à travers notre recherche, nous avons mis l'accent sur l'enseignant qui est considéré comme acteur principal et qui est sensé de faire le lien entre les recommandations du système éducatif et les espérances des apprenants, les attentes des deux parties dépassent parfois les ressources que possède cet acteur et celles qui lui sont offertes. Donc nous nous sommes focalisés sur de cette équation : demandes (exigences) et les ressources (moyens offerts) et les répercussions sur sa santé. Néanmoins beaucoup de travail reste à faire, un système est composé de plusieurs entités interactives, chacune d'elle est indispensable pour le bon

fonctionnement de ce système. A cet effet d'autres études sont nécessaires afin de prendre en considération toutes les parties à savoir : les programmes, l'enseignant, les méthodes d'enseignement, le système de gestion administrative, les élèves et leurs parents etc...afin d'avoir une vue globale et de repérer les dysfonctionnements existants.

Références :

- Ben abdelmalek, A. (2010). Rythmes scolaires et représentations sociales. *Journal of Human Sciences*. 21(1). 17-34. Retrieved from <https://revue.umc.edu.dz/h/article/view/613>
- Ben bakreti, H. (2021). Épuisement Professionnel Chez Le Professeur De L'enseignement Primaire(pep)- Causes, Attitudes Préventives Et Perspectives. *Revue algérienne Des Lettres*. 5(1). 140–152. <https://journals.univtemouchent.edu.dz/index.php/RAL/article/view/244>
- Ben Ferhat A, "Le syndrome du Burn-out chez les médecins en situation de catastrophe : le cas des SAMU d'Alger, Blida et Médéa". *Insaniyat / إنسانيات* [Online], 59 | 2013. Online since 31 January 2016, URL : <http://journals.openedition.org/insaniyat/13952> ; DOI : <https://doi.org/10.4000/insaniyat.13952>
- Benattia, Y. Rouag. (2008). *Le syndrome de Burn-out chez les infirmiers urgentistes*. Mémoire de magister, option psychologie traumatique, Université de Constantine.
- Boudoukha, A.H. (2009). *Burn out et traumatismes psychologique*. Dunod
- Boulkroune, N. Rouag. (2008). *Le syndrome de Burn-out chez les enseignants du supérieur*. Mémoire de magister, option psychologie traumatique, Université de Constantine.
- Brock, B. L., & Grady, M. L. (2000). *Rekindling the flame: Principals combating teacher burnout*. Corwin Press California.
- Byrne, B. M. (1994). Burnout: Testing for the validity, replication, and invariance of causal structure across elementary, intermediate, and secondary teachers. *American Educational Research Journal*. 31(3).645-673.
- Kirouac, L. (2012). Du surmenage professionnel au burn-out : réponses sociales et issues individuelles aux difficultés du travail d'hier et d'aujourd'hui. *Lien social et Politiques*. (67). 51–66. <https://doi.org/10.7202/1013016ar>

-
- Larouche, L.M. (1985). Manifestation clinique du " Burn out" chez les médecins.
Revue santé mentale au Québec. 10(2).145-150.
- Maslach C, Leiter, MP. (2011). *Burn-out : le syndrome d'épuisement professionnel ?*
Edition des Arènes.