

Université A. Mira de Bejaia
Faculté des sciences humaines et sociales
Département sciences sociales

Mémoire de fin de cycle

en vue de l'obtention du diplôme de Master en psychologie

Option : Psychologie clinique

Thème

Le stress chez les enseignants du moyen

« Etude de six cas »

Réalisé par :

Zidane Nassima

Encadré par :

Dr. Cherrad Hichem

Année universitaire 2014/2015

Remerciements

En premier lieu, nous tenons à remercier le bon dieu de nous avoir donné la santé, volonté et patience tout au long de notre travail.

Un grand Merci à notre promoteur « Cherrad Hichem » pour son acceptation de nous aider, et soutenir notre motivation tout au long de cette recherche, sa conception et sa défense de recherche scientifique ont largement contribué à guider nos stratégies de recherche. En outre, sa rigueur et ses connaissances méthodologiques nous a apportées bien plus que simple savoir,

Nous remercions bien entendu les membres du jury, pour avoir accepté d'évaluer ce modeste travail.

Nous souhaiterons également à remercier le directeur de l'établissement moyen de Bejaia Mr « Mansouri Boubkeur » pour son accueil, sa compréhension ainsi que pour l'aide qu'il nous a fournis en mettant à notre disposition tout les moyens possibles pour l'accomplissement de ce travail. Ainsi aux enseignants de l'établissement, et à tout le personnel travaillant dans cet établissement, qui nous ont aidés à effectuer notre stage.

Enfin, nous tenons à remercier tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à la réalisation de ce modeste travail.

Merci.

Dédicaces

Je dédie ce modeste travail:

A toute ma famille en particulier mes chers parents, mon cher papa Azize, et ma chère maman Saliha pour le grand soutien moral et matériel qu'ils m'ont offert tout au long de mes études.

A mes frères et sœurs et âmes sœurs, Sihem, Aida, Souhila et Lilya, pour leur soutien inconditionnel et leur amour sans faille.

Evidement à tous mes amis sans exception surtout Sara, André, Fares, Hafida, Nesrine, Sihem, Fadila, Hanéne, finalement à mon enseignant

Gaci Khelifa.

A tous ceux qui m'ont aidé, conseillé, et à tous ceux que j'aime et que je porte dans mon cœur.

Nassima

Sommaire

Remerciement

Dédicace

Sommaire

Introduction.....I

Le cadre général de la problématique

La problématique.....3

Les hypothèses.....4

Le choix du thème.....5

Les objectifs de la recherche.....6

Définition et opérationnalisation des concepts.....7

Premier chapitre.

La profession de l'enseignement

I. Préambule.....10

II. Définition de l'enseignement.....10

II.1. la formation de l'enseignant à la gestion des conflits:

II.2.Sa mission vis-à-vis son travail

II.3. Les rôles de l'enseignant en classe

II. 4. Les éléments exigeants de l'enseignement

III. Les types d'enseignement.....12

III.1. l'enseignement assisté par ordinateur

III.2.l'enseignement individualisé

III.3.l'enseignement programmé

IV .Les méthodes d'enseignement14

IV.1. les méthodes d'enseignement centrées sur le maitre (traditionnelle)

IV.2. la méthode d'enseignement centrée sur l'élève (éducation nouvelle)	
IV.3. la méthode d'enseignement centrée sur l'interaction	
V. les objectifs de l'enseignement.....	16
V.1. le savoir	
V.2. l'ouverture d'esprit	
V.3. les bonnes habitudes	
VI. Les droits et les devoirs des enseignants :.....	17
VI.1. les droits	
VI.2. les devoirs	
VII. Les manifestations majeurs du stress de l'enseignants.....	18
VII. psychosomatiques	
VII.2. Sociales	
VII.3. Psychologiques	
VIII. La précarité de l'enseignant au stress :.....	19
VIII.1. Le manque de reconnaissance du travail de l'enseignant par l'entourage socio-professionnel	
VIII.2. La surcharge de travail chez l'enseignant	
VIII.3. Les difficultés pédagogiques des enseignants	
VIII.4. Les difficultés de l'enseignant face à ses collègues et a la hiérarchie	
IX. La santé psychologique de l'enseignant.....	20
X. Synthèse	21

Deuxième chapitre.

Le stress chez les enseignants

I. Préambule.....	23
II. Définition de stress.....	23

II.1. Définition étymologique de stress	
II.2. Définition physique de stress	
II.3. Définition biologique	
II.4. Définition psychologique	
III. HISTORIQUE DU CONCEPT STRESS.....	25
IV. LES CAUSES DU STRESS.....	26
IV.1. Les causes biologiques	
IV.2. Les causes socio-culturelles	
IV.3. Les causes psychodynamiques	
VI.4. Les causes rationnelles	
VI.5. Les causes du stress au quotidien	
V. Les symptômes et signes du stress	28
V.1. les symptômes cognitifs	
V.1. les symptômes émotionnels	
VI. Les types du stress.....	29
VI.1. Le stress aigu	
VI.2. Le stress aigu répété	
VI.3. Le stress chronique	
VII. Les effets du stress sur le corps, nos émotions et nos comportements.....	30
VIII. Les thérapies de stress.....	31
VIII.1. Les stratégies de stress	
VIII.2. Les thérapeutiques médicamenteuses	
VIII.3. Les thérapies comportementales et cognitives de stress	
VIII.4. Les thérapies corporelles	
XI. Synthèse.....	34

La deuxième partie : partie pratique

Troisième chapitre.

Méthodologie de recherche :

I. Préambule	37
II. La méthode de la recherche	38
III. La présentation du lieu de la recherche.....	38
IV. La présentation de la population de la recherche.....	39
V. Les techniques et les outils de la recherche.....	40
V.1. l'entretien clinique	
V.2. l'entretien semi directif	
V.3. le guide d'entretien	
V.4. la présentation de l'échelle du stress perçue de Cohen et Williamson	
VI. La méthode suivie dans la présentation des cas.....	42
VII. Synthèse.....	43

Quatrième chapitre.

Analyse des résultats et vérification des hypothèses :

I. Préambule.....	45
II. Présentation et analyse des cas clinique.....	45
II.1. présentation du premier cas	
II.2. présentation du deuxième cas	
II.3. Présentation du troisième cas	
II.4. Présentation du quatrième cas	
II.5. Présentation du cinquième cas	
II.6. Présentation du sixième cas	
III. Discussion des hypothèses.....	72
Conclusion.....	74
Bibliographie.....	76
Annexes	

Introduction :

La profession d'enseignement est l'un des métiers à haut risque du stress, car les établissements scolaires demeurent un lieu propice pour les interactions sociales. C'est dans cette perspective que notre étude, que nous présentons ici, porte principalement sur l'impact du stress professionnel sur les enseignants du Moyen dont l'objectif n'est autre que la compréhension des divers facteurs responsables du déclenchement du stress chez les enseignants qui exercent dans les établissements scolaires du Moyen, et qui dépendent du Ministère de l'Education Nationale d'Algérie. Il s'agit également de déceler les mécanismes et les « stratégies » adoptés par les enseignants en milieu de travail pour lutter contre le stress enduré durant l'année scolaire.

D'après des études antérieures, les enseignants du Moyen font état d'un plus haut niveau de stress que ceux du Secondaire. A cet effet, ce qui diffère du Moyen au Secondaire en ce qui concerne les facteurs multiplicateurs du stress chez les enseignants du niveau Moyen que ceux du Secondaire, nous citons : la charge du travail qui diffère d'un niveau à l'autre, les ressources financiers des enseignants qui diffèrent également d'un niveau à l'autre et les relations qu'entretiennent les enseignants avec les autres membres du personnel, mais aussi et surtout les parents d'élèves. En outre, les enseignants du Moyen, en raison de leur contact quotidien avec une catégorie d'élèves dont l'âge (préadolescence) est très sensible, demeurent dans en situation de vulnérabilité psychologique.

Il est souligner que le stress est considéré aujourd'hui, par la science médicale, comme étant la « maladie du siècle », en raison des ce qu'il génère comme maladie psychiques, que nous pouvons citer à titre d'exemple : la fatigue, la céphalée, les troubles digestifs, les troubles sexuels et ceux du sommeil, anxiété, dépression, syndrome anxio-dépressif. A cela, nous ajoutons, les affections psychosomatiques dont l'examen médical montre l'existence des troubles de pneumologie et de cancérologie. Enfin, les affections psychiques ont confirmé aujourd'hui l'existence d'une relation entre le stress et les maladies psychiques.

Ce travail se subdivise en une introduction, une partie théorique, une partie pratique, et une conclusion. La première partie est théorique et comporte deux chapitres. La partie pratique, celle-ci comporte également deux chapitres. Dans le premier chapitre, nous avons

présenté la définition de l'enseignement, ses types, ses méthodes, ses objectifs, les droits et les devoirs de l'enseignant, ses manifestations majeurs au stress, la précarité de l'enseignant au stress, ainsi que sa santé psychologiques. Dans le deuxième chapitre, nous avons abordé le syndrome du stress, sa définition, son histoire, ses causes, ses symptômes, ses types et ses effets, ainsi que sa prévention.

Dans la deuxième partie, nous avons présenté dans son premier chapitre, notre méthode de recherche, ses techniques et ses outils, notre population de recherche et les caractéristiques de choix et la présentation du lieu de la recherche. Le deuxième chapitre inclut la présentation et l'analyse des six cas étudiés ainsi que la discussion des hypothèses. Enfin, une conclusion dans laquelle nous avons récapitulé les résultats de cette recherche.

Pour réaliser notre étude, nous avons utilisé une « échelle du stress perçu de Cohen et Williamson », pour mesurer le degré du stress professionnel et un entretien semi directif, portant sur quatre axes : le premier axe englobe des informations personnelles sur l'enseignant, le deuxième axe inclut des questions sur les rapports familiaux, sociaux et professionnels, le troisième axe porte sur l'état du stress, et le quatrième englobe des questions sur le volume horaire et le salaire.

La problématique :

Les nouvelles réalités sociopolitiques, économiques et culturelles ont obligé la société de réfléchir sur l'école, sa mission et son organisation. C'est ainsi que les états généraux sur l'éducation ont permis de faire l'exposé de la situation concernant l'éducation.

L'enseignant transmet, dans le cadre de l'exercice de son métier, les valeurs de la société dans l'objectif de former les futures générations. A cet égard, il a pour mission d'instruire les jeunes élèves, de contribuer à leur éducation et de les préparer à une meilleure insertion sociale et professionnelle. C'est à lui que revient le mérite d'inculquer les valeurs, les connaissances et le savoir-faire aux jeunes en développant leur esprit critique, construisant leur autonomie, leur permettant ainsi d'élaborer leur projet personnel. Il se préoccupe également de faire comprendre aux élèves le sens et la portée des valeurs qui sont à la base de nos institutions, et de les préparer pour devenir de bon citoyens.

En Algérie, les enseignants exerçant dans les établissements publics qui relèvent du ministère chargé de l'Éducation nationale, sont répartis sur des établissements primaires, moyens, et secondaires. Le métier d'enseignement est considéré comme étant un emploi à haut risque dans la mesure où les enseignants sont exposés quotidiennement aux stress et à la souffrance professionnelle. En effet, les emplois comportant un niveau important d'interactions sociales telles que l'enseignement, les services de santé et les services sociaux comportent un très haut niveau de stress. Moins un individu a d'emprise sur son environnement, plus celui-ci est source de tension. En effet, les effets du stress sont inversement proportionnels aux sentiments de compétence et d'efficacité perçus par un individu. Lorsque l'atteinte de la compétence sociale est entravée par des barrières telles que le manque de ressources (physiques et/ou humaines), le manque de temps et la sévérité des problèmes rencontrés chez les élèves, un stress élevé s'en suit.

Le stress au travail est généralement le résultat d'une pression trop grande, d'un manque de contrôle dans les tâches à effectuer, et particulièrement dans le domaine de l'enseignement, c'est les résultats du niveau élevé d'interactions sociales.

Notre étude s'articule sur la thématique du stress chez les enseignants exerçant dans les établissements moyens. A travers notre contact direct avec les enseignants, nous avons tenté de vérifier si le stress fait partie de leur quotidien ? Et s'ils sont stressés, quel était le degré de celui-ci?

Les hypothèses :

Dans le cadre de notre étude, Nous avons émis les deux hypothèses suivantes :

« Les enseignants du moyen manifestent un stress à des degrés divers ».

« Les enseignants du moyen ayant moins d'expérience présentent un stress à des degrés élevés».

Le choix du thème :

On a choisi ce thème, le stress chez les enseignants, parce que la profession de l'enseignement est considérée comme une base pour toutes futures professions, et particulièrement l'enseignement dans les établissements moyens, pour ce qui a de la charge de la tâche, et la confrontation direct des enseignants avec des adolescents. Cet âge qui est considéré comme la phase la plus complexe et la plus difficile.

A travers les lectures qu'on a consultées pour faire ce travail, on a découverts que le stress constitue le souci majeur de toute l'humanité.

Le stress est lie à la modernité vitesse et l'intensité du travail et qui pourrait avoir des répercussions néfaste sur la santé des peuples.

On s'est intéressé, également, à ce thème, car on est parmi ceux qui accordent une importance majeure à l'enseignement vu l'austérité de ce secteur. On pense, aussi que l'enseignement a besoin de la placidité et de la stabilité pour bien faire son travail, par extension, un élève bien formé et une société développée résultent, d'un enseignant bien équilibré.

Les objectifs de la recherche :

Dans cette modeste recherche, qu'on a intitulée, « *le stress chez les enseignants de l'établissement moyen* ». On a voulu :

- Avoir une idée claire sur le syndrome du stress.
- Savoir quelle est la relation entre le stress et les enseignants du moyen et déterminer les facteurs qui le provoquent.
- Faire un constat final, A la lumière de ce constat, on espère voir une meilleure prise en charge des enseignants en établissant un climat de travail favorable loin de tous les éléments générateurs du stress.

Définition et opérationnalisation des concepts :

I. L'enseignant :

I.1. Définition :

C'est celui, qui est sensé d'inoculer des connaissances et du savoir, aux élèves et de former des nouvelles générations, les enseignants utilisent différentes méthodes et stratégie afin de bien transmettre leurs messages, et pour faciliter la compréhension de certaines idée aux élèves.

I.2. Opérationnalisation :

L'enseignant tente de transmettre du savoir à ses apprenants

Il forme de nouvelles générations

Il éduque et conseille ses élèves

Il évalue ses élèves

II. Le stress :

II.1. Définition :

Le stress est une réponse de l'organisme soumis à des pressions ou contraintes de la part de son environnement externe.

II.2. opérationnalisation :

Apparition de certains comportements comme le tabagisme chez les hommes et l'agressivité chez les femmes.

Fatigue, morale et physique

De multiples troubles tels que : l'incapacité de se concentrer, l'insomnie...

Irritabilité et incapacité de maîtriser des situations confrontées

Partie Théorique

Chapitre 1

Préambule :

La profession de l'enseignement est particulièrement difficile en raison de la charge mentale, parfois intense qu'elle comporte, c'est un métier où l'on donne beaucoup de soi sans forcément en recevoir en contrepartie.

Les conditions de travail ne sont pas les mêmes selon les pays où l'on exerce, ni même d'un établissement à un autre. Dans cette profession, nul n'est à l'abri de la violence (physique mais surtout morale) que génèrent certains élèves et les débuts de carrière sont parfois difficiles. Il peut être nécessaire de créer des liens affectifs avec les élèves afin de restaurer un lien familial.

Ce chapitre va être destiné à aborder la définition de l'enseignement, ses types, ses méthodes, ses objectifs, les droits et les devoirs de l'enseignant, ses manifestations majeurs au stress, la précarité de l'enseignant au stress, ainsi que sa santé psychologiques.

I. Définition de l'enseignement :

L'enseignement est défini comme étant une transmission de connaissances théoriques ou pratiques, de techniques ou de méthodes, réalisées par un maître ou un professeur à destination d'élèves ou on trouve des formes dominantes d'enseignement : celle de l'enseignement mutuelle dans lesquelles les élèves les plus avancés enseignent à leurs camarades les plus jeunes, l'enseignement simultané, par lequel il s'adresse à la classe entière (R.Doron, F Parot,2004, p258_259)

I.1. la formation de l'enseignant à la gestion des conflits:

Dès la formation initiale, il serait souhaitable de développer des compétences dans les domaines de la communication et gestion de conflits, afin de mieux comprendre quels mécanismes entrent en jeu dans la relation enseignants/élèves (comme par exemple les techniques de communication non violente), pour apprendre à trouver la bonne distance par rapport aux élèves, le mélange de bienveillance et de rigueur, de discipline et d'ouverture.

Une sérieuse formation continue, adaptée aux aspects psychologiques du métier d'enseignant est nécessaire : dans ce domaine, l'apprentissage de terrain est toujours aléatoire et incomplet.

Elle permet de disposer de techniques actives concrètes de dialogue et de communication qui contribuent à désamorcer les risques de violence, d'attitudes à adopter vis-

à-vis d'un comportement verbal ou corporel abusif. La formation à la gestion des conflits et du stress est dispensée par des cabinets de conseil spécialisés. Cette maîtrise des situations anxiogènes fait progressivement disparaître le stress et la souffrance des enseignants, en leur offrant des moyens pour renforcer leur résistance émotionnelle et psychologique face aux agressions. (R.Doron, F.Parot, 2004, P263_264)

I.2.Sa mission vis-à-vis son travail :

Les missions de l'enseignant consistent à assurer les conditions de l'appropriation par un maximum d'élèves, de savoirs, du savoir-faire, des méthodes d'apprentissage, des valeurs nationales et universelles et des aptitudes personnelles évolutives. De même, l'accomplissement des missions de l'enseignant ne se limite pas à la classe.

L'enseignant, en effet, est aussi un acteur focal du système éducatif dans son ensemble et son engagement et son implication, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de l'école, sont des conditions essentielles pour réussir la réforme du système éducatif.

L'enseignant a ainsi le devoir d'accomplir les trois missions suivantes :

- la participation à l'éducation des apprenants sur la base d'un système de valeurs morales, humanistes et civiques partagées par la nation
- la transmission des savoirs et du savoir-faire selon des contenus et une méthodologie

Validés

- la préparation de l'élève ou de l'étudiant à s'intégrer dans la vie professionnelle et Sociale, en lui faisant acquérir les compétences nécessaires, et en participant à son épanouissement personnel. (R.Doron, F.Parot, 2004, P264_265)

I.3. Les rôles de l'enseignant en classe :

- Aider les élèves à exprimer leurs idées et à expliciter leurs conceptions.
- Faciliter les discussions, organiser un débat scientifique.
- Faire en sorte que les élèves acquièrent une démarche scientifique.
- Favoriser l'écrit en distinguant bien écrit personnel et écrit collectif.
- Favoriser le travail individuel et le travail en groupe ;

-Guider l'action.

-Organiser la communication.

-Permettre aux élèves de faire des erreurs et montrer comment les erreurs peuvent être bénéfiques. (R.Doron, F.Parot,2004, P262)

I.4. Les éléments exigeants de l'enseignement :

En 2001, Kurth & Gonik démontrent que les aspects exigeants dans l'enseignement, cités ci-dessous, peuvent provoquer une mauvaise fatigue entraînant une souffrance professionnelle :

-Transmettre des connaissances précises en assurant un soutien éducatif et psychologique aux élèves en éveillant leur curiosité.

-établir des rapports de confiance entre les élèves et entre eux

-prévenir et sanctionner les comportements violents ou dérangeants des élèves

-Gérer les relations et interactions avec les collègues, l'administration, la hiérarchie sociale et les parents

-Jouer un Rôle d'assistant social dans des situations de difficultés familiales

-Faire face l'évolution des contenus d'enseignements et des méthodes pédagogiques

-Faire face à la remise en cause de l'autorité au niveau de la société (R.Doraon et F.Parot, 2004, p260)

On peut dire que la société actuelle remet davantage en cause l'autorité des enseignants. De ce fait, ce manque de confiance envers les professionnels se répercute dans la relation entre les élèves, parents et l'école.

II. Les types d'enseignement :

Il existe trois types d'enseignement :

II.1. l'enseignement assisté par ordinateur :

Technique d'enseignement qui repose sur l'ordinateur comme moyen pour l'acquisition des information par les dispositifs de l'internet , l'usage éducatif de l'informatique s'est développer ces dernières années lorsque ces technologies sont appliquées à l'enseignement «les moyens d'informations et de communications ils donnent une forme

d'interactivité se trouve dans les simulateurs ou il s'agit d'avoir à disposition pour l'apprentissage des objets ayant des propriétés d'interactions les plus proche possible du réel» (A.Lieury, 2010,p89).

II.2.l'enseignement individualisé :

Technique d'enseignement qui repose sur la constatation que les élèves d'une même classe ne sont pas identiques du point de vue du niveau des connaissances, des rythmes d'acquisition et de personnalité. Par conséquent, il existe peu de situation didactique qui convient à tous, en même moment, et il convient de les moduler selon les besoins de chacun. Sur la base d'un plan de travail négocié entre un ou plusieurs élèves vers un objectif donné, qui achemine chaque élève vers un objectif donné, selon une progression, et avec l'aide d'outil pédagogique approprié. (R.Doron et F Parot, 2004, p 259)

II.3.l'enseignement programmé :

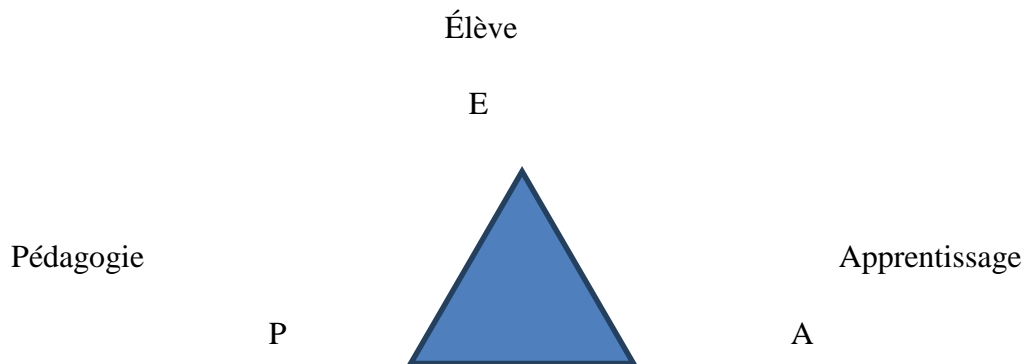
La conception de l'enseignement programmé reconduit les principes de la didactique de bon sens :

- le découpage de la matière à apprendre doit donner lieu à séquence de présentation la plus favorisée a l'apprentissage
- la progression de l'apprentissage doit tenir compte des rythmes d'apprentissage différente d'un élève à l'autre
- la tâche essentielle de l'enseignement est de stimuler l'activité des élèves
- l'évolution immédiate et, si possible .positive et génératrice des progrès (Ibid. , p 262)

III .Les méthodes d’enseignement :

Les méthodes d’enseignement sont définies par rapports aux triptyques.

Figure N° 1 : le triangle pédagogique



E : élève

S : savoir

P : professeur

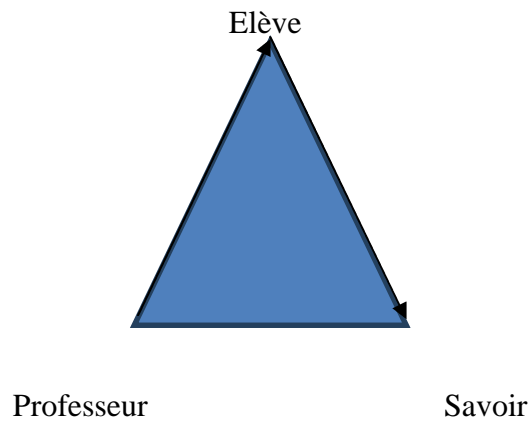
III.1. les méthodes d’enseignement centrées sur le maitre (traditionnelle) :

Le schéma de cette méthode a été codifié dès le 19eme siècle. Il s’agit d’une méthode d’enseignement systémique centrée autour de l’enseignant. Elle consiste à dévaloriser le pôle enseigne et corrélativement à minorer la relation que l’élève pourrait entretenir directement avec le savoir. Dans cette méthode d’enseignement, l’enseignant est censé donner le savoir et l’élève qui est supposé pour apprendre. Le professeur qui a l’initiative et la responsabilité de transmission du savoir (P.pelpel , 2003, p 60)

2. la méthode d’enseignement centrée sur l’élève (éducation nouvelle) :

Dans cette perspective, le model de l’éducation et des pédagogies active et plus complémentaire que la précédente. Le regard se porte cette fois sur l’élève, sur ce qu’il comprend. Ici, la méthode d’enseignement est centrée sur le principe que l’élève doit construire et découvrir la connaissance lorsqu’il éprouve le besoin. (P.Pelpel, 2003, p 60)

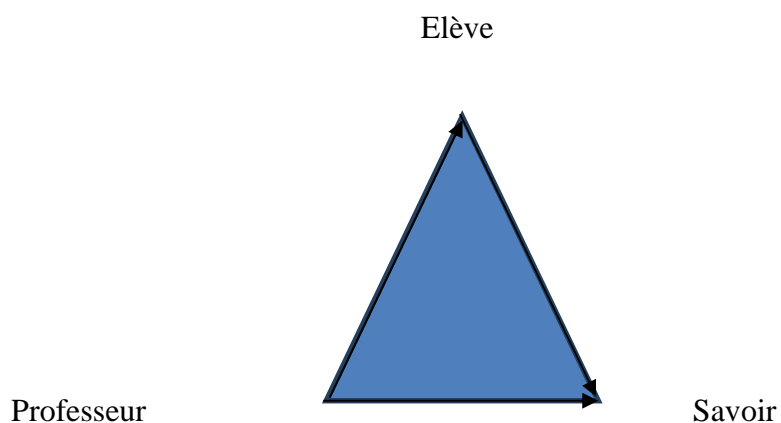
Figure N° 2 : le triangle pédagogique



III.2.la méthode d'enseignement centrée sur l'interaction :

On considère l'enseignement comme une affaire trop sérieuse pour abandonner l'intuition du professeur, à l'initiative des élèves et aux aléas des circonstances. On résume l'essentiel sous la forme d'un truisme de dire qu'en pédagogie, il ne faut pas faire n'importe quoi, n'importe comment. ainsi que le contenu doit être organisé selon un principe de rationalité, l'apprenant doit être impliqué, l'apprentissage aboutit à une réussite assignable (P.Pepel,2003, p 60)

Figure N° 3 : la mise en forme du savoir (Pepel.P, 2003, p60)



IV. les objectifs de l'enseignement :

IV.1.le savoir :

En premier lieu le savoir et la satisfaction de la curiosité, un plaisir de découvrir. alors que la classe quotidienne apparaît comme une succession de leçons , d'interrogations écrites , il en résulte qu'on essaye d'inculquer des connaissances , valoriser les diplômes au sein de la société , et établir chaque fin d'année des programmes pour chaque cours de connaissances qui sont variées et constituer les différentes matières et disciplines .

IV.2. l'ouverture d'esprit :

Inculqué un savoir-faire surtout appel à la mémoire, emmagasiner des connaissances. Le programme éducatif suivi par les établissements scolaires marque un manque s'il n'inculque pas aux élèves cette soif de savoir, cette curiosité, ce goût de l'information, du jugement, de la critique toutes ces qualités de l'esprit qui l'ouvre sur les problèmes de la vie.

IV.3. les bonnes habitudes :

La finalité de programme, la pratique de l'enseignement et le travail des élèves se situent dans un contexte plus général : celui des grandes orientations que les systèmes éducatifs dans son ensemble doit contribuer à réaliser. La finalité du système éducatif non pas pour autant universelle et immuable, même elles s'articulent autour de trois axes (Pelpel. Patrice, 2003, p 12)

- Le premier est celui du développement de la personne : il s'intéresse à l'individu en lui-même et sa relation aux autres
- Le deuxième, c'est la transmission du savoir ou, d'une manière plus générale, d'une culture
- Le troisième est celui de l'intégration sociale et professionnelle de l'individu et s'intéresse à la collectivité dont la survie et l'évolution dépendent de l'activité de chacun de ses membres.

V. Les droits et les devoirs des enseignants :

V.1.les droits :

L'administration des établissements scolaires donne l'importance aux rendements, mais pour arriver aux bons résultats il faut d'abord prendre en considération le confort des enseignants comme leurs droits fondamentaux qui se présentent de la manière suivante :

Droit N° 1 :

Les enseignants ont le droits d'enseigner sans être dérangé ni par :

- le comportement inacceptable des élèves
- annonces spontanés et étroite de la direction
- l'arrivée surprise d'un parent
- la décision unilatérale de la direction d'écourter la journée

Droit N° 2 :

-les enseignants ont le droit d'exiger et l'appui et le support de la direction, ce qui leur garantie la stabilité de leurs croyances pédagogiques et ils constituent un moyen de raffiner leur crédibilité auprès de la classe et leurs convictions et leurs croyances.

Droit N° 3 :

-les enseignants ont le droit d'exercer l'appui et le support des parents, et du fait ce dernier favorise la continuité de leurs croyances pédagogiques et assure la concrétisation et le prolongement de leurs actions et de leurs missions. (C.Raoul, 1981, p17-18)

V.2. les devoirs :

-l'enseignant formateur devrait être capable de :

- Maitriser un domaine de savoir et /ou de savoir faire
- fixer des objectifs de formation
- connaître les divers obstacles à l'apprentissage et les déceler chez chacun des élèves
- construire une progression pédagogique
- choisir les media les plus adaptées, les méthodes et moyens adéquats

-l'enseignant animateur devrait être capable de :

- maîtriser la conduite du groupe
- favoriser et organiser la formation mutuelle
- percevoir, étudier les motivations individuelles et collectives pour atteindre l'objectif fixé de la formation

-l'enseignant chercheur devrait être capable de :

- remettre en question son enseignement, faire sa propre évaluation
- concevoir des supports pédagogiques nouveaux
- valoriser sa pratique et faire bénéficier la collectivité de son expérience
- s'adapter et adapter son enseignement à l'évolution technologique et, plus globalement, à l'évolution des besoins du secteur (P.pelpel, 2003, P78)

Avant de préciser la précarité de l'enseignant au phénomène du stress, il est important d'identifier comment celui-ci se manifeste. On retrouve en général quatre manifestations majeures du stress qui peuvent affecter un enseignant. Ce sont les symptômes suivants:

VI. Les manifestations majeures du stress de l'enseignant :

L'enseignant qui souffre de stress intense devient rapidement apathique au travail et subit une baisse de rendement plus ou moins drastique. On observe souvent les symptômes suivants: baisse du niveau de tolérance à la frustration en classe, augmentation des attitudes autoritaires et punitives face aux élèves et réactions agressives envers les facteurs qui peuvent venir modifier un travail rendu routinier. D'autres manifestations sont engendrées par ce syndrome et peut nuire à la santé de l'enseignant, on peut les citées comme suit :

VI.1. psychosomatiques: l'enseignant qui commence à souffrir d'un excès de stress est susceptibles de ressentir certains malaises physiques. Les plus fréquents sont les suivants: maux de tête, rhumes insurmontables, perte de poids, dysfonctions gastro-intestinales, fatigue chronique, hypertension artérielle, susceptibilité aux infections virales et douleurs lombaires;

VI.2. sociales : l'enseignant victime d'un stress intense entre souvent en conflit avec son environnement social et familial, sa mauvaise humeur le rend irritable avec ses amis, sa

famille et ses collègues de travail. Il devient ainsi fréquemment insatisfait de ses relations amicales, maritales et professionnelles.

VI.3. psychologiques: le stress va souvent se représenter sous un état chronique d'anxiété et d'angoisse se caractérisant par des sentiments de culpabilité et de dépassement chez une personne. L'enseignant devient pessimiste et vit des sentiments d'infériorité et d'inutilité. Il perd, par le fait même, confiance en lui-même ce qui entraîne généralement une diminution de son estime personnelle. On retrouve aussi les symptômes suivants: ennui, désenchantement, découragement, dépression, repli sur soi-même, sentiment de solitude, rigidité, paranoïa, phobies de toutes sortes, perte d'intérêt, résistance au changement, appréhensions, etc. (W.klower, 2007,p15_19)

On constate que les manifestations de stress se développent quand même lentement, lorsqu'elles semblent s'installer de façon chronique on peut postuler que l'enseignement risque de souffrir du syndrome de stress

VII. La précarité de l'enseignant au stress :

L'enseignement est un métier très dur et compliqué vu la lourde tâche impartie à l'enseignant. Ce dernier voit cette tâche compliquée d'avantage à cause des problèmes qu'il rencontre dans son milieu professionnel. Tout cela peut se répercuter sur la santé mentale de l'enseignant et le stress on est le trouble le plus répandu. .

VII.1. Le manque de reconnaissance du travail de l'enseignant par l'entourage socio-professionnel :

La profession de l'enseignement est dévalorisée a la société garde toujours le stéréotype d'un métier facile. De surcroît, l'enseignant est souvent culpabilisé en cas de l'échec scolaire des élèves

VII.2.La surcharge de travail chez l'enseignant :

Le cumul des contraintes , venues se rajoutent progressivement dans le métier , associé à une forte charge du travail de l'enseignant du fait de la multiplicité des tâches à effectuer en classe dans un axe de temps cours (expliquer , répondre , écouter , se déplacer , écrire , maintenir l'ordre , gérer la dynamique du groupe tout en étant attentifs aux élèves) épuise l'enseignant. A cela, s'ajoute une charge physique importante dans un métier de relations

intenses, des pauses peu fréquente, du bruit, du matériel de travail défectueux et des locaux dans état délabré.

VII.3. Les difficultés pédagogiques des enseignants :

Etre confronté à : des instructions contradictoires de la part de l'administration, des pressions émanant de sources différentes et qui est plus en opposition avec ses valeurs personnelles, un déséquilibre du niveau des élèves qui nécessitent un travail d'ajustement expose l'enseignant au stress

Les élèves peuvent ne pas adhérer au projet scolaire qui leur est offert. Cela se manifeste via l'agitation ou l'apathie, la perturbation, la démobilisation face au travail. Le désintérêt et l'agitation des élèves peuvent être générateurs du stress chez l'enseignant

VII.4. Les difficultés de l'enseignant face à ses collègues et à la hiérarchie :

L'enseignant est lié à une administration qui le met sous pression, en lui imposant certaines règlementations et orientations. L'autorité scolaire est source d'un malaise et de stress. À cela s'ajoute les problèmes interpersonnels, des tensions avec les collègues du travail qui augmente les degrés du stress. D'ailleurs la majorité des enseignants souffrant du stress montrent du doigt, toujours les problèmes rencontrés au sein de l'établissement ou ils travaillent comme causes de leur état

VIII. La santé psychologique de l'enseignant :

le problème de la santé des enseignants ne sont pas propre à un pays, et cette situation préoccupante attire les chercheurs depuis des années et leurs manifestations sont diverses et le contexte se varie mais la conséquence la plus marquée c'est la perte des enseignants dans ce métiers noble qui demande ce personnel vu son importance et son rôle.

le malaise des enseignants dans l'enseignement moyen n'est pas une réalité nouvelle puisque depuis des années le stress qui peut être un grand obstacle devant l'enseignant et son bien-être et qui provoque un déséquilibre psychologique voir même physique dans la vie du professeur dans le milieu du travail plusieurs facteurs peuvent générer le stress comme la charge du travail , les conflits relationnels entre collègues , les disputes avec les élèves ou avec l'administration , l'harcèlement physique ou moraletc.

L'étude de ces catégories professionnelles a conduit ces chercheurs à considérer les confrontations à répéter à la douleur ou à l'échec comme des causes déterminantes dans les

cas de manifestations de ce syndrome d'épuisement professionnel .il est à cette époque conçue comme un syndrome psychologique spécifique aux professions « aidantes » (P. Masters .2009.p3)

On peut dire d'après tous ce qui précède que la santé psychologique de l'enseignant dépend de ces déterminants :

- la qualité de sa relation avec les élèves
- la qualité de ses relations avec ses collègues et la direction
- la charge du travail (les enseignants soulignent un alourdissement de leur tâche)
- La valorisation et la reconnaissance sociale

Synthèse:

La profession enseignante est considérée comme une transmission du savoir, le rôle spécifique de l'enseignant est de faire apprendre un objet, aux apprenants. Mais cette profession est soumise à de multiples pressions internes et externes. C'est en effet un emploi à haut risque de stress et d'épuisement professionnel.

Chapitre 2

Préambule :

Plusieurs troubles et maladies peuvent être provoquées par le contexte professionnel. Le stress est l'un des plus grands troubles que peut générer le climat du travail.

Le stress chez les enseignants du moyen, n'est pas une réalité nouvelle puisque, depuis une plusieurs années, cet état d'esprit s'est installé.

Ce chapitre aborde le syndrome du stress, sa définition, son histoire, ses causes, ses symptômes, ses types, ses effets, ainsi que sa prévention.

I. Définition de stress :

Plusieurs définitions ont été données aux termes de stress:

I.1. Définition étymologique de stress :

Le mot stress est issu par aphérèse de distress, qui provient de l'ancien français destrece et estrece.

Destrece signifiait détresse et estrece signifiait étroitesse et oppression : il est issu du latin classique stringer qui signifiait serrer, resserrer. Aujourd'hui, il est utilisé dans de nombreux domaines d'application, et occupe une place de plus en plus centrale au sein de la psychologie et de la médecine comportementale. Comme on peut le constater d'après les différentes définitions, ce mot il est toujours attaché à quelque chose qui le définit : stress physiologique, stress psychologique. Le sens du terme stress reste néanmoins aussi complexe que vague. (Lêo.P et al, 2003, P. 26).

I.2. Définition physique de stress :

Le stress est considéré comme une contrainte excessive subie par un matériau.

I.3. Définition biologique :

L'agression s'exerçant sur l'organisme (les agents stresseurs) et la réaction de l'organisme aux agressions.

I.4. Définition psychologique :

Il renvoie aux multiples difficultés auxquelles l'individu a du mal à faire face et les moyens dont il dispose pour gérer ces problèmes. (Ibid., P.26).

Plusieurs auteurs se sont penchés sur le phénomène de stress et l'on définit de plusieurs manières :

Selon Hans Selye (1973), le stress est considéré « *comme la réponse non spécifique de l'organisme à chaque demande de changement* ».

Le stress désigne l'état dans lequel se trouve un organisme menacé de déséquilibre sous l'action d'agent ou de conditions qui mettent en danger ses mécanismes homéostatiques. (Norman. S, Endler. Ph, 1990, P.5).

Selon Turcotte (1982), le stress apparaît comme le résultat de transactions entre la personne et son environnement. La source de stress peut être positive opportunité ou négative contrainte et avoir pour résultat la rupture de l'homéostasie psychologique ou physiologique.

L'enjeu de situation doit être important et sa résolution comporte une certaine dose d'incertitude. De plus, le stress déclenche des émotions et mobilise les énergies de l'organisme. Du côté des caractéristiques de l'individu, il semble important de tenir compte de ses habilités, ses ressources, de même que de ses besoins. (Dictionnaires de sciences humaines, 2009, P.532).

Selon Lazarus et Folkman (1984), le stress est le résultat d'une transaction entre l'individu et son environnement, dans laquelle la situation est évaluée cognitivement par l'individu comme débordant ses ressources, menaçant son bien-être et nécessitant des efforts pour résoudre le problème. (Paulhal.I, Bourgeons.M, 1995, P.46).

Selon Steploe (1991), le stress psychologique ne peut être défini simplement en terme de stimulation exercée par l'environnement désagréable, si perturbateurs soit-il. Le même événement peut entraîner des réponses tout à fait différentes chez deux sujets, voir chez le même sujet en des constances différentes. (Doucet.C, 2000, P.52).

Il s'avère que les nombreuses définitions que nous avons citées s'accordent à expliquer le phénomène de stress qui n'est pas en effet nouveau mais qui a toujours existé. Le fait de ressentir un stress peut modifier la façon dont une personne ressent, pense et se comporte.

II. Aperçu historique sur le stress :

À travers nos multiples lectures sur le stress, on constate que ce phénomène ne date pas seulement des deux dernières décennies, mais plus loin dans le passé. Comme nous venons de le citer, le mot stress vient du latin *stringere* qui signifie serrer et de l'ancien français *estrece* signifiant étroitesse, oppression.

Au départ, c'est un terme anglais employé en physique avec la loi de Hooke (1678). À partir de l'utilisation de la notion de stress physique, une analogie se crée pour l'être humain. Le terme stress est utilisé dans différentes sciences, telle que la psychologie, la biologie, et la médecine.

En 1868, le médecin physiologiste français Claude Bernard distingue le milieu intérieur et le milieu extérieur et précise que l'organisme possède de la capacité de maintenir l'équilibre quel que soit l'environnement extérieur.

En 1932 un neurophysiologiste américain, Walter Bradford Cannon a nommé cette recherche d'équilibre l'homéostasie celle-ci indique la capacité d'autorégulation de l'organisme face aux contraintes extérieures.

W.B. Cannon définit le stress comme « correspondant à des stimuli aussi bien physiques que émotionnels, éventuellement en rapport avec l'organisme social et industrielle ». Il est le premier à introduire le terme de stress sur un plan médical pour décrire les changements physiques provoqués par une situation stressante. En 1956 paraît son livre « *le stress de la vie* » et la notoriété lui vaudra le titre de « Einstein de la médecine ».

Pour Henri Laborit, chirurgien français inventeur des neuroleptiques et disciple de Hans Selye, « confronté à une épreuve, l'homme ne dispose que de trois choix : combattre, ne rien faire ou fuir ».

Dans les années 1970, à partir d'expérience réalisée sur des rats, H Laborit a pu démontrer que l'être humain, dès qu'il se trouve enfermé, coincé dans une situation sans issue et qu'il ne peut réagir ni par la fuite ni par l'attaque, il se retrouve dans une situation qui provoque des symptômes plus ou moins importants selon son état de santé physique et psychique antérieur et la durée de la situation. Pour Laborit, il s'agit d'un programme biologique de survie qu'il a appelé syndrome d'inhibition. (Zablocki. B, 2009, p. 19-20).

Aujourd'hui, face à un patron agressif, on peut difficilement commencer un pugilat ou s'enfuir en hurlant. Généralement, la réaction sera « *d'encaisser* » sans rien dire.

H. Laborit a réalisé des expériences pour répondre à la question : « *que se passe-t-il quand on ne peut ni fuir ni lutter face à une situation conflictuelle ?* ».

A partir de cet aperçu on peut constater que dans les conditions différentes et de manières différentes W.B. Cannon et Henri Laborit furent effectivement les deux premiers à découvrir et à s'intéresser au phénomène de stress qui est devenu par la suite important car il est perçu comme menaçant pour l'individu.

III. Les causes du stress :

Les causes du stress sont nombreuses et variées. Mais, nous en avons, après une sélection des littératures, identifié cinq :

III.1. Les causes biologiques :

Comme causes biologiques, il y a entre autres :

·Le manque d'exercice physique, pas assez de sport ;

L'alimentation peu équilibrée : manque de vitamines, trop de café ou d'alcool

La réaction allergique à certains aliments ;

Les changements biologiques tels que la puberté, la ménopause, la vieillesse ou la grossesse ;

Les déséquilibres chimiques dans le corps (www.stressanxieté.fr/causesdetress)

III.2. Les causes socio-culturelles :

Nous citons :

-Le changement de situation sociale ou changement dans la vie quotidienne (perte de mari ou femme, changement d'emploi, mariage, vacances).

-La pression pour se conformer aux règles au sein d'un groupe ou dans le travail, en particulier lorsque le comportement exigé n'est pas celui que la personne adopte habituellement.

-Le manque de soutien des collègues ou proches, pas de moments de détente, manque d'écoute de la part des amis ;

-La pression au travail avec des objectifs difficiles à atteindre, chômage, peu d'activités sociales. (Causes de stress, in www.stressanxiété.fr)

III.3. Les causes psychodynamiques :

-Des problèmes hérités à l'enfance qui n'avaient pas été résolus ;

-Savoir à faire face à des situations qui rappellent des événements stressants de l'enfance

-Le manque de confiance en soi

-Etre sur sa défense sans une réelle raison apparente lorsque l'estime de soi est menacée. (Ibid.)

III.4. Les causes rationnelles :

La façon dont nous évaluons les conséquences de certaines actions ou certains événements. Cela peut avoir une influence positive ou négative du stress que nous ressentons

-Le fait de se fixer soi-même des objectifs trop élevés ou inatteignables

-Mal interpréter les actions de son entourage

-Ne pas être capable de surmonter certaines situations, comme par exemple ne pas avoir une approche rationnelle pour résoudre ses problèmes. (Ibid.)

III.5. Les causes du stress au quotidien :

-- Des demandes à satisfaire venant simultanément des plusieurs personnes et de toute part

· -Des frustrations et insatisfactions personnelles

· -Des changements dans le régime alimentaire, le rythme du sommeil, les relations avec les autres. (Ibid.)

IV. Les symptômes et signes du stress :

Les signes et symptômes spécifiques du stress varient beaucoup d'une personne à une autre. Certaines personnes connaissent d'abord des symptômes physiques comme des maux d'estomac ou des problèmes de dos. D'autres par contre ressentent leur stress au niveau émotionnel avec l'hypersensibilité par exemple. Enfin pour d'autres encore, de changement vont survenir dans la façon de penser et dans leur comportement

Tableau 1 : Signes et symptômes du stress :

<i>Symptômes cognitifs</i>	<i>Symptômes émotionnel</i>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Problème de mémoire</i> · <i>Difficulté à prendre des décisions</i> · <i>Incapacité à se concentrer</i> · <i>Troubles du jugement</i> · <i>Pessimisme général</i> · <i>Pensées anxieuses</i> · <i>Inquiétudes constantes</i> · <i>Perte d'objectivité et du jugement</i> · <i>Anticipations négatives</i> 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Agitation</i> · <i>Irritabilité, impatience</i> · <i>Sensation de fatigue</i> · <i>Incapacité à se détendre et à se relaxer</i> · <i>Avoir l'impression d'être sur les nerfs</i> · <i>Sentiments d'isolement et de solitude</i> · <i>Dépression ou tristesse généralisée</i>
<i>Symptômes physiques</i>	<i>Symptômes comportementaux</i>
<ul style="list-style-type: none"> · <i>Maux de tête ou mal de dos</i> · <i>Tension musculaires</i> · <i>Diarrhée ou constipation</i> · <i>Nausée, Insomnie</i> · <i>Douleurs dans la poitrine, rythme cardiaque rapide</i> · <i>Perte ou prise des poids</i> · <i>Démangeaison</i> · <i>Coups de froid fréquents</i> 	<ul style="list-style-type: none"> · <i>Dormir beaucoup plus ou beaucoup moins</i> · <i>Isolement</i> · <i>Procrastination, fuite des responsabilités</i> · <i>Abus d'alcool, de cigarettes ou de médicaments pour se relaxer</i> · <i>Sur-activité dans certains domaines</i> · <i>Réaction démesurée face à des problèmes imprévus</i> · <i>Habitudes nerveuses</i>

Source : (Lebel, G, 2011, p.13).

V. Les types du stress :

Il existe différents types de stress (le stress aigu, le stress aigu répété et le stress chronique). Chaque type a des caractéristiques, symptômes, durées et approches de traitement qui lui est propre.

V.1. Le stress aigu :

Le stress aigu est la forme de stress la plus répandue. Il dure généralement moins d'une heure et trouve son origine dans les pressions récentes et dans les pressions à venir. Le stress aigu peut être excitant et même bénéfique dans certaines situations. Mais, trop de stress finit par être puissant. Le stress aigu peut survenir dans la vie de n'importe qui et peut être géré assez facilement il suffit généralement de se détendre et d'attendre que ça passe. (P.Canoui, 1998, p. 53)

V.2. Le stress aigu répété :

Bien souvent, le style de vie des personnes atteintes de ce type de stress est devenu si habituel qu'elles n'arrivent pas à distinguer ce qui ne va pas dans ce rythme de vie. Il peut même arriver qu'elles reportent la faute sur leur entourage ou sur des événements externes. Le problème pour ces individus est qu'ils perçoivent leur style de vie et leur mode de comportement comme partie intégrante de leur personnalité et de leur monde, ce qui rend particulièrement difficile pour eux l'identification et la prise de conscience des origines de leur stress et de leur anxiété (Elisabeth.G, 2009, p.17)

V.3. Le stress chronique :

Les situations stressantes ne prennent pas la forme d'évènements ponctuels et de brèves durées comme un décès ou une naissance. Une union conjugale orageuse, des piètres conditions de travail, de logement, de transport, de piètres conditions de vie, un climat politique défavorable. Toutes ces conditions qui deviennent chroniques et durables peuvent causer des stress intenses et variables selon les individus. (Elisabeth.G, 2009, p.19)

Le stress chronique tire son origine du fait qu'une personne, ne voit pas de sortie positive dans une situation problématique. Sans espoir, la personne finit par arrêter de chercher des solutions.

Ce genre de stress est celui que l'on ressent jour après jour, année après année et il a des effets sur le corps, l'esprit et la vie de sa victime.

VI. Les effets du stress sur le corps, les émotions et les comportements :

Les effets du stress ressemblent souvent aux symptômes d'autres maladies ou problèmes de santé. Il se peut qu'on imagine qu'un coup de froid soit à l'origine de ce mal de tête ou de la baisse de productivité au travail. Mais en réalité, il est probable que la vraie cause du problème soit le stress. En fait, les symptômes du stress peuvent affecter le corps, les pensées, les émotions et les comportements. Le stress peut aussi affecter la santé sans qu'on s'y rende compte. Voici quelques effets du stress :

Tableau 2 : Les effets du stress

<i>Sur le corps</i>	<i>Sur les pensées et émotions</i>	<i>Sur les comportements</i>
- Maux de tête	- Anxiété	- Manger trop ou pas assez
- Douleurs à la poitrine	- Incapacité à se détendre	- Abus de médicament
- Tension artérielle élevée	- Sentiment d'inquiétude permanente	- Abus d'alcool
- Souffle court	- Irritabilité	- Tabagisme élevé
- Douleurs dans les muscles	- Dépression	- Perte de contact avec l'environnement relationnel
- Douleurs au dos	- Tristesse	- Envie de pleurer
- Dents qui grincent	- Colère	- Conflits relationnels
- Maux d'estomac	- Changement d'humeur fréquent	- Baisse de la productivité et d'efficacité.

Source : *effets de stress/www.stressanxiete.fr*

VII. Les thérapies de stress :

Afin de prévenir ou, du moins, de réduire les problèmes de stress lié au travail, plusieurs stratégies et méthodes qui sont en effet un guide des bonnes pratiques en matière de sécurité et de santé de l'individu .

VII.1. Les stratégies de stress :

Chacun possède différents moyens que l'on regroupe sous le nom de stratégie qui vise à régler le problème posé et à réduire les tensions liées au stress, ou même les conséquences morbides de celui-ci

-Les méthodes traditionnelles :

Parmi les remèdes traditionnels qui consiste à diminuer le stress, on retrouve le lait, chocolat, café et infusion ; car le lait est un remède contre l'insomnie, contient un acide aminé. Le stress entraîne des pertes d'énergie dans la journée, et l'absorption du sucre du chocolat peut provoquer une sensation provisoire d'énergie suivie de contre-coup de l'insuline accroissant irritabilité et fatigue.

-Les méthodes modernes :

Les recettes modernes antistress auxquelles ont surtout fait recours les habitants des sociétés industrielles évoluées sont bien connues : vitamines dites antistress somnifères tranquillisants. Les vitamines C et B sont nécessaires pendant le stress physique – opération blessures, grossesse, efforts violents, etc. Mais elles sont inefficaces au niveau psychologique ; elles ne peuvent guérir des crises d'angoisse ou de la dépression ; par ailleurs, l'accent mis par le conditionnement publicitaire sur les vitamines risque de pousser les individus à des comportements robotisés. Dans de nombreuses enquêtes sur le stress, on constate un accroissement constant de la prise de somnifères et de tranquillisants à l'échelle de la planète. Les somnifères donnent une sensation de détente, et agissent sur le cerveau pour induire un sommeil naturel, avec le risque progressif de perturbation des cycles de sommeil, de somnolence diurne et de baisse de performance. Les tranquillisants procurent tout comme les somnifères, une sensation de détente, favorisent le sommeil et ont une action relaxante sur la respiration et le système nerveux. (Stora .J.B, 1991, p. 108-110).

VII.2. Les thérapeutiques médicamenteuses :

Les traitements médicamenteux du stress s'inscrivent dans une relation d'aide ou lors d'une prise en charge psychothérapeutique structurée. Ils ne se conçoivent que lorsque les capacités adaptatives du sujet sont dépassées. C'est-à-dire dans le cadre des manifestations du stress pathologique.

-Les anxiolytiques :

Lors des réactions de stress durable, les anxiolytiques améliorent les possibilités rationnelles en réduisant la symptomatologie. Leur prescription est établie dans le cadre d'un contrat à durée limitée avec le projet d'arrêter la thérapeutique au bout de trois semaines à un mois.

-Les antidépresseurs :

Les indications préventives : la prescription préventive des antidépresseurs est indiquée pour éviter les réactions de stress récidivantes sous forme de recrudescences anxieuses rappelant la symptomatologie du trouble de panique. Les antidépresseurs sont indiqués pour prévenir certaines réactions phobiques de stress.

Les indications curatives : lors de manifestations de stress pathologique durable apparaissent des éléments dépressifs qui peuvent s'organiser en une dépression franche. Ces troubles thymiques nécessitent dès leur apparition un traitement antidépresseur. (Ferreri, 1981, p. 28-29).

VII.3. Les thérapies comportementales et cognitives de stress

Dans ce type de thérapie, le patient et le thérapeute réfléchissent, d'une part, aux moyens de modifier l'environnement de malade de façon à diminuer le nombre de « stressseurs » auxquels il pourrait être confronté et, d'autre part, au développement de nouvelles stratégies de coping afin de faire face aux « stressseurs » incontournables.

Les thérapeutiques les plus utilisées dans les pays anglo-saxons font appel aux méthodes cognitivo-comportementales pour l'élaboration de programmes de gestion du stress.

- L'auto-observation et l'analyse de la motivation du patient.

- L'analyse des croyances concernant la situation stressante.

- La mise en place des facteurs de protections : la gestion du stress passe par la connaissance des comportements qui favorisent une baisse des tensions ;

L'hygiène de vie (activité physique régulière, sommeil régulier et en quantité suffisante).

Le développement des activités de loisir et de plaisir.

La diversification du soutien social et affectif.

- Restaurer la capacité d'autocontrôle : rétablir l'autocontrôle de l'individu dans un environnement mobile, tel est le projet thérapeutique des techniques de gestion du stress.

- La gestion du temps : dans le cadre d'une réorganisation du temps chez les sujets dominés par la célérité et la compétition, une place est volontairement réservée aux activités de détente, notamment physique.

- L'affirmation de soi : l'affrontement de la situation stressante au travers de la méthode des jeux de rôles est la technique la plus utilisée. (Jean B, 1999, p.63)

VII.4. Les thérapies corporelles :

-La relaxation :

La relaxation induit une réponse physiologique qui se traduit par une réduction de la consommation d'oxygène, un ralentissement du rythme respiratoire et cardiaque, une diminution de la tension artérielle et de flux sanguin viscéral avec répartition au profit des muscles périphériques et une réduction de la tension musculaire et sphinctérienne.

•La méthode de Schultz : le « training autogène » :

Cette méthode consiste à amener le patient à se maîtriser dans un état qualifié d'hypnoïde, obtenu par une détente musculaire et vasculaire et fruit d'un entraînement répété.

•La méthode de Jacobson : « la relaxation progressive » :

Cette méthode est beaucoup plus analytique que la précédente dans la mesure où elle s'intéresse à chaque séance à tous les groupes musculaires. L'induction de la relaxation débute par la sensation de la contraction du muscle avant d'arriver à la détente de ce dernier par la suite, ce relâchement est obtenu sans contraction initiale. (Schwor. M, 1999, P. 99-107).

On note ainsi, que le but ultime de ces thérapies est de se prendre en mains pour se protéger des effets du stress, de la vie personnelle, professionnelle et des pressions de la société.

Synthèse :

D'après tous ce qui précède, on peut dire que le stress affecte l'esprit, le corps et le comportement de diverses manières.

C'est un état du déséquilibre psycho-physiologique causé par une situation ou un fait après une fréquence considérable d'une pression surtout au travail

Le stress dans le domaine d'enseignement occupe une place très importante et reconnu partout dans le monde comme un problème majeur pour la santé des enseignants

Les enseignants stressés ont davantage de risques d'être en mauvaise santé, peu motivés, moins productifs et moins respectueux des règles de sécurité au travail.

Partie Pratique

Chapitre 3

Préambule :

Dans les chapitres précédents, nous avons présenté le cadre théorique ainsi que notre problématique de recherche. Dans le présent chapitre il sera question de la méthodologie que nous avons adoptée pour réaliser notre étude.

Différentes méthodes sont utilisées dans les travaux de recherche en psychologie clinique : entretiens, questionnaires, etc. Chacune de ces méthodes possède plusieurs techniques de recherche. Certaines sont directes et demandent directement l'avis de l'interviewé, d'autres indirectes et font appel à la ruse et à l'astuce pour révéler ce que l'interviewé pense sans l'avouer.

Le présent chapitre comprend les éléments suivants : la méthode de la recherche, la présentation du lieu de la recherche, la population de la recherche et les caractéristiques du choix, les techniques et les outils de la recherche, et la méthode suivie dans la présentation des cas.

I. La pré-enquête :

La pré-enquête est une phase très importante dans la recherche scientifique, elle est considérée comme étant une phase préparatoire de l'enquête qui nous a permis d'avoir un premier contact avec le terrain d'étude et ce à travers la collecte d'information et de données sur le sujet d'étude et sur une population déterminée.

Chauchat définit la pré-enquête comme étant : « la phase d'opérationnalisation de la recherche théorique, elle consiste à définir des liens entre la construction théorique, et les faits observables, son aboutissement est la mise en place de l'appareil d'observation. Cette phase comporte une observation préliminaire à l'aide d'entretiens généralement peu directifs ». (Chauchat, 1999, p.63).

On a effectué notre pré-enquête au niveau de l'établissement El Hadi Zerrouki, qui se trouve au l'ancienne ville de Bejaia

Le but de cette pré-enquête est de s'assurer de la faisabilité de notre recherche, la construction des hypothèses et du guide d'entretien, et les conditions d'étude, ainsi la possibilité d'obtenir le consentement des enseignants de cet établissement pour constituer notre population d'étude de notre recherche, avant d'entamer cette dernière relative au problème posé dans notre thème.

La pré-enquête que nous avons menée a eu pour objectif la connaissance d'étude consisté à connaître notre groupe de recherche et la particularité de leurs tâches et des conditions de travail qui règne au sein de cet établissement scolaire.

Nous avons constaté durant la pré-enquête que les enseignants de CEM d'el Hadi Zerrouki lors de l'exercice de leur métier rencontrent des contraintes qui sont liées aux conditions du travail et à l'organisation affectant leurs compétences et rendent leur rôle de plus en plus difficile. Ces contraintes sont : la charge du travail, la faible motivation des élèves pour le travail scolaire, les actes et manifestations d'indiscipline des élèves, le planning imposé par l'administration et la charge de la profession (le travail administratif, l'éducation, la surveillance, l'accompagnement, surtout qu'il n'existe pas de psychologues ou de psychopédagogues au sein de l'établissementetc.)

II-La méthode de recherche :

Dans l'élaboration d'une recherche scientifique il faut utiliser une méthode efficace qui corresponde à l'objectif visé en pratique.

Selon Angers .M « la méthode est un ensemble d'opérations en vus d'atteindre un objectif ». (Angers. M, 1997, p.58).

Dans notre travail de recherche, on a choisi d'utiliser l'étude de cas qui est une méthode descriptive, elle consiste en une observation approfondie d'un individu. L'étude de cas est au cœur de la méthodologie clinique et les cliniciens y font souvent références.

Elle permet de regrouper un grand nombre de données issues de méthodes différentes (entretien, questionnaire, échelles cliniques) afin de comprendre au mieux le sujet de manière globale. (Chaharaoui. Kh et Bénony. B, 2003, p. 125, 126).

Étant donné que l'étude de cas permet de décrire le plus précisément possible le problème actuel d'un sujet, elle nous permettra alors, dans le cadre de notre recherche sur le stress chez les enseignants, de décrire la situation particulière de cette catégorie de personnes, le but étant d'atteindre nos objectifs et vérifier nos hypothèses.

III-La présentation du lieu de la recherche :

On a effectué notre stage pratique au niveau du CEM d'El Hadi Zerrouki de Bejaia. Il est situé à ville de Bejaia 17rue Fatima, en l'établissement d'El Hadi Zerrouki est inauguré

en 1893 comme un primaire. En 1986, il a été restructuré en un établissement moyen, par le Ministère de l'Education Nationale d'Algérie.

Le CEM d'El Hadi Zerrouki, accueille un nombre de 341 D'élèves, entre 147 Filles et 194 garçons. Il comprend, aussi, un nombre de 28 enseignants, entre 18 enseignantes et 10 enseignants et une quinzaine de personnel non enseignants qui travaillent dans des services divers.

On peut trouver dans l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki un petit terrain de football, un amphithéâtre, et une bibliothèque

IV-La population de la recherche et les caractéristiques du choix :

La population de la recherche porte sur des enseignants du moyen. Cet échantillon d'étude comporte six enseignants de sexe différents et de catégories d'âge différentes

On a réalisé avec eux des entretiens et on leurs a fait passer une échelle de l'évaluation du stress perçu de Cohen et Williamson afin, de confirmer ou d'infirmer le stress chez eux.

-Les caractéristiques de choix de la population d'étude :

Cas	Sexe	L'âge	L'expérience professionnelle	Situation matrimoniale
A-N	Féminin	38ans	15ans	Mariée
C-M	Féminin	30ans	8ans	Célibataire
L-S	Féminin	30ans	8ans	Célibataire
H-F	Masculin	54ans	33ans	Marié
H.N	Masculin	43ans	18ans	Marié
K.F	Masculin	30ans	5ans	Marié

Le tableau ci-dessus est un tableau récapitulatif des cas étudiés englobant, le sexe, l'âge, l'expérience professionnelle et la situation matrimoniale. Concernant les noms des enquêtés, nous avons tenu à les changer pour garder l'anonymat complet.

V-Les techniques de la recherche :

A -L'entretien clinique :

L'entretien clinique est une méthode d'échange verbale entre un sujet actif qui organise son propre mode de communication et les cliniciens qui adoptent une attitude de neutralité bienveillante. Cette relation se caractérise par l'asymétrie de la demande, le psychologue se plaçant sur tout dans une position d'écoute du sujet.

L'entretien clinique est, aussi, une situation de communication particulière entre un psychologue clinicien et un patient, en ce sens qu'elle s'établit sur un mode inhabituel. Ce mode de communication dépendra de la théorie, choisie par le professionnel, du praticien lui-même, et du patient. Le clinicien invite le patient à s'exprimer librement sur un thème donné, indiqué au début sous formes de questions ou de consignes. Le but initial est de laisser le patient s'exprimer en toute liberté ce qu'il ressent ou imagine.

B- L'entretien semi directif :

C'est une technique qualitative fréquemment utilisée. Il permet de centrer le discours des personnes interrogées autour de différents thèmes définis au préalable par les enquêteurs et consignés dans un guide d'entretien. Il peut venir compléter et approfondir des domaines de connaissance spécifiques liés à l'entretien non directif qui se déroule très librement à partir d'une question. La personne interviewée doit se sentir libre et répondre d'une manière spontanée aux questions posées.

C- le guide d'entretien :

Il s'agit d'un dispositif par lequel le clinicien-chercheur s'appuie pour favoriser la production d'un sujet pour obtenir les informations recherchées par celui-ci

Le guide d'entretien qu'on a choisi dans notre recherche comprend quatre principaux axes. Dans ces axes on a essayé de poser des questions qui sont en relation directe avec notre thématique de recherche. Cela a été effectué en langue française vu que la maîtrise de cette langue par tous les enseignants avec lesquels on a effectués des entretiens.

Axe n°01 :

Informations personnelles

Axe n°02 :

Informations familiales et sociales

Axe n°03 :

Informations sur le stress

Axe n°4 :

Informations sur le volume horaire et le salaire

VI- les outils de la recherche :

VI.1 Les tests et échelles en psychologie :

Les tests font partie des applications de la psychologie. Il s'agit de toute technique permettant une description quantitative contrôlable du comportement des individus d'un groupe défini, placé dans la même situation. Il s'agit donc d'une tâche à remplir, identique pour tous les sujets examinés. En utilisant une technique précise pour évaluer le succès ou l'échec, ou encore noter la réussite. On peut parler de plusieurs tests psychologiques : tests d'intelligence, de mémoire, de créativité, et de personnalité.

Pour ce qui est des échelles en psychologie, on peut dire qu'elles constituent des mesures de l'intensité de certains comportements, ces échelles sont utilisées particulièrement dans l'évaluation de certaines dimensions psychologiques, cela sert à évaluer certains symptômes qui pourraient être présents ou qu'on associe à des pathologies.

Au cours de notre recherche, on a opté pour l'échelle du stress conçu de Cohen et Williamson pour mesurer le stress chez les enseignants du moyen

VI.2 L'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson » :

Il s'agit d'une échelle qui mesure le degré auquel les situations dans la vie sont stressantes. L'échelle comporte également un certain nombre de requêtes directes sur les niveaux actuels de stress ressenti. La première version a été conçue en 1983 par Cohen et ses amis KAMARACK.T, MERMELSTEIN.R. Une autre a été conçue en 1988 par Sheldon Cohen et Gail Williamson. L'échelle du stress perçu comprend plusieurs versions des versions

à 14 items et des versions courtes à 10 items. Pour ce qui est de la cotation, l'échelle comprend 05 réponses : jamais, rarement, parfois, assez souvent, et très souvent. En notant de 0 à 04

Mais pour la version la plus ressentie, qui correspond à la validation française du test qui a été effectuée par le laboratoire de psychologie de la santé de l'université de Bordeaux 2 en 2003, on constate quelques changements : l'item numéro 12 n'est pas inclus

La cotation :

Jamais =00

Rarement =01

Parfois = 02

Assez souvent = 03

Très souvent = 04

Une note très importante c'est que les items 04, 05, 06, 07, 09, 10, et 13 sont notés au sens inverse

Le score qui se situe au-dessous de 23 veut dire qu'il n'y a pas de stress. De 24 à 31 peu de stress. Un score supérieur à 32 veut dire situation de stress ou d'hyper stress.

NB : Enfin, et pour avoir une honnêteté scientifique, cette échelle n'est pas valide en Algérie. Mais, vu le manque de tests et de moyens pour faire un bon travail, on a opté pour cette échelle.

VII. La méthode suivie dans la présentation des cas :

Les méthodes d'analyse auxquelles on a recours pour traiter et interpréter les données recueillies dans notre travail de recherche, peuvent être résumées :

On a analysé les entretiens qu'on a effectués avec les enseignants pour détecter les éléments et les facteurs qui ont déclenché le stress chez les enseignants.

Au second lieu, on a analysé les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson pour prouver notre hypothèse et mesurer le degré du stress de chaque enseignant

Enfin, on va présenter un résumé final (discussion des hypothèses), qui va nous faire une analyse finale, sur les résultats obtenus à travers les entretiens et les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson

IX. Le déroulement de la recherche :

Après avoir désigné nos cas ciblés dans la pré-enquête, on a pris des rendez-vous avec eux pendant les journées libres des enseignants cela par l'intermédiaire du responsable de cet organisme. Notre pratique s'est déroulée au total sur deux entretiens pour une durée de temps d'environ une demi-heure à quarante-cinq minutes pour chaque cas, organisé en fonction des objectifs et des hypothèses de notre recherche.

-Premièrement : on a effectué un entretien préliminaire avec les enseignants, après avoir bien sur donné une explication sur le motif de travail que nous aurons à faire ensemble, et par conséquent on a eu un accord oral pour la participation dans notre recherche.

- Dans la deuxième partie : avant de procéder à l'entretien on a présenté le formulaire de consentement aux enseignants «.....est le droit des sujets de recherches, à décider par eux-mêmes à l'usage leurs personnes, l'incapacité de consentir du mineur ou du majeur protégé par la loi entraine une sévère limitation de la recherche, voire l'interdit, le consentement donné par les femmes ou ce tuteur responsables n'évite pas de solliciter l'assentiment de l'intéressé ». (Bourguignon. O, 2006, P 13).

Pour avoir leur accord d'une façon officielle et légale et après l'avoir eu oral dans l'étape précédente, puis on a utilisé notre entretien de type semi-directif, axé sur des thèmes précis comme on a utilisé l'échelle de stress perçu de Cohen et Williamson pour mesurer le degré de celui-ci.

Synthèse :

A travers ce chapitre, on comprend enfin qu'un travail scientifique, même, s'il s'agit d'une humble recherche, comme celle qu'on a effectuée, nécessite une méthodologie et un plan de recherche à suivre.

Chapitre 4

Préambule

Ce chapitre, représente la partie qui constitue un rappel du stage pratique qu'on a effectué à l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki de Bejaïa. Dans ce chapitre, on va faire la présentation de six cas d'enseignants avec lesquels nous avons évoqué la question du stress professionnel à travers un guide d'entretien semi directif et la passation de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson. Ainsi, on va essayer de faire des interprétations des entretiens et de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson. Ce travail, va nous permettre enfin de confirmer ou d'infirmer nos hypothèses.

I. la présentation et analyse des cas cliniques :

I.1.présentation du premier cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Mme A.N âgée de 38 ans, enseignante de langue et de littérature arabe depuis, 15 ans, mariée et mère a deux enfants, une fille (8ans) et un garçon (4ans), vit avec sa petite famille dans un appartement de location. L'entretien s'est déroulé à la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki, on a remarqué que Mme A.N a trouvé cet entretien une occasion pour exprimer sa souffrance au travail.

I.2. L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le mercredi 08 avril 2015 à 12:00 h)

Je n'ai pas vécu une enfance difficile, au contraire, j'ai grandi dans une famille solidaire et respectueuse.

Concernant ma relation avec ma famille, je suis en bonne relation avec mes frères et sœurs, puisque je suis très calme et je m'éloigne des soucis, et je m'entends très bien avec ma sœur et ma mère. Pour ma belle-famille (silence) comme tout le monde vous savez, y'a des hauts et des bas dans la vie (sourit), mais bon j'essaye d'avoir de bonnes relations avec eux surtout comme on ne vit pas ensemble j'évite les conflits.

Dans ma famille puisque je suis l'ainée, je me sens très importante, tout le monde compte sur moi. Parfois ça me dérange, puisque j'ai toujours peur en quelques sortes de les décevoir, mais des fois je me dis que c'est grâce à ça, que j'ai pu quand même fonder une famille stable et même 'exemplaire'. Par contre dans ma belle-famille je ne cesse de me sentir

étrangère, bien que j'essaie au maximum de les satisfaire, je suis très gentille avec eux, même s'il y a des moments où je suis dépassée dans le travail j'essaie quand même de me contrôler. Je suis une personne très clémente gentille, je les aide quand ils ont des problèmes mais dès que tout va bien ils oublient ce que j'ai fait pour eux (silence). Je me sens toujours rejetée par eux peut être si j'étais méchante, tout aurait été différent (sourit) et c'est ainsi, je donne mais je ne reçois rien en contrepartie.

Pour ce qui concerne ma vie personnelle, je consacre quelques heures le soir pour vérifier les devoirs scolaire de ma petite fille qui a 8ans, mais pour le petit je me contente de ce qu'on lui apprend à la crèche, puisque je n'ai pas beaucoup de temps pour cela en plus de ça l'enseignement m'épuise et me stress également c'est pour ça que j'abandonne et je laisse de côté quelques trucs pour que je me repose et que je fasse de l'équilibre.

Pour ce qui est du travail et de mes relations, avec mon directeur et mes collègues je n'ai pas de problème, tout se passe bien, sur tout que moi je suis très calme comme j'ai vous y dis je garde mes limites, je respecte tout le monde. Mais avec mes élèves, franchement y a des cas insupportables et des fois ils m'obligent à me comporter agressivement avec eux, mais je ne suis pas rancunière je leurs pardonne quand même, puisque je les comprends, sont des adolescents, je les conseille, sont comme mes enfants, je leurs souhaite toute la réussite. Mais aussi y a un autre point à souligner, les parents d'élèves, ils nous aident pas à accomplir notre mission, puisqu'ils comptent sur nous et ils arrivent même à nous reprocher lors d'un échec de leurs enfants. (Silence) vous savez avant deux ans j'avais une classe insupportable je ne sais comment je n'ai pas failli faire une dépression (Sourit).

Si j'avais à refaire ma carrière, je ne choisirais jamais l'enseignement, bien que ce soit un métier noble, on forme, on éduqueetc. mais c'est fatigant, c'est stressant sur tout avec cette nouvelle génération qui est passive et qui n'aime pas du tout travailler, ils s'intéressent qu'à la technologie ils abandonnent la lecture et tout ça nous démotive nous les enseignants.

Je trouve que le salaire par rapport au volume horaire au travail, est vraiment inadéquat vu la charge du travail.

I.3. Analyse psychodynamique :

Suite à l'entretien effectué avec Mme A.N, on peut conclure que celle-ci présente un état de stress professionnel bas

L'environnement familial et scolaire qui est en particulier à l'origine de ce stress présenté.

Dans la sphère familiale, l'écart communicatif avec sa belle-famille peuvent d'être des éléments qui amplifient le stress *«...Je me sens toujours rejetée par eux peut être si j'étais méchante, tout aurait été différent ...et c'est ainsi, je donne mais je ne reçois rien en contrepartie »*.

Les élèves en premier lieu sont une source majeure qui déclenche le stress chez Mme AN *« y a des cas insupportables.. »*, Le comportement des parents d'élèves peuvent être aussi une source du stress pour Mme A.N *« les parents ne nous aident pas à accomplir notre mission, puisqu'ils comptent sur nous et ils arrivent même à nous reprocher lors d'un échec de leurs enfants »*.

Le salaire et le volume horaire s'ajoute à tous ces facteurs qui ont déclenché le stress chez Mme A.N *« ... je trouve que le salaire est minable par rapport la charge du travail » « je rencontre des problèmes financiers puisque on a a acheter un morceau de terrain...»*

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson » :

Le tableau n° 1 : les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?				X	
2...vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?			X		
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?				X	
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?					X
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?				X	
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?			X		
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?			X		
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?				X	
9...avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?			X		
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?			X		
12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?		X			
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?				X	
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Mme A. N présente un état de stress qui est égal à 28 dans la cotation.

. Elle a prouvé que Mme A.N manifeste un état de stress bas par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite son expérience dans ce domaine.

Synthèse du cas:

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de l'échelle du stress perçu. On constate que Mme A.N, souffre d'une situation de stress bas, grâce à son ancienneté dans le domaine de l'enseignement.

II.1.présentation du deuxième cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Melle L.S, 30ans célibataire, elle vit avec ses parents, c'est la cadette d'une fratrie composée de 3 frères et de 4 sœurs, elle travaille depuis 8ans dans le secteur de l'éducation comme enseignante remplaçante, de langue et littérature française dans le cadre du pré emploi « ANEM ». L'entretien est réalisé dans la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki. Melle L.S, est apparue confiante et répond d'une manière spontanée sans aucune hésitation

II.2. L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le dimanche 19 avril 2015 à 10h)

J'ai vécu une enfance normale comme tous les enfants, on joue, on s'amuse, mon père mère s'entendent bien, ils sont très compréhensifs

Concernant, ma relation avec ma famille, elle est stable, je n'ai pas de problèmes à la maison, avec mes frères y a que le respect, on se limite en quelques sorte, et à par rapport à mes sœurs y'a une bonne entente.

Mes sœurs sont toutes mariées, il reste que moi et ma sœur qui est illettrée et, c'est une attardée mentale, (silence) et c'est moi qui m'occupe de tous ses besoins, de ce fait je me sens très importante et surtout que la plus grande partie de la responsabilité est tombée sur moi, seule.

J'essaye d'être proche de ma famille, d'ailleurs c'est moi qui crée de l'ambiance à la maison (rigole)

Mes problèmes personnels je les garde pour moi, puisque je les ai déjà confiés à des personnes qui m'ont tellement déçue que je ne veux plus refaire la même bêtise. Et c'est pour cela que je suis devenue très prudente, je sélectionne mes amis. Etc. mais je ne m'entends davantage avec des hommes que des femmes. Sauf que j'ai un ami virtuel je lui raconte des fois mes soucis

Ma relation avec mon directeur, est très bonne, et le contact passe très bien, il est là pour nous initier, et même chose avec mes collègues du fait que je me respecte et je les respecte aussi, y'a quand même des limites entre nous.

Avec mes élèves, j'ai de bonnes relations ils m'aiment tous et moi aussi je les adore, ils me respectent malgré mn jeune âge.

Mes journées de travail sont les même, y'a que la routine, c'est ennuyant et c'est normal vue la nature de notre travail, tout est répétitif.

Si j'ai à recommencer ma carrière, je ne ferai jamais le métier de l'enseignement (rigole), je vais me diriger vers un autre domaine, car je m'ennuis gravement, et je vous cache pas ce métier est fatigant, stressant. Etc.

Je ne souffre pas de maux de tête, ni des troubles digestifs, mais pendant la nuit j'ai du mal à trouver le sommeil, depuis que j'ai commencé à enseigner, je m'énerve pour des futilités (rigole) mais je me calme de tout de suite. Je suis une personne très active dynamique, je ne cesse de bouger j'aime faire de nouvelles connaissances, j'aime bien écouter les autres, les aider pourquoi pas ? Je suis patiente mais cette patience je la perds au fur et à mesure par rapport à plusieurs facteurs.

Dans ce métier d'enseignement on est confronté à plusieurs états, sur tout le stress que ça soit en début d'année ou pendant les examens, au début de ma carrière j'étais hyper stressée et jusqu'à présent cet état de stress ne se sépare pas de moi, mais la différence c'est que maintenant il a diminué

Je trouve que le salaire et le volume horaire de travail est inadéquat, le salaire est minable par rapport à l'effort moral et physique que demande notre profession

L'emploi du temps, est imposé par l'administration, mais je profite du fait que je connais bien les enseignants de l'établissement pour m'arranger, parce que je travaille également à l'université alors j'essaye de m'équilibré.

Nous les contractuels, on souffre on est toujours sous tentions. Gérer des classes de quarantaines d'élèves et je travaille aussi comme chargé de cours à l'université et cela avec un salaire qui n'atteint pas 18000da par moisC'est trop !

Analyse psychodynamique :

Quelques éléments ont fait que Melle L.S est stressée, un climat un peu froid ou la communication est absente entre les membres de la famille, c'est pour cela qu'elle essaye de créer une ambiance et un mouvement à la maison «... J'essaye d'être proche de ma famille, d'ailleurs c'est moi qui crée de l'ambiance à la maison », Ainsi que ses rapport sociaux

sort des affirmations de stress professionnel chez Melle L.S « puisque j'ai déjà confié à des personnes et elles m'ont tellement déçue que je ne veux plus y refaire la même bêtise. Et c'est pour cela que je suis devenue très prudente, je sélectionne mes amis. »

L'état de santé de Melle L.S témoigne le stress duquel elle souffre « mais pendant la nuit j'ai du mal à trouver le sommeil, depuis que j'ai commencé à enseigner, je m'énerve pour des futilités (rigole)Je commence à perdre ma patience de fur et à mesure ».

Le salaire et la charge du travail, peuvent être aussi des éléments de stress chez Melle L.S. Car, au-delà, des heures réglementaires comme enseignante, Melle L.S, est poussée à travailler à l'université. « Nous les contractuels, on souffre on est toujours sous tentions. Gérer des classes de quarantaines d'élèves et travaille aussi comme chargée de cours à l'université et cela avec un salaire qui n'atteint pas 18000da par moisC'est trop ! ».

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson :

Le tableau n° 2: les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?				X	
2...vous va-t-il semblé difficile de contrôler les choses importante de votre vie ?			X		
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?				X	
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?		X			
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?		X			
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?			X		
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?		X			
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?			X		

9...avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?		X			
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?				X	
12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?		X			
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?				X	
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Melle L.S présente un état d'hyper stress qui est égale à 35 dans la cotation

Elle a prouvé que Melle L.S, manifeste un état de stress élevé par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite le manque d'expérience de celle-ci.

Synthèse du cas:

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de l'échelle du stress perçu, on constate que Melle L.S, souffre d'une situation d'hyper stress qui est dû au manque d'expérience dans ce domaine. Mais avantageusement Melle L.S est une personne très active et c'est ça qui l'aide à surmonter par mal d'états citant parmi, le stress.

II.3.présentation du troisième cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Ch.M, 30 ans, enseignante de langues et littérature française, célibataire, vit avec ses parents, elle est l'aînée de sa fratrie, 02 frères et 01 sœur, elle travaille dans le secteur de l'enseignement depuis 07 ans, habite à Bejaïa. L'entretien s'est déroulé à la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki.

L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le dimanche 19 avril 2015 à 12.00 h)

Mon enfance, je l'ai passée super bien, on voyage en famille pendant les weekends, c'est là que j'ai passé mes plus belles années.

A propos de ma relation avec ma famille, je dirai qu'elle est assez stable. Avec quelques mouvance de temps à autre, mais je dirai que ce n'est pas une relation conflictuelle, ça va dans l'ensemble.

Dans ma famille j'ai quand même mon importance, étant donné que je suis l'aînée de mes frères et sœurs donc je suis assez importante au sein de ma famille.

Je suis très proche de ma famille, d'ailleurs je m'entends très bien avec ma sœur qui est ma confidente, et même ma mère, en fait je suis quelqu'un qui communique beaucoup ses problèmes au sein de la famille (silence) je préfère plutôt le cercle familial que le cercle amical. C'est pour cela que j'en ai pas beaucoup d'amis (rigole) mais le peu que j'ai, j'entretiens d'assez bonne relations quand même avec eux je leur confis mes problèmes personnels, puisque je les sélectionne soigneusement.

Concernant ma relation avec mon directeur, et mes collègues, elle est assez bonne, pas d'ambiguïté, pas d'ambivalence, mais avec les élèves ça dépend, des classes et des élèves, car je trouve des difficultés avec certains éléments perturbateurs, mais dans l'ensemble je pense que ça peut y aller

Dans le travail, ça m'arrive d'être frustrée, surtout quand je n'atteins pas mes objectifs, c'est-à-dire si je rate ma séance, si par exemple le message n'a pas été bien transmis, la leçon n'a pas été bien installée, si je fais sortir un élève qui dérange les autres, je me sens frustrée quand même !

Si j'avais à refaire ma carrière, (rigole) je ne regrette pas vraiment mon choix, puisque l'enseignement a été une vocation, j'ai toujours voulu enseigner, maintenant concernant le palier étant donné que je détiens un master, donc je ne suis pas forcément à ma place, j'aurais pu être ailleurs, au lycée par exemple, et pour ce qui est de certains aspects de ce métier c'est vrai que des fois ça fait réfléchir, par exemple là où il y'a des pressions surtout qu'on travaille avec des adolescents ils ne sont pas faciles à gérer tous les jours, il faut vraiment être un psychopédagogue, c'est ça qui est un peu négatif, il faut être patient et passionné, et tout ça me pousse à avoir envie, des fois d'opter pour une autre carrière.

Ça m'arrive de trainer des maux de tête toute la journée, je souffre également de troubles digestifs puisque j'ai un problème de gastrite et probablement dû à des périodes de stress.

Lorsque je suis excédée, j'arrive à un point où je ne peux plus supporter, pour des futilités, je peux m'emporter, et très souvent, je me sens fatiguée, par rapport à la surcharge du travail ...Je suis en général à l'écoute, mais ça dépend des situations et des personnes.

Dans mon travail, le stress suit quand même, des périodes, beaucoup plus au début de l'année scolaire, et je dirai peut être à la fin de l'année, (sourit), là vous remarquerez que la courbe du stress est assez haute et toujours lié au comportement des élèves.

Pour ce qui est du salaire, moi je dirai, qu'il est correct on a pas vraiment à se plaindre, sauf si je le relie à la complexité de la tâche, je dirai qu'il est inadéquat, sur tout actuellement y'a une transition, par rapport au niveau des élèves et leurs motivations c'est-à-dire qu'on est confronté à beaucoup de problèmes, et puis je parle en tant que célibataire, donc ça change lorsqu'on est obligé de subvenir aux besoins de toute une famille, et par rapport aux horaires aussi (rigole) là c'est la grande question, les gens nous disent qu'on bénéficie de vacances annuelles au niveau de l'année scolaire, moi je lance un appel où je lève un défi, de venir passer une journée au niveau de l'établissement et de dire à la fin de la journée ce que ça fait, ou comment on se sent ? Je pense qu'au niveau des horaires, il faut tout revoir depuis le début, y'a une saturation que ça soit pour l'apprenant ou pour le cours enseignant.

Mon emploi du temps, est imposé, quelques parts, donc on n'a pas vraiment le choix, si ce n'est que de trouver quelques petites combines comme ça, des moyens, pour combler les heures creuses. Si c'était de mon sort je n'aurais pas choisis deux heures de creux maintenant.

Ça m'arrive d'avoir des difficultés financières qui affecte ma vie, surtout quand on a des imprévus (maladies, voyages...) le budget est assez serré sinon il faut toujours prévoir, programmer, épargner.

Analyse psychodynamique :

Parlant des rapports de Melle Ch.M, avec certains de ses élèves, dévoilent un stress professionnel, et une insatisfaction « ... Avec les élèves ça dépend, des classes et des élèves, car je trouve des difficultés avec certains éléments perturbateurs..»

« ... y'a des pressions surtout que l on travaille avec des adolescents ils ne sont pas faciles à gérer tous les jours... »

« ... que la courbe du stress est assez haute et toujours liée au comportement des élèves... »

La surcharge du travail et l'état de santé est le facteur le plus déclenchant du stress professionnel et de l'irritabilité pour Melle Ch. M « Ça m'arrive de trainer des maux de tête toute la journée, je souffre également des troubles digestifs puisque j'ai un problème de gastrite et probablement dû à des périodes de stress... »

« ... Dans mon travail, le stress suit quand même, des périodes, beaucoup plus au début de l'année scolaire, et je dirai peut être à la fin de l'année.... »

« ... Lorsque je suis excédée, j'arrive à un point où je ne peux plus supporter, pour des futilités, je peux m'emporter, et très souvent, je me sens fatiguée, par rapport à la surcharge du travail... »

Le salaire aussi, c'est un élément qui provoque le stress chez Melle Ch.M, « ... il est inadéquat avec la complexité de la tâche et à la motivation des élèves sauf si je le relie à la complexité de la tâche, je dirai qu'il est inadéquat, sur tout actuellement y a une transition, par rapport au niveau des élèves et leurs motivations c'est-à-dire qu'on est confronté à beaucoup de problèmes ».

«...Ça m'arrive d'avoir des difficultés financières qui affecte ma vie, sur tout qu'on a des imprévus, maladies... ».

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson :

Le tableau n° 3: les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?					X
2...vous va-t-il semblé difficile de contrôler les choses importante de votre vie ?					X
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?				X	
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?				X	
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?				X	
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?			X		
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?			X		
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?					X
9...avez-vous été capable de maitriser votre énervement ?		X			
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?				X	
12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?		X			
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?					X
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Melle Ch.M présente un état d'hyper stress qui est égale à 33 dans la cotation.

Elle a prouvé que Melle Ch.M, manifeste un état de stress élevé par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite le manque d'expérience de celle-ci.

Synthèse du cas:

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de M sur l'échelle de stress On constate que Melle Ch.M, souffre d'une situation d'hyper stressante qui est dû au manque de son expérience, et heureusement elle s'étaye sur sa famille pour exprimer ses difficultés et ses sentiments.

Présentation du quatrième cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Mr H.F 54 ans enseignant d'histoire, la géographie et d'éducation économique, marié, il a 02 filles et 01 garçon, il travaille dans le secteur de l'enseignement depuis 33ans, habite à Bejaïa. L'entretien s'est déroulé à la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki.

L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le dimanche 04 Mai 2015 à 14 :17 h)

Quand j'étais petit, j'étais très gâté par mes parents, mais sur tout ma mère, je suis son préféré, malheureusement elle nous a quittés le 15 septembre passé ! Et franchement je suis encore triste de l'avoir perdue, bien que je sois grand et je suis père et responsable de toute une famille mais je ne vous cache pas que je suis resté attaché à ma mère exactement comme je l'ai toujours été!

Mes rapports avec ma famille, tout se passe très bien, ma femme travaille, elle m'aide dans tous les domaines de la vie, par exemple quand je suis excédé par le travail c'est ma femme qui vérifie les travaux scolaires de nos enfants, d'ailleurs grâce à elle qu'ils obtiennent de bonnes notes, et ils sont sages tout se passe bien DIEU merci. Moi par contre je les prends et les récupère en voiture quand ils partent faire du sport. Etc. On est d'accord et y a une bonne entente entre nous. Ma femme c'est ma confidente, je lui raconte tt mes problèmes et tous mes secrets.

Concernant mes relations amicales, je garde toujours contact avec mes anciens amis, déjà j'ai un ami depuis 1971, on a fait les études ensemble, je le considère comme un frère, celui-là je lui raconte tous mes soucis, et même lui il me confie, En général tout se passe bien et mes relations amicales sont stables.

Mes relations avec mon directeur, sont très bonnes, je n'ai aucuns souci. Je fais mon travail très bien comme il le faut, je n'aime pas donner l'occasion à quelqu'un pour me critiquer. Avec mes collègues, ça dépend il y'a des personnes avec lesquelles je m'entends très bien et d'autres non, donc je me comporte pas de la même façon avec tous les collègues, mais dans l'ensemble ça va !

Si j'avais à refaire ma carrière, bon à mes débuts j'ai bien aimé ce métier, mais maintenant plus, parce que avec la société comment elle est devenue, elle a beaucoup changé, et l'enseignant est dépourvu, et il n'a pas de moyens pour y remédier dans son travail.

Ça m'arrive pas à me désespérer, puisqu'à mon âge j'en ai pas à me plaindre, puisque je suis stable, j'ai mn travail, et bientôt c'est ma retraite, je n'ai pas des maux de tête, mais comme je suis quelqu'un d'organiser, pour des futilités je peux m'énerver et me stresser. Ces dernier temps je me sens souvent fatigué, avec l'âge, et ces nouvelles générations, si on les compare aux anciennes on trouvera une grande différence, auparavant le travail était merveilleux mais maintenant, il est fatigant. Ce n'est pas en fait le travail qui me fatigue mais, c'est le comportement des élèves, ils ne sont pas sérieux, ils s'absentent beaucoup, ils imitent les bons élèves, ils ne ramènent pas leurs cahiers et livres pour qu'ils sortent. Etc., il y'a des enseignants qui s'en foutent de ça, mais moi quand je rentre en classe, j'aime trouver les élèves dans leurs places, ont préparé le cours, tout se passe dans l'ordre. Donc c'est cette différence qui engendre le stress et l'épuisement. et sur tout qu'à l'administration ils encouragent pas le sérieux dans l'établissement, par exemple y'avait un inspecteur ici je ne l'apprécie pas, j'ai toujours était en conflit avec lui, puisqu'il est autoritaire, il se mêle beaucoup dans les choses qui ne le concerne pas, et quand on lui propose quelque chose, il refuse avant même d'écouter, et moi du fait que je suis franc et direct, et je lui dis tout en face, il s'est vengé de moi. Mais c'est décourageant après toutes ces années d'expériences dans ce domaine, viendra quelqu'un pour donner des directives et que je dois le suivre.

J'aime beaucoup écouter et conseiller mes élèves, quand ils ont des soucis, parce qu'ils y'a une relation de confiance entre nous, puisque moi je Suits toujours mes classes, depuis leur première année jusqu'à la quatrième, donc ils me racontent des choses qu'ils ne confient à personne d'autre, parce que la plupart des élèves vivent des situations très difficiles (des cas de divorce, d'autre leurs pères ne travaillent pas, c'est des chômeurs...), et puis c'est des adolescents, ça m'arrive même, parfois de parler avec eux avant que je commence le cours, je les conseille, je leur dis que sans études ils auront pas d'avenir, pour les motiver, sur tous les élèves de la première année, et j'essaye de les aider toujours, et d'être clément et altruiste avec eux .

Le stress existe dans notre travail, sur tout en début de l'année, les élèves sont pas encore intégrés, sur tout avec les classe de la première année moyenne, ils se comportent

toujours comme ils faisaient au primaire. Ils nous épuisent afin qu'ils s'adaptent aux changements et afin qu'ils se stabilisent.

Mon salaire, par rapport au volume horaire au travail, est franchement déséquilibré, on travaille beaucoup, et le paiement n'est pas motivant ni satisfaisant, parce que nous les enseignants on travaille à l'établissement et ce travail nous suit même à la maison, on fait les corrections (sur tout que des fois ça prend des heurs et des heures, parce que la matière que j'enseigne nécessite beaucoup de concentration, et surtout quand il s'agit d'une écriture illisible.), la préparation des cours. Etc. Des fois on n'a même pas le temps pour regarder la télévision, ou pour parler avec nos enfants. J'enseigne 18 heures, par semaine sans oublier les heures que je consacre pour le travail, en dehors de l'établissement.

Avant que ma femme commence à travailler, mon salaire n'était pas satisfaisant, ne répandait pas à nous besoins, on avait beaucoup de difficultés financières, mais depuis que ma femme a commencé à travailler, notre situation s'est améliorée.

Analyse psychodynamique :

L'entretien effectué avec Mr H.F, nous permet de déceler certains symptômes du stress professionnel «...pour des futilités je peux m'énerver et me stresser. Ces dernier temps je me sens souvent fatigué, avec l'âge, et ces nouvelles générations...»

Le comportement des élèves, représente le déclenchement du stress et d'épuisement professionnel, chez Mr H.F « ... c'est le comportement des élèves qui me fatigue (ils ne sont pas sérieux, ils s'absentent beaucoup, ils imitent les bons élèves ... ils ne ramènent pas leurs cahier et livres pour qu'ils sortent.... »

Il parle aussi, des conflits avec le personnel administratif qui ne valorise pas le sérieux et les efforts de l'enseignant «.... et surtout qu'à l'administration ils n'encouragent pas le sérieux dans l'établissement ... »

Dans une certaine période Mr H.F manifestait un stress élevé, vu qu'il n'était pas en bonne relation avec l'inspecteur de l'établissement « Y'avait un inspecteur ici je ne l'apprécie pas, j'ai toujours était en conflits avec lui, puisqu'il est autoritaire, il se mêle beaucoup dans les choses qu'il ne le concerne pas, et quand on lui propose quelque chose, il refuse avant même d'écouter ...»

La charge du travail est aussi une source du stress chez Mr H.F « nous les enseignant on travaille à l'établissement et il nous suit à la maison, on fait les corrections (sur tout que

des fois ça prend des heurs et des heures, parce que la matière que j'enseigne nécessite beaucoup de concentration, et surtout quand il s'agit d'une écriture illisible.), la préparation des cours...».

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson :

Le tableau n° 4: les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?			X		
2...vous va-t-il semblé difficile de contrôler les choses importante de votre vie ?			X		
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?					X
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?					X
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?				X	
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?		X			
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?		X			
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?				X	
9...avez-vous été capable de maitriser votre énervement ?			X		
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?			X		
12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?		X			

14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?				X	
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Mr H.F, présente un état de stress bas qui est égale à 29 dans la cotation

. Elle a prouvé que Mr H.F, manifeste un état de stress bas par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite son expérience dans ce domaine.

Synthèse du cas:

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de l'échelle du stress perçu on constate que Mr H.F, souffre d'une situation de stress bas, grâce à son ancienneté dans le domaine de l'enseignement.

Présentation du cinquième cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Mr H.N, âgé de 43 ans enseignant de langue anglaise, marié, il a 02 filles, il travaille dans le secteur de l'enseignement depuis 18ans, habite à Bejaïa. L'entretien s'est déroulé à la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki.

L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le dimanche 05 Mai 2015 à 12 :00h)

Sur le plan familial, je peux vous dire que je vais bien avec ma femme et mes deux filles, depuis que suis marié je n'ai jamais eu des problèmes, avec ma femme, au contraire on s'entend très bien, et elle me donne l'impression d'être le plus important malgré elle partage avec moi quelques part de responsabilité.

Je profite bien des weekends, j'essaye de les passer avec ma petite famille, puisque je ne veux pas qu'il y ait une distance entre moi et mes filles, parce que pendant la semaine je suis très occupé et je ne parle pas beaucoup avec elles.

Je suis une personne sociable, je suis ouvert, donc j'ai beaucoup d'amis, mais je leur raconte pas mes problèmes et mes soucis, par contre, j'ai un ami très proche, qui a une fille à l'âge de ma fille ainée, on se rend visite, parfois, je peux dire que je me confie et je lui raconte presque tout ce qui me dérange.

Pour moi, le plus stressant, dans mon travail, c'est le climat des classes, et mes rapports avec les élèves, C'est très difficile d'être en bonne relation avec des élèves qui ne respectent personne, et qui ne sont pas sérieux dans leur travail, il y'a une grande anarchie qui règne dans les classes, et les comportements des élèves sont inacceptables. Ils sont peu intéressés, sur tout que la matière est secondaire. Je déteste la classe et les élèves. et ce qui m'étonne de plus c'est cette administration insouciante qui a laissé les adolescents faire leurs lois dans l'établissement.

Concernant mes relations avec les enseignants, elles sont bonnes et j'évite au maximum les confrontations avec mes collègues.

Si j'avais à refaire ma carrière, je ne ferais pas le métier d'enseignement, ce n'est pas pour ce qu'il a des points négatifs puisque, aucun métier, n'est à l'abri de cela, mais c'est à cause des élèves qui de plus en plus se comportent de façon vulgaire, et inacceptable.

Je souffre souvent de maux de tête, et de troubles de sommeil, et je m'énerve rapidement, pour des choses bête, je pense que s'est dû probablement au stress, parce que dans notre travaille, on est confronté à cet état de stress par rapport à plusieurs facteurs.

Pour ce qui est du salaire, je trouve qu'il est insuffisant, surtout si on le relis avec le volume horaire, on trouve un déséquilibre et c'est vraiment inadéquat par rapport à ce que l'enseignant fournit, un emploi du temps chargé, et des élèves qui n'écoutent pas, et les imprévus auxquels on est confronté, sur tout que ma femme ne travaille pas donc, y'a que ma paie, alors parfois j'ai des difficulté à la gérer jusqu'à la fin du mois .

Analyse psychodynamique :

Suite à l'entretien effectué avec Mr H.N, on peut dire que cet enseignant souffre d'un état de stress bas.

Le climat des classes qu'il enseigne, est une grande source de stress, bien qu'il est sociable mais le fait que les élèves ne se comportent pas bien, le rend stressé « *Pour moi, le plus stressant, c'est le climat des classes, et mes rapports avec les élèves, C'est très difficile d'être en bonne relation avec des élèves qui ne respectent personne.....* »

L'indifférence de l'administration vis-à-vis de ce qui se passe dans les classes, et le manque de contrôle, a compliqué les choses et ont rendu, l'état du stress plus élevée «... *ce qui m'étonne de plus c'est cette administration insouciant qui a laissé les adolescents faire leur lois dans l'établissement*».

On peut également déceler l'état de stress de Mr H.N, d'après les symptômes qui le démontrent « *Je souffre souvent de maux de tête, et de troubles de sommeil, et je m'énerve rapidement, pour des choses bête...* ».

Un autre facteur qui a été un inconvénient dans le milieu de travail, c'est le volume horaire, qui est jugé de très chargé et une mauvaise répartition des heures pendant la semaine est un facteur démontrant du stress « ... *je trouve qu'il est insuffisant, surtout si on le relis avec le volume horaire, on trouve un déséquilibre et c'est vraiment inadéquat par rapport à ce que l'enseignant fournit, un emploi du temps chargé....* ».

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson:

Le tableau n° 5: les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?	X				
2...vous va-t-il semblé difficile de contrôler les choses importante de votre vie ?			X		
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?				X	
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?					X
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?				X	
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?				X	
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?				X	
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?			X		
9...avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	X				
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?					X

12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?			X		
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?				X	
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Mr H.N, présente un état de stress bas qui est égale à 25 dans la cotation

. Elle a prouvé que Mr H.N manifeste un état de stress bas par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite son expérience dans ce domaine.

Synthèse du cas:

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de l'échelle du stress perçu. On constate que Mr H.N, souffre d'une situation de stress bas, grâce à son ancienneté dans le domaine de l'enseignement.

Présentation du sixième cas :

Résumé anamnestique :

Il s'agit de Mr K.F, âgé de 30ans enseignant de dessin, marié, avec une cousine à lui, qui est femme en foyer, il a 02 filles, il travaille dans le secteur de l'enseignement depuis 5ans, habite à Bejaïa. L'entretien s'est déroulé à la salle des enseignants de l'établissement moyen d'El Hadi Zerrouki.

L'entretien clinique :

(L'entretien s'est déroulé le dimanche 05 Mai 2015 à 14 :00h)

Mon enfance était un peu difficile. Je suis né dans une famille dont le père est décédé quand j'étais au primaire, et ma mère qui s'est occupée de nous. Je me souviens de ces difficultés par rapport à mon cursus scolaire dont j'étais obligé de cheminé 06 km pour aller à l'école primaire. S'ajoute à cela des difficultés financières. Mais sur le plan conjugale, je suis très à l'aise et je vis une belle vie avec ma femme et mes deux filles que j'aime beaucoup.

J'essaye d'être proche de ma famille, et je consacre les fins de semaines et les vacances pour profiter avec eux, sortir, faire des petits voyages, et pour leurs travaux scolaires c'est ma femme qui s'en occupe puisque elle a du temps par rapport à moi.

Mes problèmes personnels je les confie à ma femme, et je n'en parle à personne d'autre, bien que j'ai des amis et surtout mon voisin qui est mon ami depuis l'enfance, on s'entend bien mais je lui raconte pas mes secret, sauf quand j'ai des soucis au travail.

Quant à mes rapports avec le directeur de cet établissement et mes collègue, je peux dire que tout se passe bien, y'a aucun conflits, je termine le travail et je rentre directement à la maison mais quand je suis là, je garde toujours mes distances et comme je me respecte il y'a tout le monde qui me respecte aussi. Mais j'avoue que j'ai des difficultés quelque part dans la gestion des classes. Les élèves d'aujourd'hui sont irresponsables, ne respectent personne. Dans tout ce climat, je me stress trop et je n'accepte plus qu'un élève fasse sa lois dans la classe, on est dans une institution éducative après tout.

Au début, j'ai aimé ce métier, mais maintenant, je regrette d'avoir choisi cette profession, les parents d'élèves, ne nous cherche qu'à la fin d'année pour demander d'ajouter des points à leurs enfants, ils ont des comportement horribles, franchement tout est allé vers le sens contraire, donc je me retrouve dans un domaine plein de conflits, ce n'est pas du tout

comme je l'ai attendu, et si c'était à refaire ma carrière, je choisirai un autre domaine, un domaine loin des adolescents.

Je souffre quotidiennement, de maux de tête, de troubles du sommeil, surtout ces derniers temps, et je ne vous cache la situation de ces élèves me rend inquiet sur l'avenir de ce pays.

Le stress, est toujours présent dans notre travail, surtout qu'on a à faire avec des adolescents..., mais son degré est élevé aux examens surtout, car y'a des élèves qui se comportent mal, que ça soit avec les enseignants ou avec leurs camarades, et il est également élevé en fin d'année, avec le changement du climat et rapprochement des vacances.

Concernant le volume horaire, je le juge bon et pas épuisant, mais, de ce qui est du salaire, je trouve qu'il est insuffisant, voir, les besoins de mes enfants qui s'accroissent et les imprévus qui peuvent survenir et qui obligent la personne de dépenser de l'argent.

Analyse psychodynamique :

D'après l'entretien qu'on a fait avec monsieur K.F, on peut dire que monsieur K.F est stressé.

Des pressions émanant de l'environnement du travail et ses rapports avec les élèves, et la situation conflictuelle qui vit « *Mais j'avoue que j'ai des difficultés quelque part dans la gestion des classes. Les élèves d'aujourd'hui sont irresponsables, ne respectent personne....* », « *.. je me retrouve dans un domaine plein de conflits...* ».

D'après ces symptômes que manifestent monsieur K.F, on peut voir clairement son état de stress « *Je souffre quotidiennement, de maux de tête, de troubles du sommeil, surtout ces dernier temps, et je ne vous cache la situation de ces élèves me rend inquiet...* ».

Mr K.F insiste sur l'existence du stress au travail, et décrit les périodes ou la courbe du stress sera élevée « *Le stress, est toujours présent dans notre travail, surtout qu'on a à faire avec des adolescents..., mais il est élevé aux examens ...* »

Il parle aussi, de quelques difficultés financière qu'il rencontre dans sa vie « *...de ce qui est du salaire, je trouve qu'il est insuffisant, voir, les besoins de mes enfants qui s'accroissent ...* ».

Présentation et analyse des résultats de l'échelle du « stress perçu de Cohen et Williamson:

Le tableau n°6 : les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson :

Le tableau Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?					X
2...vous va-t-il semblé difficile de contrôler les choses importante de votre vie ?			X		
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?				X	
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?			X		
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?		X			
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?		X			
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?		X			
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?			X		
9...avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	X				
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?			X		
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?					X

12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?			X		
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?				X	
	1	2	3	4	5

Analyse psychométrique :

Dans l'échelle de l'évaluation du stress perçu on constate, que Mr KF, présente un état d'hyper stress qui est égale à 37 dans la cotation.

Elle a prouvé que Mr K.F. manifeste un état de stress élevé par rapport à plusieurs facteurs, et parmi, on cite le manque d'expérience de celui-ci.

Synthèse du cas:

On constate que monsieur K.F souffre d'une situation d'hyper stress qui est dû au manque d'expérience.

A partir de l'analyse de l'entretien semi directif et les résultats de l'échelle du stress perçu, On constate que Mr K.F, souffre d'une situation d'hyper stress qui est dû au manque d'expérience dans ce domaine. Mais ce qui est positif pour lui c'est la sa stabilisation familiale qui l'encourage à pouvoir gérer et surmonter son état de stress.

Discussion et vérification des hypothèses :

A travers les entretiens cliniques qu'on a effectués avec les enseignants de l'établissement moyen « El Hadi Zerrouki » de Bejaïa et en s'appuyant sur les résultats de l'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson, on peut dire que la majorité des enseignants souffrent du stress à de divers degrés d'un enseignant à un autre par rapport à plusieurs facteurs.

A travers les entretiens, on a constaté que la majorité des enseignants qu'on a interviewés ont des conflits beaucoup plus avec les élèves, existent des enseignants qui n'arrivent pas à maîtriser leurs classes, surtout pour les nouveaux enseignants, C'est la surcharge de celles-ci qui est à l'origine de cela et qui complique leur mission, il y'a aussi le phénomène d'indifférence et celui du manque de respect de l'enseignant comme auparavant. Tout ça engendre un état du stress qui les perturbe sans cesse, et qui attaque d'une façon direct la santé des enseignants, on a vu que les enseignants souffrent quotidiennement de plusieurs troubles qui sont liés directement au stress, tels que les trouble de sommeil, digestifs, des maux de tête, l'irritabilité, l'impatience. Etc.

On a vu également, la question des salaires et des volumes horaires, le problème, est posé beaucoup plus par les contractuels qui travaillent comme enseignants, et parfois sont obligé de se dirigé ailleurs, pour avoir un salaire satisfaisant car ils n'arrivent pas à subvenir leurs besoins primitifs. Cette situation génère du stress professionnel.

On peut dire en fin, que plusieurs facteurs favorisent l'apparition du stress chez les enseignants. En grande majorité c'est le contexte professionnel avec le climat des classes, les rapports conflictuels avec les élèves et parfois les collègues du travail pour une certaine catégorie qui expose les enseignants au stress. On peut citer d'autres facteurs comme le volume horaire, le salaire, et les problèmes familiaux et sociaux, pour les femmes en particulier.

Pour conclure, on peut dire, que notre recherche nous a mené à confirmer nos deux hypothèses, puisqu'on a vu que les nouveau enseignants manifestent un état de stress très élevé par rapport aux anciens enseignants, et cela est dû à plusieurs facteurs et l'expérience est le facteur le plus important à citer.

Conclusion

Conclusion :

Les manifestations du stress se développent progressivement lorsqu'elles semblent s'installer de façon chronique et, de ce fait, nous postulons que l'enseignant risque de souffrir du syndrome du stress professionnel. Les études que nous avons menées démontrent que les effets dévastateurs du stress semblent se produire davantage chez les enseignants âgés de 30 à 35 ans que chez ceux qui sont plus âgés. Les enseignants ayant moins de 10 ans d'expérience présentent également un niveau plus élevé de stress que ceux qui ont comptabilisé plusieurs années d'expérience.

Aussi, le stress que vit l'enseignant est fortement lié à l'interprétation qu'il donne à son environnement de travail ou plus spécifiquement à son climat de travail. C'est donc sa perception de la réalité qui détermine le degré de son stress. Lorsqu'un enseignant, en plus des exigences de sa profession, vit dans un climat qu'il perçoit comme restrictif, contraignant et méfiant ou encore trop contrôlé et où sa participation n'est pas jugée essentielle et reconnue, il aura tendance à développer des syndromes du stress. A cet égard, les questionnaires scolaires doivent humaniser les rapports au sein des établissements scolaires afin de réduire les effets du stress chez leurs enseignants. Le climat du travail est souvent ponctué de plusieurs sources de tension qu'il importe de les réduire et les combattre, et parmi lesquelles nous trouvons ; les relations interpersonnelles avec les supérieurs, les collègues du travail, le peu de support, les restrictions budgétaires, un leadership autocratique, etc.

En conclusion, l'enseignement constitue une profession stressante à cause de son haut niveau d'interactions sociales. Etant donné que l'enseignant n'a pas la possibilité d'exercer son métier dans un climat de travail agréable, il doit, par conséquent, prendre en charge lui-même la gestion de son stress. A cet effet, il existe plusieurs mécanismes de prévention du stress dont le plus efficace est le contrôle de soi, que malheureusement demeure délaissé et sans aucun impact sur la vie quotidienne des enseignants.

Bibliographie

Bibliographie

Les livres :

- 1-Angers. M, *Initiation pratique à la méthode des sciences humaines*, Casbah, Alger, 1997.
- 2-Benony. H et Chahraoui. K, *Méthodes d'évaluation et recherches en psychologie clinique*, Dunod, Paris, 2003.
- 3-Boudarene. M, *Le stress entre bien être et souffrance*, Berti, Alger, 2005.
- 4-Chauchat. H, *L'enquête en psychologie*, 2ème éd, PUF, Paris, 1999.
- 5-Choque. S. J, *Soignants : stress apprendre à le gères*, wolters klower, Frances, 2007.
- 6-Dominique. H, *Apprivoisez votre stress*, éd d'organisation, Paris, 2001.
- 7-Doucet. C, *Psychosomatique théorie et clinique*, Armand colin, Paris, 2000.
- 8-Elisabeth. G, *Le stress, Le clavier bleu*, Paris, novembre 2009.
- 9-Fontaine. O et Al, *Stress et cardiologie*, Masson, Paris, 1995.
- 10-Giancarl. T et Franco. B, *La psychosomatique*, in press, France, 2005.
- 11-Graziani P et Al, *Le stress, émotion et stratégies d'adaptation*, Armande Colin, France, 2005.
- 12-Laurence. E, Sander. A, *Comment l'entreprise peut-elle agir face au stress de ses collaborateurs ?*, Groupe Eyrolles, 2010.
- 13-Lebel. G, *Guide d'auto-soins pour la gestion de stress*, Dunod, 2011.
- 14-Lentini. P, *Objectif no stress : ma méthode positive*, Amphora, Bercelesona, 2009.
- 15-Lieury.A, *Psychologie pour l'enseignement*, Dunod, Paris, 2010.
- 16-Lôo. P et Al, *Le stress permanant (réaction-adaptation de l'organisme aux aléas existentiels)*, Masson, paris, 2003.
- 17-Norman. S, Endler. Ph, *Manuel inventaire de coping pour situation stressantes*, Paris, 1990.
- 18- Paulhan. I, Bourgeons. M, *Stress coping*, Nodule PUF, Paris, 1995.
- 19-Pelpel.P, *Se former pour enseigner*, Dunod, Paris, 2003.
- 20- Schwor. M, *Le stress, Flammarion*, Paris France, 1999.
- 21-Stora. J .B, *Le stress, presse universitaire*, Paris, 1991.
- 22-Stora. J. B, *Le stress que sais-je ?*, PUF, Paris, 1993.
- 23-Zablocki. B, *Du stress au bien-être et à la performance*, CCISA liège, Maroc, 2009.

Les dictionnaires :

- 1_ Doron.R et Parot.F, *Dictionnaire de psychologie*, Qardrig / Puf, 2004.

Les sites internet :

1- (www.stressanxiete.fr/causesdetress)

2- (effets de stress/www.stressanxiete.fr)

Annexes

Annexe n°1 : Le guide d'entretien

Axe n°1 :

Informations personnelles :

-nom et prénom

-âge

-sexe

-nombre de frères et de sœurs

-lieu de résidence

-la situation matrimoniale

-avez-vous de bons souvenirs de votre enfance ?

-depuis quand vous travaillez dans le domaine de l'enseignement ?

-quelle matière enseignez-vous ?

Axe n°2 :

Informations sur les rapports familiaux :

-comment vous qualifiez vos relations avec votre famille ?

-vous vous considérez comme important au sein de votre famille ?

-quelle est votre place dans la fratrie

-vous vous sentez proche de votre famille ?

-combien de temps par jours, pouvez-vous accordez à vos enfants (pour s'amuser, avoir des activités éducatives, sportives, les aider dans leurs travaux scolaires...)

-confiez-vous vos problèmes personnels aux membres de votre famille ?

Informations sur les rapports sociaux :

-comment vous qualifiez vos relations avec vos amis ?

-vous vous sentez proche de vos amis ?

-confiez-vous, vos problèmes personnels à vos amis ?

Informations sur les rapports au lieu du travail :

-comment vous jugez vos relations avec :

-le directeur de l'établissement ?

-les collègues ?

-les élèves ?

-pourriez-vous décrire une journée du travail au sein de votre établissement ?

-vous est-il arrivé d'être frustré dans votre travail ?

-si vous aviez à recommencer votre carrière, choisissez-vous le métier de l'enseignement ?

Axe n °3 :

Informations sur l'état de stress :

-avez-vous des maux de tête ?

- avez-vous des troubles digestifs ?

-avez-vous des troubles de sommeil ?

-est ce que ça vous arrive de vous énervez pur des futilités ?

-est ce que vous vous sentez toujours fatigués ?

-avez-vous la patience d'écouter les autres ?

-vous arrive-t-il de vous désespérer ?

-comment vous jugez le stress au travail ?

Axe n°4 :

Informations sur le volume horaire et le salaire :

-comment vous jugez votre salaire, et le volume horaire au travail ?

-comment vous jugez votre horaires au travail ? (ont t ils été choisis ou imposés ?)

-vous arrive-t-il d'avoir des difficultés financières qui affectent votre vie ?

Annexe n°2 : L'échelle du stress perçu de Cohen et Williamson

Au cours de ce dernier mois....

1...avez-vous été dérangé par un évènement inattendu ?	jamais	Rarement	Parfois	Assez souvent	Très souvent
2...vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?					
3...vous êtes-vous sentis nerveux et stressé ?					
4...avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ?					
5...avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements important qui survenait dans votre vie ?					
6...vous êtes-vous senti confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?					
7...avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?					
8...avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?					
9...avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?					
10...avez-vous senti que vous dominez la situation ?					
11...vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?					
12...vous êtes-vous senti préoccupé par des choses que vous deviez mener à bien ?					
13...avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?					
14...avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?					
	1	2	3	4	5