

Une vie après la classe ?



Des cours à préparer, des copies à corriger, le stress et la fatigue de la journée, parfois l'angoisse d'une situation conflictuelle... C'est fou ce qu'un enseignant peut ramener chez lui ! Que faire quand son cartable devient vraiment trop lourd et pèse sur sa vie privée ?

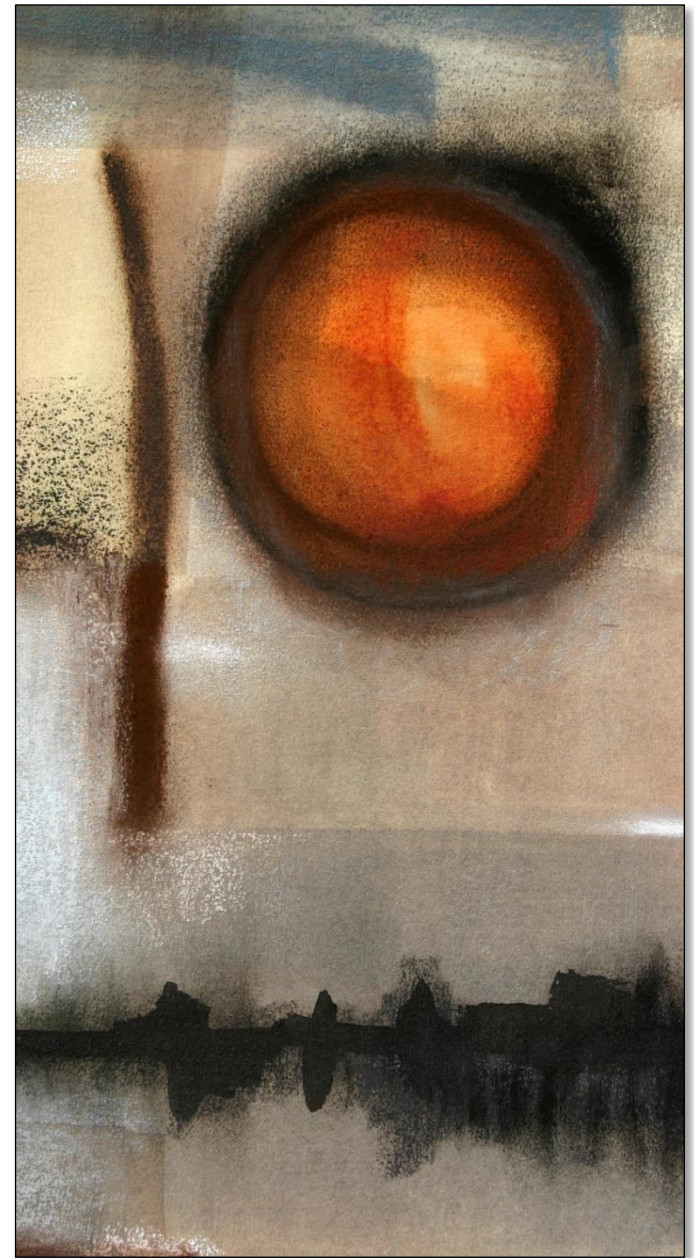


assureur militant

C'était l'une des données importantes du rapport Fotinos-Horenstein* : 66 % des enseignants déclarent bien concilier leur vie professionnelle et leur vie privée. Tant mieux ! Mais pour le tiers restant, les choses sont plus compliquées. *« Le stress professionnel atteint d'abord ma vie psychique et physiologique, raconte Annie. Il diminue la qualité de mon sommeil, augmente ma fragilité aux maladies ; je deviens plus fatigable, plus émotive, moins patiente et disponible envers mes propres enfants et mon conjoint. Mes enfants ont clairement une image négative de mon métier et ne souhaitent absolument pas devenir professeurs. Je ne peux pas dire que je concilie ma vie privée et mon stress professionnel. Je le subis et le fais subir à mon entourage malgré moi ! »*

Stress, fatigue, épuisement, parfois des angoisses aussi. Le métier d'enseignant n'est pas le plus facile et son amplitude horaire déborde sur la vie privée : [une moyenne de 44 heures](#) par semaine pour les enseignants du premier degré, [plus de 40 heures](#) dans le secondaire. Et plus de 50 heures hebdomadaires pour les jeunes enseignants (moins de 30 ans) du primaire ! Des estimations très officielles, qui n'évitent pourtant pas les sarcasmes de la part de ceux qui ignorent la réalité de cette profession. Redoutable pour l'estime de soi, qui se passerait bien d'attaques aussi injustes...

* [« La qualité de vie au travail dans les lycées et collèges »](#), de Georges Fotinos et Guy-Marie Horenstein, publié en 2011.



© Artfromthefringe iStock

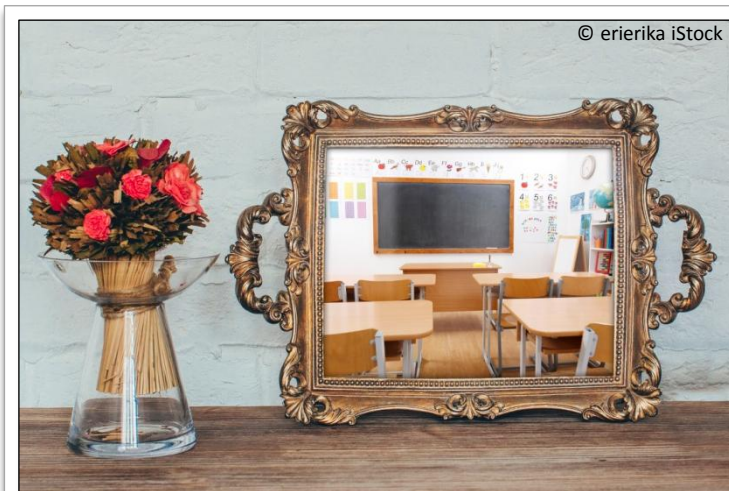
« Avant, j'étais ingénieur agronome. J'avais moins de vacances, mais toutes mes soirées et mes week-ends étaient libres, constate Sophie. Depuis une dizaine d'années que j'enseigne, mes soirées et mes week-ends sont encore très (trop) studieux. Je regrette de ne pas pouvoir consacrer autant de temps que je le souhaite à ma famille. J'adore mon métier, mais il représente pour moi de gros sacrifices. Il y a des collègues qui pensent que je travaille tout simplement trop et d'autres qui, comme moi, font des sacrifices sur leur temps libre et celui passé en famille. »

Mais le métier de prof n'exige pas qu'un investissement en temps. Il demande aussi un engagement personnel singulier, pour maintenir active l'attention des élèves, concevoir des cours adaptés, assumer des classes hétérogènes, répondre aux attentes des parents... Derrière chaque élève, il y a des besoins particuliers, des situations parfois compliquées, une capacité d'apprendre différente. « *Malgré la bonne volonté de mes collègues et l'existence d'un Rased*, le soutien que je reçois pour accompagner les enfants à besoins très particuliers ne me suffit pas, souligne Annie. Mon incapacité à résoudre certaines situations me fait douter de moi-même et ce doute peut prendre des proportions énormes et envahissantes.* »

La double journée des enseignantes

L'impact de ces conditions de travail est particulièrement important pour les femmes enseignantes qui, à l'instar des autres catégories professionnelles, doivent ensuite assumer une proportion de tâches ménagères encore trop inégalement réparties. La « génération sandwich », celle qui doit à la fois s'occuper de ses enfants et de ses parents, est également soumise à une pression importante, qui arrive au mauvais moment. En effet, le pouvoir d'achat des enseignants commence généralement à stagner entre 50 et 55 ans, l'accès à la promotion hors classe étant rare... La question sensible du salaire peut alors contribuer à l'épuisement émotionnel, l'un des trois piliers du burn out.

* Rased : Réseau d'aides spécialisées aux élèves en difficulté.



« L'École, ma maîtresse »

Raoul Dirèvie a craqué. Dans « L'École, ma maîtresse », il raconte son parcours, « de l'engagement au surinvestissement, du don de soi à la limite du burn out ». Un témoignage bouleversant qui détaille le cercle vicieux de l'épuisement au travail et la honte dévastatrice qui en résulte lors du premier arrêt de travail : « *Je me sens coupable vis-à-vis de mes élèves privés de leur enseignement habituel, coupable vis-à-vis de mes collègues obligés de pallier mon absence et le manque de remplaçants.* »

« *Les médias évoquent parfois la souffrance des profs par rapport à des problèmes d'autorité ou à des publics difficiles. Mais dans mon cas, c'est l'envie de trop vouloir bien faire qui a eu raison de ma santé.* »



Son récit s'achève ainsi : « *Pour moi, il est peut-être trop tard. Mais je pense aussi aux autres, à ces collègues moins abîmés que moi, qui ont envie de continuer. Si ce récit pouvait simplement faire entendre leur voix...* »

« L'École ma maîtresse », de Raoul Dirèvie (Bookelis).

Concilier travail et vie privée n'est simple pour aucune profession. C'est une question subjective d'équilibre. Le plaisir d'enseigner, le bonheur de voir des élèves réussir et s'épanouir, l'engagement valorisant dans un métier intellectuel utile sont autant d'éléments qui permettent d'accepter des sacrifices et des contraintes. En revanche, quand le plaisir au travail commence à s'éteindre, le déséquilibre est perceptible. Être confronté à [un fait grave de violence scolaire](#) peut faire apparaître brutalement ce sentiment, tout comme l'accumulation de petites déceptions, d'incivilités ou de tensions peut le susciter progressivement. Des prédispositions existent. Ainsi, le [rapport Fotinos](#) relevait que 44 % des enseignants interrogés ne se sentaient pas formés pour faire face aux besoins des élèves d'aujourd'hui, et 39 % considéraient ne pas avoir la compétence pour faire face à presque tous les problèmes de comportements rencontrés...

L'épuisement au travail, un risque à prévenir

« L'image de soi qui découle de cette accumulation augmente mon stress, poursuit Annie. L'enseignement est pour moi un métier où il est difficile de fermer la porte derrière soi lorsque l'on quitte son lieu de travail, difficile de faire la part entre le temps professionnel et la vie privée. La société est en perpétuelle évolution, nos élèves aussi, nous travaillons comme sur des sables mouvants, et il nous faut chaque jour donner le meilleur de nous-mêmes. » Dans ces conditions, l'épuisement n'est jamais loin. Il suffit d'un rien pour qu'un malaise devienne une souffrance.

Dans un monde idéal, les chefs d'établissement seraient les premiers à réagir. [Légalement](#), ils sont chargés de « veiller à la sécurité et à la protection de la santé des agents placés sous leur autorité ». Et dans cette hypothèse, la disponibilité des médecins de prévention favoriserait un rendez-vous rapide dès qu'une souffrance liée au travail commence à s'exprimer. Mais la réalité est bien différente. La dernière [liste des médecins de prévention](#) remonte à 2012 : ils étaient alors 80 pour plus d'un million de personnels EN ! Quant aux chefs d'établissements, ils sont eux-mêmes soumis à une pression qui ne laisse pas toujours une place à cette bienveillante mission.



© artfromthefringe - iStock

Vous n'êtes pas seul(e) !

- ❑ En France, [12,6 % des actifs](#) seraient en risque élevé de burn out (un chiffre du cabinet Technologia). L'épuisement au travail est une réalité qui ne touche pas seulement les enseignants.
- ❑ 61 % des enseignants évoquent un fort impact de leur métier sur leur santé d'un point de vue psychologique. Un chiffre de l'Observatoire MGEN-Sociovision, dans [l'enquête 2013-2014](#) leur demandant de qualifier l'impact de leur métier sur leur santé.
- ❑ 37 % constatent, dans cette même étude, une fatigue physique engendrée par leur travail (certains signalant un impact à la fois physique **et** psychologique).
- ❑ 20 % des enseignants notent un faible impact de leur métier sur leur santé.



Alors ? Vers qui se tourner ? Les espaces d'accueil et d'écoute du réseau PAS (Prévention, aide et suivi des personnels fragilisés) sont à conseiller en priorité. Fruit d'un [accord-cadre](#) entre le ministère de l'Éducation nationale et la MGEN signé en 2003 et renouvelé en 2008, ce réseau est actuellement le mieux placé pour accueillir des enseignants en souffrance. En 2014, 5 000 entretiens ont été réalisés dans les 112 espaces d'accueil et d'écoute qui couvrent le territoire.

Il faut souligner que ces espaces sont ouverts à l'ensemble des personnels de l'Éducation nationale et de l'enseignement supérieur et de la recherche, enseignants ou non, titulaires ou non, en activité ou en arrêt pour de travail pour maladie. Les réseaux PAS contribuent également à l'élaboration de programmes de prévention des risques professionnels et à la formation des personnels de direction et d'inspection. En 2014, 270 actions collectives ont ainsi concerné 15 000 bénéficiaires...

Des pistes pour agir !

Parfois, pour aller mieux, il suffit de se poser la bonne question. En croisant plusieurs sources, voici quelques pistes :

- **Et moi, ça va ?** N'est-ce pas le moment d'un bilan de santé ? Il suffit d'un rien, d'une douleur articulaire ou de migraines chroniques, pour être beaucoup moins performant au travail et entrer dans la spirale infernale de l'épuisement...
- **Où est mon carnet d'adresses ?** Qui n'a pas croisé un pervers narcissique ou vécu une amitié toxique ? N'est-ce pas le moment de faire le ménage dans vos relations ?
- **Et si je m'acceptais ?** Rien de pire que la culpabilité de faire mal votre travail pour vous enfermer dans la déprime. Avoir des idéaux élevés, c'est bien mais, parfois, accepter une situation imparfaite, c'est reposant...
- **Pourquoi j'ai rangé mon ego dans le placard ?** Quand l'estime de soi dégringole, il fait bon se concentrer sur vos talents qui contribuent à votre épanouissement : chanter, jouer du piano, peindre, s'investir dans une association... N'ayez pas honte, pensez d'abord à vous !
- **Faut-il tout planifier ?** Vous avez réussi à caler votre référentiel dans le calendrier scolaire, malgré un emploi du temps compliqué et un planning dense de réunions. Vous êtes donc expert(e) en planification. Mais savez-vous encore profiter de l'imprévu, de l'instant présent, du bonheur fugace ? *Carpe diem !*
- **Est-ce que je dis Oui à tout ?** Sans chercher à être un rebelle refusant tout en bloc, vous verrez que cela fait beaucoup de bien d'oser dire *Non* parfois. C'est tellement fatigant d'être toujours gentil !
- **Où est mon jogging ?** Dans votre suractivité intellectuelle, n'auriez-vous pas oublié que vous aviez aussi un corps ? Si c'est le cas, quelles activités douces pour reprendre la main ? Yoga, marche nordique, natation...

Parmi les solutions proposées par réseaux PAS, les groupes d'analyse de la pratique professionnelle donnent l'occasion de mettre des mots sur des situations de déséquilibre entre le travail et la vie privée. Ces échanges permettent aussi de voir que chacun s'adapte à sa façon : « *À chaque rentrée scolaire, je perds six kilos et j'arrive à la Toussaint au bord de la dépression, raconte Géraldine. Je pars alors une semaine toute seule, sans mes enfants et mon mari. C'est ma semaine d'oxygène dans l'année ! Et le reste du temps, j'essaye de m'offrir des petits moments pour moi...* »

Mieux qu'une thérapie !

Les forums comme [Néoprofs](#) sont aussi un moyen d'échanger entre pairs : « *C'est mieux qu'une thérapie, et en plus, c'est gratuit ! Je ne sais pas comment je vivrais mes problèmes professionnels si je n'avais le forum pour m'exprimer* », constate Nestya. L'anonymat libère la parole et les conseils prodigués dans ces discussions sont précieux, surtout pour les jeunes enseignants. « *Les problèmes purement scolaires, laissez-les au collègue en sortant* », explique Abraxas. « *Je me suis fixé des horaires de travail et je m'y tiens*, répond Dinaaa. *Je ne fais jamais rien le week-end. Rien de tel pour être dans une forme olympique le lundi !* »

Mais quand la contrainte est trop forte, le temps partiel « volontaire » peut être une solution : « *J'ai un mari qui rentre tard, trois enfants, dont deux en 6^e*, poursuit Géraldine. *Alors, depuis l'année dernière, j'ai pris un trois quarts de temps pour faire une pause... C'est compliqué financièrement, mais c'était indispensable pour notre équilibre familial.* »



© Borisz iStock

L'harmonie entre enseignement et vie privée n'est pas qu'une question d'heures. La qualité du temps de travail est tout aussi importante. Un engagement dans des activités pédagogiques diversifiées ou originales permet à certains de retrouver du plaisir : « *L'enseignant créatif ne s'ennuie jamais, n'entre pas dans la routine, car il est sans cesse en quête d'un nouveau projet pour captiver ses élèves* », écrit Rémi Boyer (lire ci-contre).

Bien sûr, pour trouver l'équilibre, il faut se fixer des limites, baliser son temps professionnel. Certains choisissent de préparer des cours ou corriger des copies sur leur lieu de travail, pour limiter l'impact de ces tâches sur la sphère privée. Mais parfois, ils sont rattrapés par la voie électronique : « *J'arrive chez moi le vendredi soir et je trouve un e-mail de mon lycée pour me demander de préparer une réunion prévue le lundi !* », regrette Hélène.

Peut-être faudrait-il imposer cette consigne : « *Limiter les envois de mails hors des heures de bureau ou le week-end.* » C'était l'un des quinze [engagements](#) pour l'équilibre des temps de vie, initiés par Najat Vallaud-Belkacem lorsqu'elle était ministre des Droits des femmes.

Une nouvelle vie, après l'école ?

« *Trop d'enseignants ressentent à un moment donné de leur carrière un malaise qu'ils négligent en le refoulant, et qui s'aggrave au fil des ans, jusqu'à devenir un problème insoluble. Il est donc très important d'anticiper, sans d'attendre d'être au bout du rouleau pour se décider à changer de voie.* » Ce conseil avisé est livré par Rémi Boyer et José Mario Horenstein*, les auteurs de [« Souffrir d'enseigner »](#) (éditions MéMograMes, 3^{ème} édition au format poche 15 €) .



Ce livre est l'ouvrage à lire pour tout enseignant en situation de souffrance dans son travail. Il détaille les manifestations possibles de ce mal-être, évoque la variété des causes, puis livre des pistes pour trouver des solutions en invitant chacun à se poser les bonnes questions. Enfin, le livre s'achève sur une solution ultime : le départ de l'Éducation nationale !

Mais les auteurs précisent : « *Il est très important d'être en bonne santé pour se doter des meilleurs chances de réussir dans l'année suivant la démission, sous peine de regretter de s'être précipité dans cette voie, qui se révélera alors être une impasse.* »

* Rémi Boyer a enseigné pendant quinze ans avant de devenir responsable de formations à distance. Il est le créateur d'un [dispositif associatif](#) pour aider les enseignants à se lancer dans une seconde carrière. José Mario Horenstein fut médecin-psychiatre à la MGEN Paris de 1976 à 2013.

