

# STRESS, BURN-OUT ET SOUFFRANCE À L'ÉCOLE : QUELLES PISTES CO- CRÉATIVES ?

Aude Ramseier

Psychologue et formatrice HEP

- ▶ Le **pavé dans le mare** de Pascale, enseignante dans un établissement mixte (primaire et secondaire).
- ▶ Mots clés apparents: **épuisé, découragé, sous pression, anxiété, démoralisé, seul, incompetent, coupable...**

## VIGNETTE N°1 : PREMIÈRE PARTIE

- ▶ Symptômes apparents:
  - ▶ **Enorme fatigue de fond** , conséquence d'un **stress chronique**
  - ▶ **Désinvestissement**, découragement
  - ▶ Sentiment d'**échec** permanent, d'incompétence.
  - ▶ Sentiment de **solitude**, d'anxiété, de culpabilité.
- ▶ Causes :
  - ▶ Manque de réalisation de ses propres valeurs, **perte de sens**
  - ▶ **Manque de reconnaissance** de ses pairs et de sa hiérarchie (qui conduit à l'**isolement**, à la **perte d'identité et d'appartenance** au groupe)
  - ▶ **Pression** importante de l'environnement

## LE SYNDRÔME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ L'ADULTE (MILLÊTRE, (2016), C. VASEY (2016))

- ▶ Allan, **élève de 8 ans**, au conseil de classe.
- ▶ Mots-clés apparents : maux de **ventre**, difficultés d'**endormissement**, **peur**, pression...

VIGNETTE N°2, 1<sup>E</sup> PARTIE

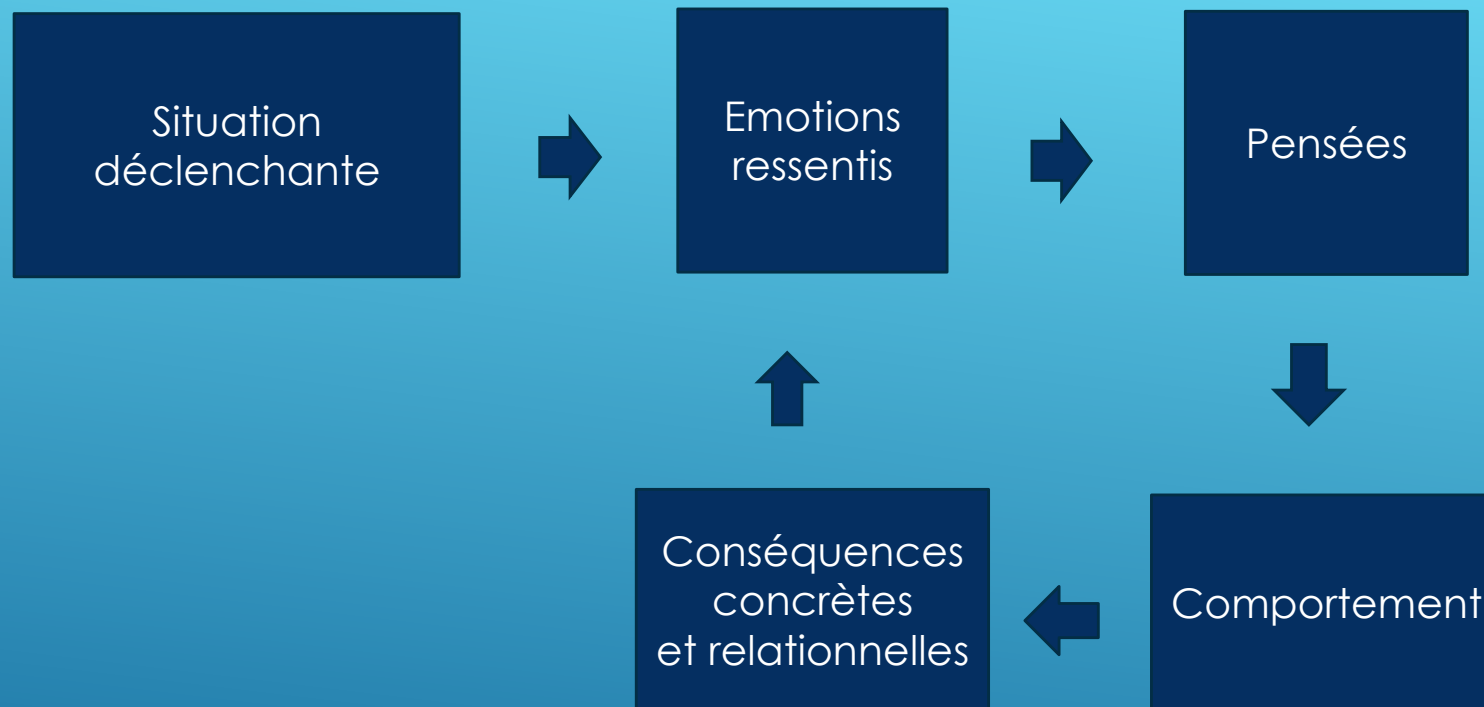
- ▶ Burn out des enfants : **épuisement nerveux lié à la réussite scolaire**
- ▶ Signes majeurs:
  - ▶ grande **fatigue** et difficultés **d'endormissement**,
  - ▶ **isolement**
  - ▶ irritabilité, maux de ventre
  - ▶ perte de **confiance**.

LE SYNDRÔME D'ÉPUISEMENT  
PROFESSIONNEL CHEZ L'ENFANT  
(MILLÊTRE, 2016)

▶ Causes :

- ▶ **Métier d'élève contraint**, non modifiable, qui se passe de leur accord et de leur intérêt/sens
- ▶ Obligation de réussite scolaire : **pression** de l'entourage
- ▶ De plus en plus de responsabilités précoces et **emploi du temps de ministre**
- ▶ **Loyauté envers ses « caregivers » référents** (Gisèle George, 2002))
- ▶ Situation de la grenouille (habituation)

# LE SYNDRÔME D'ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL CHEZ L'ENFANT (MILLÈTRE, 2016)



# MODÈLE D'ANALYSE FONCTIONNELLE (CUNGI, 2003) : LES AUTOROUTES NEURONALES

# L'ORGANISATION DU CERVEAU

## Les niveaux d'organisation du cerveau

Le cerveau est organisé en trois niveaux de base :

### Niveau supérieur :

**Principale capacité :** Anticipation

**Fonctions de base :**

- o Perception fine
- o Différenciation des pensées et des sentiments
- o Choix du comportement approprié
- o Introspection, conscience de soi
- o Problèmes / solutions
- o Satisfaction des objectifs

### Niveau intermédiaire :

**Principale capacité :** Apprentissage par essai

**Fonctions de base :**

- o Gestion du territoire
- o Peur
- o Colère
- o Attaque
- o Amour maternel
- o Anxiété
- o Haine
- o jalousie

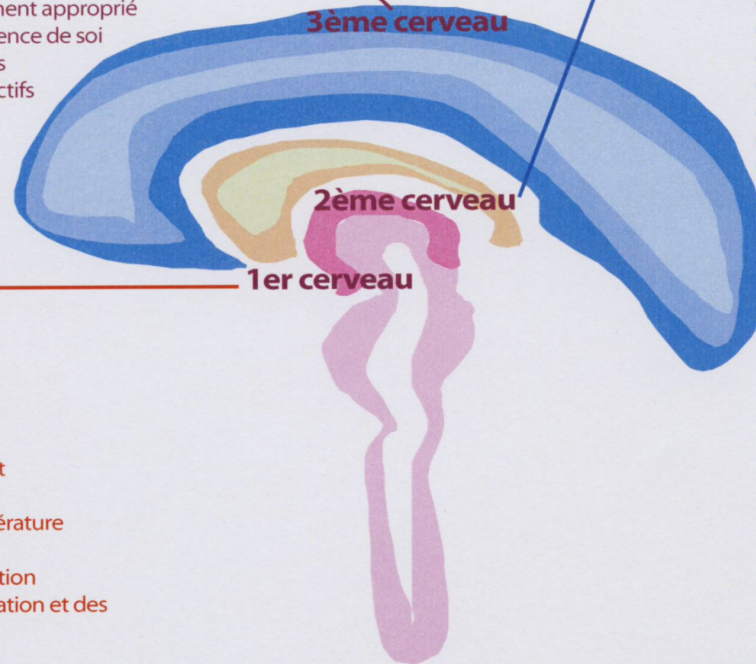
### Niveau inférieur :

**Principale capacité :**

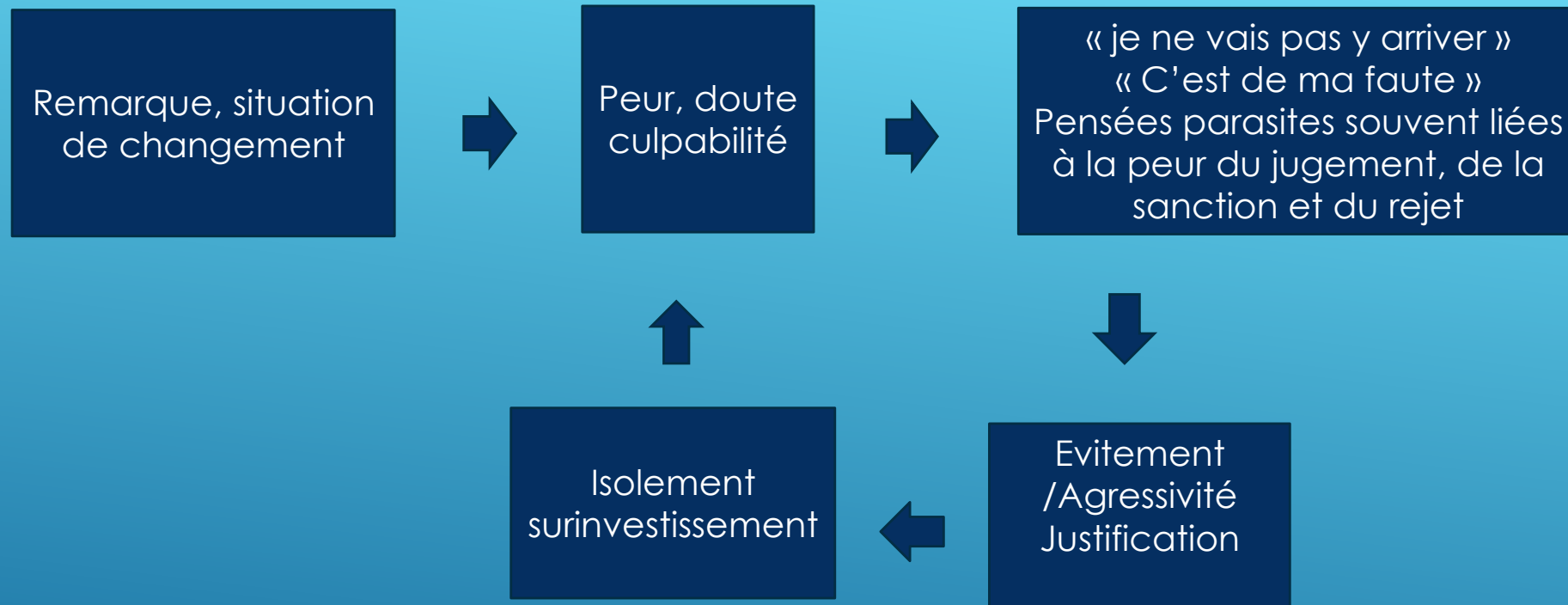
les réflexes, les instincts

**Fonctions de base :**

- o Approche, évitement
- o Contrôle hormonal
- o Contrôle de la température
- o Faim et soif
- o Instinct de reproduction
- o Contrôle de la respiration et des battements du cœur







aa

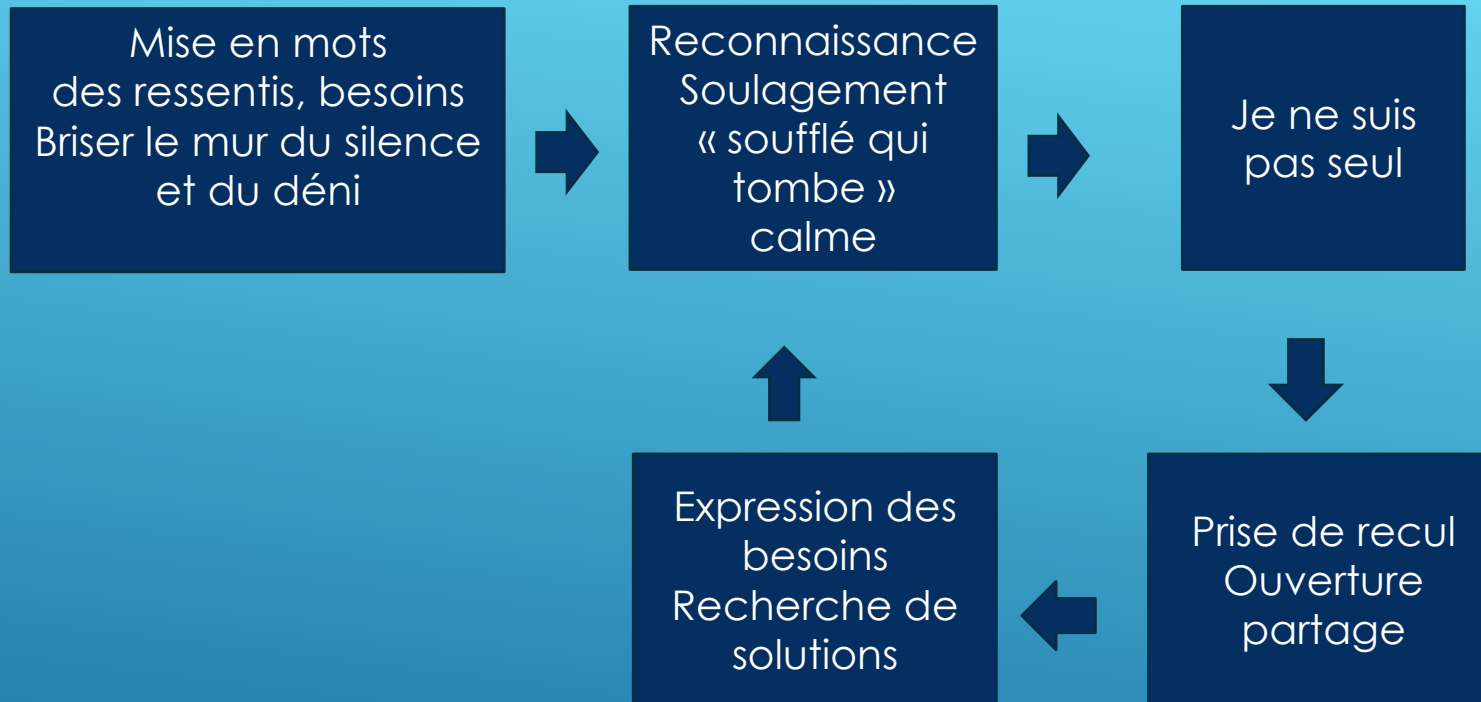
# LES CIRCUITS DU STRESS ET DE LA RÉACTIVITÉ : LA ROUE DE HAMSTER

- ▶ Seconde lettre de Pascale et ses conséquences :
  - ▶ **Mettre des mots**, c'est **reconnaître** et permettre la sortie de l'isolement.
  - ▶ Co-crédation **d'espaces de rencontre** riches en synergie
  - ▶ Expression des **besoins**, émergence de propositions concrètes
  - ▶ Positionnement **horizontal** de la hiérarchie

## VIGNETTE NUMÉRO 1 : SECONDE PARTIE

- ▶ Allan et les autres : on fait comment ?
  - ▶ **Oser** dire ce qui ne va pas devant tout le monde
  - ▶ Espace de créativité : on peut réfléchir ensemble **avec** la hiérarchie
  - ▶ Emergence de **nouvelles solutions**

## VIGNETTE NUMÉRO 2 : SECONDE PARTIE



## LES CIRCUITS DU CALME ET DE LA (CO)CRÉATIVITÉ

- ▶ **Prise de risque** : brise le silence, sort de l'isolement et ose dire ce qu'elle vit et ressent.
- ▶ **Création ou utilisation d'un espace de parole** et de **reconnaissance** de vécus, besoins et ressentis partagés créé par les différents échanges.
- ▶ Chaque acteur soulève des questions : **que pouvons-nous faire** ? La situation invite au questionnement, à la récolte des différents besoins et idées créatives pour aller de l'avant.
- ▶ Chacun rencontre une hiérarchie **horizontale et verticale**:
  - ▶ qui **reconnaît les difficultés** (pas de **déni ni d'évitement**)
  - ▶ entre en matière et **participe au processus de changement** (endosse une posture horizontale)
  - ▶ permet **la mise en pratique de certaines solutions proposées**.

## LES DÉNOMINATEURS ET SOLUTIONS COMMUNS AUX DEUX VIGNETTES

- ▶ **Réactivité – créativité** : la connaissance des mécanismes physiologiques du stress permet la **mise en place de conditions favorable à la créativité et à la co-créativité**.
- ▶ **Sortir du silence et de l'isolement** : se retrouver ensemble, dans des espaces dévolus à la reconnaissance des besoins, ressentis et vécus des uns et des autres dans le collectif permet la prise de recul et l'état interne nécessaire à la réflexion et mise en place de **nouvelles solutions pour ce collectif**.
- ▶ **Créativité « située »** : chaque collectif co-crée-t-il sa réalité ?

## CRÉATIVITÉ ? CONCLUSION

▶ [aude.ramseier@hepl.ch](mailto:aude.ramseier@hepl.ch)

QUESTIONS ? MERCI DE VOTRE  
ATTENTION