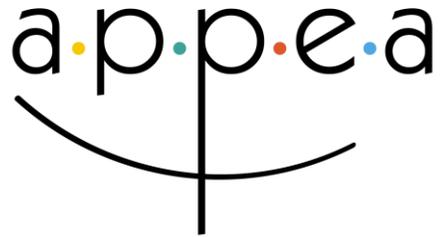


Le burnout scolaire : un indicateur de bien-être à l'école



ASSOCIATION
DE PSYCHOLOGIE ET PSYCHOPATHOLOGIE
DE L'ENFANT ET L'ADOLESCENT

WEBINAIRE

Mardi 2 avril 2024

18h00 – 19h00



Aline Vansoeterstede

*Psychologue - Docteure en psychologie
ATER au Centre de Recherche sur le Travail et le
Développement – Inetop (Cnam, Paris)*

Le burnout scolaire : ***un indicateur de bien-être à l'école***

Mardi 2 avril 2024

**Webinaire enregistré pour accès en replay le lendemain.
Le pdf du support Powerpoint également disponible en ligne sur
www.appea.org**

Rappel : nous ne pouvons pas délivrer d'attestation de formation ou de suivi pour ce format de webinaire gratuit. Notre conseil, si nécessaire pour votre service, votre CPF ou votre employeur : enregistrer le mail info de connexion et faire une capture d'écran durant le webinaire.

Le burnout scolaire :
un indicateur de bien-être à l'école

Mardi 02 avril 2024

**Vos remarques, vos commentaires professionnels
et vos questions aux intervenants à écrire dans le volet
Discussion.**

**Reprise ou synthèse faite par
Vincent & coll.
et présentée en 2^{ème} partie après l'exposé court**

Si vous voulez être lu par toutes les personnes connectées,
merci de bien cocher ***Envoi à tout le monde*** avant de cliquer



Le burnout scolaire : ***un indicateur de bien-être à l'école***

PLAN

Définition du burnout scolaire

Causes du burnout scolaire

Conséquences du burnout scolaire

Implications pour la clinique





Le burnout scolaire : ***un indicateur de bien-être à l'école***



Introduction

Historique, définition, mesure, liens avec la psychopathologie



Historique

Terme populaire dans les années 1960

Abordé scientifiquement dans les années 1970 par :

- Freudenberger (1975), psychiatre : part de l'observation clinique
- Maslach (1976), psychologue du travail : part d'une recherche de terrain (enquête par entretiens)

Approche de Maslach et Jackson (1981) : **burnout comme construit tridimensionnel**

- Epuisement émotionnel
- Dépersonnalisation
- Manque d'accomplissement personnel

Ensuite étendu à d'autres contextes de stress chronique : sport de haut niveau (Smith, 1986), militantisme (Pines, 1994 ; Kovan & Dirkx, 2003), parentalité (pour une revue voir Lebert-Charron et al., 2018), études supérieures (Schaufeli et al., 2002)



Burnout scolaire : de quoi parle-t-on ?

Construit directement issu du cadre du burnout professionnel et transposé à l'école

Trois dimensions :

Epuisement : fatigue résultant du stress chronique

Cynisme (distanciation mentale) : attitude indifférente ou distante envers le travail scolaire en général

Inadéquation : sentiment diminué de compétence, manque d'accomplissement dans son travail et à l'école en général



Mesure du Burnout Scolaire

Inventaire de Burnout Scolaire

EPUI Je me sens accablé par mon travail scolaire.

CYN Je ressens un manque de motivation pour mon travail scolaire et je pense souvent à abandonner.

INAD J'ai souvent l'impression d'être insuffisant dans mon travail scolaire.

EPUI Je dors souvent mal à cause de questions en lien avec mon travail scolaire.

CYN Je sens que je suis en train de perdre l'intérêt pour mon travail scolaire.

CYN Je me demande continuellement si mon travail scolaire a du sens.

EPUI Je ressasse sans cesse des choses en lien avec mon travail scolaire durant mon temps libre.

INAD J'avais de plus grandes attentes concernant mon travail scolaire avant que maintenant.

EPUI La pression due à mon travail scolaire me cause des problèmes dans mes relations proches avec les autres.

(Salmela-Aro et al., 2009 ; Meylan et al., 2015 version fr)



Mesure du Burnout Scolaire

Inventaire de Burnout Scolaire

EPUI Je me sens accablé par mon travail scolaire.

CYN Je ressens un manque de motivation pour mon travail scolaire et je pense souvent à abandonner.

INAD J'ai souvent l'impression d'être insuffisant dans mon travail scolaire.

EPUI Je dors souvent mal à cause de questions en lien avec mon travail scolaire.

CYN Je sens que je suis en train de perdre l'intérêt pour mon travail scolaire.

CYN Je me demande continuellement si mon travail scolaire a du sens.

EPUI Je ressasse sans cesse des choses en lien avec mon travail scolaire durant mon temps libre.

INAD J'avais de plus grandes attentes concernant mon travail scolaire avant que maintenant.

EPUI La pression due à mon travail scolaire me cause des problèmes dans mes relations proches avec les autres.

(Salmela-Aro et al., 2009 ; Meylan et al., 2015 version fr)



Mesure du Burnout Scolaire

Inventaire de Burnout Scolaire

EPUI Je me sens accablé par mon travail scolaire.

CYN Je ressens un manque de motivation pour mon travail scolaire et je pense souvent à abandonner.

INAD J'ai souvent l'impression d'être insuffisant dans mon travail scolaire.

EPUI Je dors souvent mal à cause de questions en lien avec mon travail scolaire.

CYN Je sens que je suis en train de perdre l'intérêt pour mon travail scolaire.

CYN Je me demande continuellement si mon travail scolaire a du sens.

EPUI Je ressasse sans cesse des choses en lien avec mon travail scolaire durant mon temps libre.

INAD J'avais de plus grandes attentes concernant mon travail scolaire avant que maintenant.

EPUI La pression due à mon travail scolaire me cause des problèmes dans mes relations proches avec les autres.

(Salmela-Aro et al., 2009 ; Meylan et al., 2015 version fr)



Mesure du Burnout Scolaire

Inventaire de Burnout Scolaire

EPUI Je me sens accablé par mon travail scolaire.

CYN Je ressens un manque de motivation pour mon travail scolaire et je pense souvent à abandonner.

INAD J'ai souvent l'impression d'être insuffisant dans mon travail scolaire.

EPUI Je dors souvent mal à cause de questions en lien avec mon travail scolaire.

CYN Je sens que je suis en train de perdre l'intérêt pour mon travail scolaire.

CYN Je me demande continuellement si mon travail scolaire a du sens.

EPUI Je ressasse sans cesse des choses en lien avec mon travail scolaire durant mon temps libre.

INAD J'avais de plus grandes attentes concernant mon travail scolaire avant que maintenant.

EPUI La pression due à mon travail scolaire me cause des problèmes dans mes relations proches avec les autres.

(Salmela-Aro et al., 2009 ; Meylan et al., 2015 version fr)



Est-ce une maladie ?

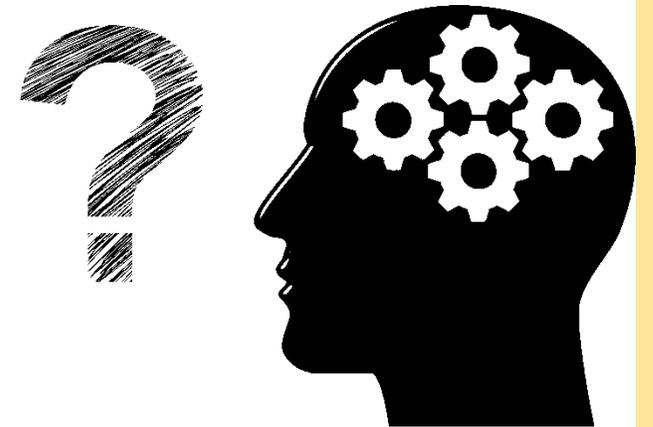
Réponse provisoire dans l'état de la recherche...

NON

Pas de tableau clinique clair

- Difficile à distinguer de la dépression ou d'un trouble de l'adaptation

Pas de consensus sur des seuils cliniques





Quels liens avec la psychopathologie ?

Prédit les symptômes dépressifs (Salmela-Aro et al., 2009 ; Salmela-Aro et al., 2017 ; Wang et al., 2015) : liens réciproques (cycles cumulatifs)

Liens avec **l'idéation suicidaire** (Walburg et al., 2014 ; Zakari et al., 2008), la **consommation de substances** (Meylan et al., 2015 ; Walburg et al., 2015)

Liens avec différentes formes d'**anxiété**

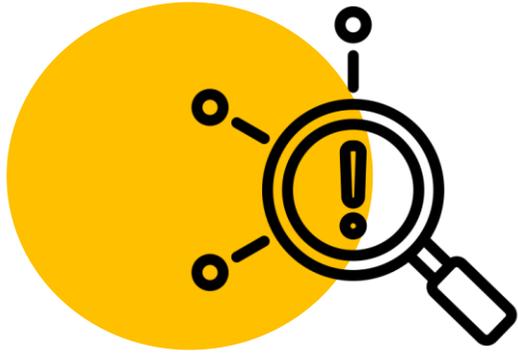
Anxiété-trait (Andriyani et al., 2017, Slivar, 2001)

Anxiété liée aux **examens** (Lee et al., 2020)

Refus scolaire anxieux (Simoës-Perlant, 2023)



Le burnout scolaire : ***un indicateur de bien-être à l'école***



Pourquoi & comment ?

Causes environnementales et individuelles, modèles explicatifs



Le burnout scolaire : **un indicateur de bien-être à l'école**

Résultat de l'exposition au stress chronique

Stress : « relation particulière entre la personne et l'environnement, relation qui est évaluée par l'individu comme **dépassant ses ressources** et menaçant son bien-être » (Lazarus & Folkman, 1984)

Ecole = première cause de stress/tracas quotidiens (Anda et al., 1997; Anniko et al., 2019; Low et al., 2012)

Tracas **relationnels** (Mates & Allison, 1992; Meylan et al., 2011)

Pression du temps et difficulté à faire face à la **charge de travail** (Meylan et al., 2011; Östberg et al., 2015)

Pression à la réussite et à l'**orientation** (Lacoste et al., 2005; Meylan et al., 2011; Moyne et al., 2017; Yusoff, 2010)

Augmentation du stress scolaire tout au long de la scolarité primaire puis secondaire (Esparbès-Pistre et al., 2015; Lacombe et al., 2023 ; Simoës-Perlant et al., 2022)

Effet de la **voie scolaire** : plus important en voie générale qu'en voie professionnelle



Causes individuelles

Genre

Filles : plus sensibles au **stress** (Amai & Hojo, 2021 ; Anda et al., 1997 ; Dumont, 2000), à **l'épuisement** (Parviainen et al., 2020; Salmela-Aro & Upadyaya, 2017) et à la **dépression** (Chabrol, 2011)

Traits de personnalité

Estime de soi faible (Parviainen et al., 2020)

Perfectionnisme négatif (Seong et al., 2021 ; Choi et al. 2020)

Facteurs motivationnels et croyances liées aux apprentissages

Amotivation, motivation **extrinsèque** (Lee et al., 2019; Zhang et al., 2013)

Buts de **performance** (Sorkkila et al., 2018)

Croyance **fixiste** au sujet de l'intelligence (Kim, 2020)

} Variables
influencées par
l'environnement

Compétences en **maths** (Lacombe et al., 2023; Parviainen et al., 2020; Widlund et al., 2023)



L'environnement social comme protection

Ecole

Climat de la **classe**, relations à l'école (Farina et al., 2020 ; Salmela-Aro et al., 2008)

Soutien des **enseignants** (Lindfors et al., 2018)

- Enseignants motivés (Meylan et al., 2020; Salmela-Aro et al. 2008)
- Soutenants en cas de difficulté (Meylan et al., 2020)
- Soutenants émotionnellement (Romano et al., 2020, 2021)

Pairs

Impact plus marginal (Meylan et al., 2015)

Tendance à se regrouper avec des élèves au même niveau de BOS (Kiuru et al., 2008)

Effet négatif de la compétition entre pairs (Walburg et al., 2014)

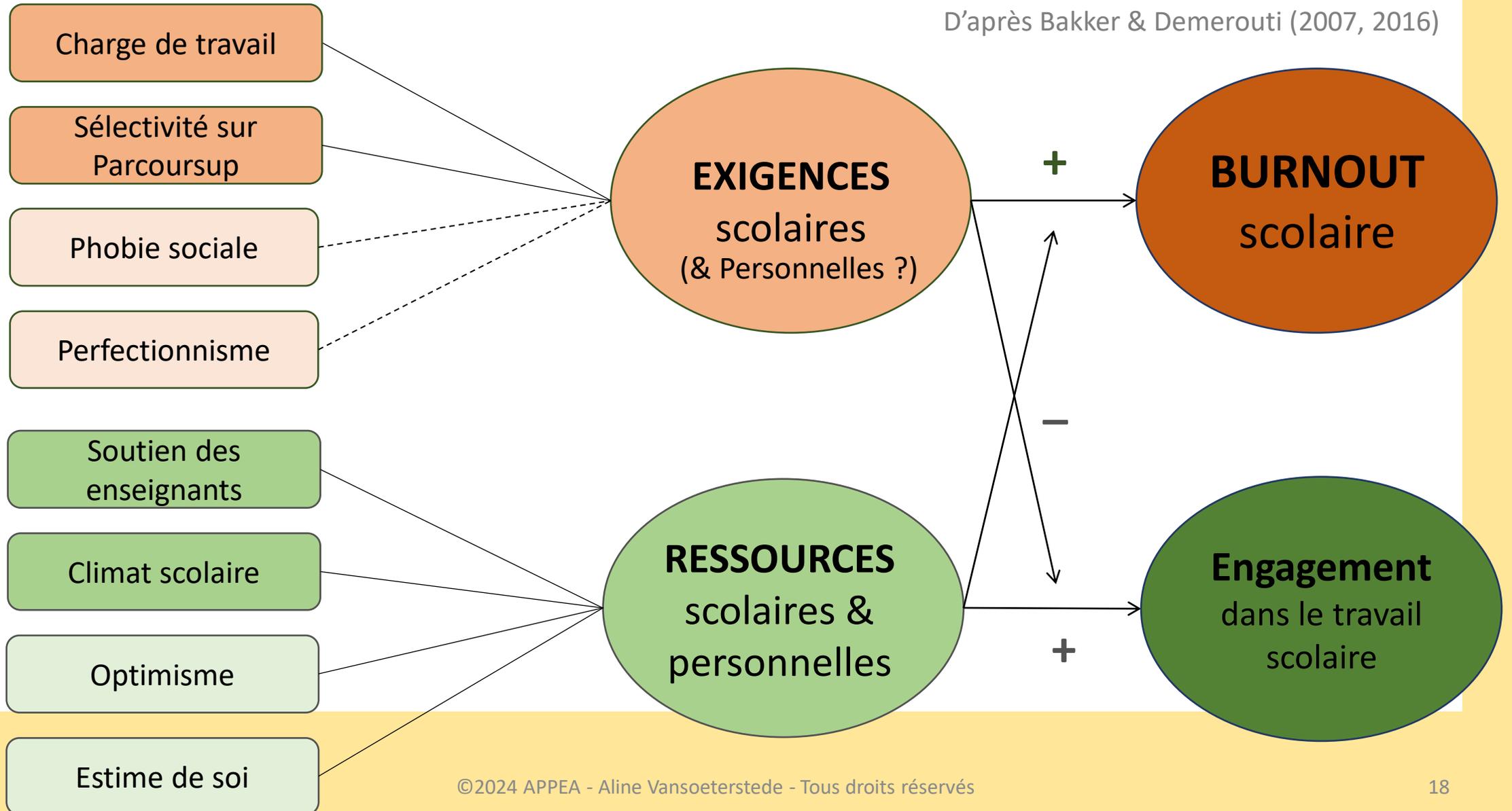
Famille

Qualité de l'attachement aux parents, relations soutenantes dans la famille (An et al., 2018; Boyacı & Özhan, 2018; Shin et al., 2012)

Le soutien des enseignants serait la source de soutien perçue la plus importante pour protéger du burnout scolaire (Kim et al., 2017)

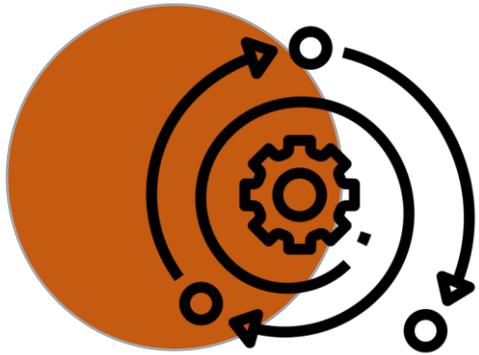
Un modèle explicatif : le modèle demande-ressources

D'après Bakker & Demerouti (2007, 2016)





Le burnout scolaire : **un indicateur de bien-être à l'école**



C'est grave ?

Conséquences sur les parcours scolaire et la santé



Parcours scolaires

Impact sur la **réussite** quand le burnout engendre des troubles du sommeil (Evers et al., 2020), un usage excessif d'internet ou des réseaux sociaux (Liou et al., 2022) ou une augmentation des symptômes dépressifs (Fiorilli et al., 2017)

Diminution des **ambitions** scolaires (Vasalampi et al., 2009; Widlund et al., 2021)

Risque **d'abandon** scolaire (Bask & Salmela-Aro, 2013; Korhonen et al., 2014)

Diminution de **l'engagement** comportemental, cognitif et émotionnel (Vansoeterstede et al., 2023)



Bien-être et santé

Lié à un moindre bien-être scolaire global (Wang et al., 2015) et un **moindre bien-être subjectif** (Andriyani et al., 2017 ; Cadime et al., 2016 ; Çapri et al., 2013; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014). Lien temporellement démontré (Raiziene et al., 2014; Salmela-Aro & Upadyaya, 2014).

Lié négativement à la **qualité du sommeil** (Gerber et al., 2015; Lehto et al., 2019)

Lien avec les **symptômes dépressifs**, temporellement prouvé (Vansoeterstede et al., 2023). Possible lien réciproque entre les deux phénomènes (Salmela-Aro, Upadyaya, et al., 2017).

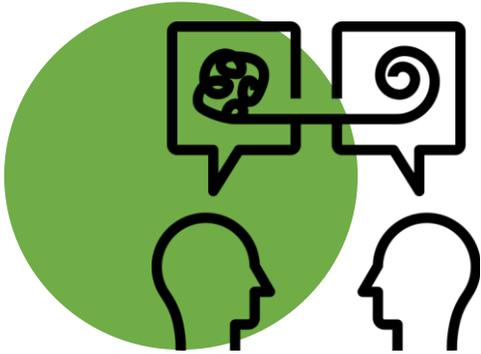
Risque **d'idées suicidaires** (Wang et al., 2020; Zakari et al., 2008)

Consommation de substances (Moncla et al., 2014; Oller-Perret & Walburg, 2018 ; Walburg et al., 2015).

Autres **usages problématiques** : internet (Liou et al., 2022; Salmela-Aro, Upadyaya, et al., 2017; Tomaszek & Muchacka-Cymerman, 2019, 2020), réseaux sociaux (Hietajärvi & Maksniemi, 2022; Walburg et al., 2016)



Le burnout scolaire : **un indicateur de bien-être à l'école**



Que faire ?

Evaluer, prévenir, soutenir



Le burnout scolaire : *un indicateur de bien-être à l'école*

Evaluer

Utiliser l'**Inventaire de Burnout Scolaire**

Pas de seuil mais permet l'évaluation clinique

Combiner avec une évaluation de la motivation scolaire ?

Evaluer les **symptômes compulsifs** (studyholism) et **dépressifs**

Evaluer les **usages problématiques** : substances ou activités



Agir sur les sources de stress

Individuellement

Evaluer et questionner les **attentes parentales**

Questionner l'**orientation scolaire**

Choix de **voie scolaire**

Choix de **spécialités et d'options**

Identifier **les sources de stress extérieures à l'école** : violence, pauvreté, maladie/handicap d'un proche...

Travailler sur l'appréhension des enjeux (aspects cognitifs) :
restructuration cognitive

A l'échelle d'un établissement ? Quelle prévention ?



Aider à faire face

Améliorer l'hygiène de vie

Protéger / améliorer le sommeil

Encourager la pratique d'une activité physique

Identifier les croyances dysfonctionnelles : restructuration cognitive

Identifier les stratégies de coping dysfonctionnelles :

Blâme des autres

Consommation de substance

Expression de colère : vers les autres ou par
ruminations

- Promouvoir les stratégies de **coping fonctionnelles**
 - Recadrage positif
 - Planification / organisation : du travail **et** de la détente
 - Utilisation de la religion
 - **Activité physique !!!**
- Identifier, valoriser, développer les **ressources personnelles et environnementales**
 - Soutien des parents
 - Soutien des enseignants
 - Estime de soi / Sentiment d'efficacité personnelle



Lectures suggérées

Catheline, N. (2012). *Psychopathologie de la scolarité : De la maternelle à l'université*. Elsevier Masson.

Curchod-Ruedi, D., Doudin, P.-A., Lafortune, L., & Lafranchise, N. (2011). *La santé psychosociale des élèves*. Presses de l'Université du Québec.

Lebert-Charron, A., Boujut, E., Beaudoin, M., & Quintard, B. (2019). Du stress au burnout scolaire : Définitions, déterminants psychosociaux, évaluation et pistes de prévention. *Pratiques Psychologiques*, 27(1), 57-69. <https://doi.org/10.1016/j.prps.2019.02.002>

Oger, M., Martin-Krumm, C., & Tarquinio, C. (2021). Épuisement scolaire et qualité de vie, chimère ou réalité ? *Psychologie Française*, S0033298421000194. <https://doi.org/10.1016/j.psfr.2020.11.001>

Romano, H. (2016). *Pour une école bientraitante*. Dunod.

Salmela-Aro, K. (2017). Dark and bright sides of thriving—School burnout and engagement in the Finnish context. *European Journal of Developmental Psychology*, 14(3), 337-349. <https://doi.org/10.1080/17405629.2016.1207517>

Vansoeterstede, A., Cappe, É., & Boujut, É. (2022). Contrôler le stress pour soutenir le bien-être et la persévérance des élèves. *Questions d'Orientation*.

Vansoeterstede, A., Cappe, É., & Boujut, E. (2023). A systematic review of longitudinal changes in school burnout among adolescents : Trajectories, predictors, and outcomes. *Journal of Adolescence*, 95(2), 224-247. <https://doi.org/10.1002/jad.12121>

PROCHAIN WEBINAIRE
Après les congés de Printemps

***Bonnes vacances à toutes
et à tous !***