

Université Abderrahmane Mira Bejaia
Faculté des Sciences Humaines et Sociales
Département des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives.

Mémoire de fin de cycle

En vue de l'obtention du diplôme de Master en STAPS

Spécialité : Activités Physiques et Sportives Scolaires.

Thème

Le stress professionnel chez les enseignants des STAPS.

Réalisé par :

- 1- AKILAL Nadjib**
- 2- MEDJEKDOUD Moulay**

Encadré par :

D^r IDIR Abdennour

Année universitaire 2014/2015

Dédicaces

Je dédie ce travail à :

Mes chers parents auxquels je dois tout

Mes chers frères Ahmed et Ghilas et mes chères sœurs Nabila et Nacera

Mes chers cousins et oncles

Tous mes amis

Toute la famille Akilal

Nadjib

Je dédié ce travail à :

Mes chers parents auxquels je dois tout

Mes chers frères pour leurs soutiens : lyazid, laala, ferhat

Ma chère sœur zahia

Mes chers cousins et oncles

Tous mes amis

Toute la famille medjekdoud

Moulay

Remerciements



En premier lieu, nous remercions Allah, pour sa bienveillance et de nous avoir accordé le courage d'arriver à ce stade de notre cursus universitaire.

En deuxième lieu, nous exprimons notre profonde reconnaissance à notre aimable enseignant et promoteur D' Idir Abdennour pour l'honneur qu'il nous a accordé en nous encadrant, pour ses précieux conseils, orientations, encouragements et tous les efforts qu'il a fournis.

Tous nos camarades de notre promotion Sciences Techniques des Activités Physiques et Sportives(STAPS)

Nadjib,moulay.

La liste des abréviations

OMS	Organisation mondiale de la santé
SGA	Syndrome générale d'adaptation
FP	Facteurs psychosociaux
FS	FACTEURS SOMATIQUES

Liste des figures des facteurs psychosociaux

Graphe n°	Titre	page
01	représente les réponses sur la mauvaise gestion de l'université et le manque de soutien de la part de l'administration.	31
02	représente les réponses sur l'insuffisance des moyens pédagogiques.	32
03	représente les réponses de la Q 03.	33
04	représente les réponses des enseignants sur la charge et l'intensité de travail.	34
05	représente les réponses des enseignants sur la multitude de fonctions.	35
06	représente les réponses des enseignants sur la diversité des cours.	36
07	représente les réponses de la Q 07.	37
08	représente les réponses sur les conflits entre enseignants.	38
09	représente les réponses de la Q 09.	39
10	représente les réponses des enseignants sur l'influence de nombre d'étudiants sur leur rendement.	40
11	représente les réponses de la Q 11.	41
12	représente les réponses des enseignants sur les mauvais comportements des étudiants.	42
13	représente les réponses des enseignants sur la période des examens.	43
14	représente les réponses des enseignants sur la période de consultation des copies des examens.	44
15	représente les réponses des enseignants sur le non ponctualité des responsables.	45
16	représente les réponses des enseignants sur la distance entre le lieu de travail et le domicile familial.	46
17	représente les réponses de la Q 17.	47

Liste des figures des facteurs somatiques

Graphe n°	Titre	Page
01	Représente les réponses de l'impact de stress sur la santé des enseignants.	48
02	représente les réponses sur l'état des enseignants durant la préparation de leur cours.	49
03	représente les réponses de la Q 03.	50
04	représente les réponses sur l'état des enseignants durant leurs conférences (cours).	51
05	représente les réponses de la Q 05.	52
06	représente les réponses de la Q 06.	53
07	représente les réponses de la Q 07.	54
08	représente les réponses sur le sentiment de fierté des enseignants lors de la satisfaction de leur travail.	55
09	représente les réponses sur le sommeil des enseignants.	56
10	représente les réponses de la Q 10.	57
11	représente les réponses sur l'état d'appétit des enseignants.	58
12	représente les réponses de la Q 12.	59

Figures de l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux et somatiques.

Graphe n°	Titre	page
01	l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux.	60
02	l'ensemble des réponses des facteurs somatiques.	61
03	l'ensemble des réponses à choix multiple des facteurs somatiques.	62

Liste des tableaux des facteurs psychosociaux

Tableau n°	Titre	page
01	représente les réponses da la question n° 01.	31
02	représente les réponses da la question n° 02.	32
03	représente les réponses da la question n° 03.	33
04	représente les réponses da la question n° 04.	34
05	représente les réponses da la question n° 05.	35
06	représente les réponses da la question n° 06.	36
07	représente les réponses da la question n° 07.	37
08	représente les réponses da la question n° 08.	38
09	représente les réponses da la question n° 09.	39
10	représente les réponses da la question n° 10.	40
11	représente les réponses da la question n° 11.	41
12	représente les réponses da la question n° 12.	42
13	représente les réponses da la question n° 13.	43
14	représente les réponses da la question n° 14.	44
15	représente les réponses da la question n° 15.	45
16	représente les réponses da la question n° 16.	46
17	représente les réponses da la question n° 17	47

Liste des tableaux des facteurs somatiques

Tableau n°	Titre	Page
01	représente les réponses da la question n° 01.	48
02	représente les réponses da la question n° 02.	49
03	représente les réponses da la question n° 03.	50
04	représente les réponses da la question n° 04.	51
05	représente les réponses da la question n° 05.	52
06	représente les réponses da la question n° 06.	53
07	représente les réponses da la question n° 07.	54
08	représente les réponses da la question n° 08.	55
09	représente les réponses da la question n° 09.	56
10	représente les réponses da la question n° 10.	57
11	représente les réponses da la question n° 11.	58
12	représente les réponses da la question n° 12.	59

Liste des tableaux de l'ensemble des facteurs psychosociaux et somatiques.

Tableau n°	Titre	page
01	l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux.	60
02	l'ensemble des réponses des facteurs somatiques.	61
03	l'ensemble des réponses à choix multiple des facteurs somatiques.	62

SOMMAIRE

Dédicace

Remerciement

Liste des figures et tableaux

Liste des abréviations

Introduction.....01

Revue littérature

6. Historique du concept stress.....05

7-Définition selon les différents auteurs08

8- Le stress au travail.....09

9- les types de stress.....09

9.3- Les effets du stress.....10

9.4- Le stress et ses effets sur la santé mentale.....12

10-Le burnout définition14

10.1.1- Le burnout chez les enseignants14

10.2- L'épuisement professionnel.....15

11-Les theories biologiques du stress.....16

11.1-Les travaux de cannon et de selye autour du stress.....15

11.1.2-Les théories transactionnelles du stress.....17

11.1.3-Modèle théorique transactionnel17

12- Capacités d'ajustement : le Coping.....18

12.1- Stress, Coping et approche transactionnelle21

12.1.2-Stratégies à tendance fonctionnelle et à tendance dysfonctionnelle.....21

13- Les stratégies de coping.....	23
14- Les facteurs du stress professionnel.....	23
14.1-Les facteurs de stress liés aux conditions de travail.....	23
14.2-Les facteurs potentiels de stress au travail.....	24
14.3-Facteurs de stress liés aux conditions de travail.....	24
14.3.1-facteurs intrinsèques a l'activité professionnel.....	24
14.3.2-Les facteurs psychosociaux	25
14.3.3- les facteurs organisationnels	26
15- Méthodologie.....	28
16- Analyses et interprétations des données.....	31
17- Discussion.....	63
18- Conclusion.....	66

Références bibliographiques

Annexes

Résumé

Introduction

Le développement complexe et accéléré de nos sociétés exige un effort permanent, ce qui est source de stress. Nous savons fort bien que les effets d'un stress continu en lien avec des mécanismes d'adaptation passifs mènent à des émotions négatives et à un épuisement professionnel. Le stress et l'épuisement professionnel chez les enseignants sont des phénomènes désormais identifiés dans de nombreuses recherches.

Les enseignants semblent être les professionnels les plus stressés comparativement aux autres professions. (Meierjürgen et Paulus, 2002, p64).

La profession enseignante est considérée comme étant un emploi à haut risque de stress et d'épuisement professionnel. 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 l'élève, un stress élevé s'en suit.

Depuis plusieurs décennies, nous entendons davantage parler d'un phénomène touchant tous les individus ; le stress et ses répercussions. Cette manifestation semble s'accroître en raison du rythme de vie accéléré et du type de société dans lequel nous vivons, qui exige entre autres que les individus soient constamment performants en s'adaptant à la nouveauté. Aubert et Pagès (1989) contextualisent ce concept de la manière suivante: « Le stress est un mal du siècle, un mal des agressions quotidiennes suscitées par une société en mouvement continu, c'est un mal de l'adaptation nécessité par un monde en changement permanent. » (Aubert N. M. Pagès. 1989, p 31.).

Pour l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), en 2004 le stress est un des déterminants psychosociaux qui affectent la santé des individus. « Actuellement, le stress n'est plus perçu comme un évènement objectivement menaçant ou une réaction émotionnelle linéairement dépendante de la gravité du stimulus, mais c'est une transaction entre l'individu et l'environnement. L'accent est mis sur la perception que l'individu a de l'évènement et la diversité des moyens dont il dispose pour faire face à la situation » (Paulhan I, Bourgeois M, 1995.).

Le choix de notre étude s'est porté sur le stress professionnel chez les enseignants des STAPS étant donné que de nos jours, c'est une problématique qui se fait de plus en plus présente au sein de notre société.

Cette croissance affolante du stress représente un réel danger de santé publique, d'autant plus que le nombre d'enseignants concernés augmente rapidement chaque année. Ainsi, du fait cette situation complexe dont les enseignants sont la cible, il nous a semblé important d'étudier ce phénomène de société.

Enfin cette étude s'attachera à traiter uniquement le stress professionnel chez les enseignants des STAPS.

D'ailleurs, le nombre d'enseignants en situation de stress ne cesse d'augmenter depuis ces dernières décennies, il ne s'agit donc plus d'un simple souci mais d'un véritable problème qui nécessite une prise en charge.

1-La problématique :

Le stress est la conséquence d'une situation ou une réaction face à une situation qui fait peser sur une personne des contraintes physiques ou psychologiques, considérées comme « facteurs de stress ». La réponse biologique générale du corps aux facteurs de stress est un comportement qui consiste pour l'individu à se mettre en mesure de lutter ou de fuir, comportement généralement inadéquat sur le lieu de travail. De nombreux facteurs déterminant la manière dont les enseignants ressentent le stress dans l'enseignement, notamment la perception qu'ils ont de la situation, leurs expériences passées.

Et cela nous amène à poser la question suivante :

Quels sont les facteurs qui déterminent le stress professionnel chez les enseignants des STAPS ?

2-Hypothèses :

2-1- Hypothèse générale : le stress professionnel chez les enseignants des STAPS est généré par les facteurs psychosociaux et somatiques.

2-1-1- le stress professionnel chez les enseignants des STAPS est dû aux facteurs psychosociaux.

2-1-2- le stress professionnel chez les enseignants des STAPS est causé par les facteurs somatiques.

3-Objectifs de la recherche :

- L'objectif de notre recherche est de décrire un nouveau phénomène qu'est le stress professionnel chez les enseignants des STAPS.
- Mettre l'accent sur les facteurs déclencheurs de ce phénomène.
- Savoir l'impact de ce phénomène sur les enseignants des STAPS.
- Avoir la capacité à reconnaître les signes du stress chez les enseignants.

4-L'intérêt de la recherche :

4-1- Sur le plan personnel

La réalisation de ce travail constitue pour nous une satisfaction personnelle étant donné qu'il prouve notre capacité intellectuelle de comprendre, d'analyser et d'expliquer les causes d'un certain nombre de comportements des enseignants stressés.

4-1-2-Sur le plan scientifique

Cette recherche constitue une réflexion que nous mettons à la disposition de la communauté scientifique et aux leaders des institutions pouvant leur servir d'outil de travail et de référence.

- Mettre en pratique nos connaissances acquises à travers notre cursus d'études.
- Apporter du nouveau et un enrichissement à travers ce thème à la recherche académique et aux futurs chercheurs de notre faculté.

.5-Définition de variables :

Notre variable indépendante est le stress et les deux variables dépendantes ce sont les facteurs psychosociaux et les facteurs somatiques.

5-1-Le stress : Le stress est une «transaction particulière entre un individu et une situation dans laquelle celle-ci est évaluée comme débordant ses ressources et pouvant mettre en danger son bien être». (Lazarus et Folkman, 1984, p19).

5-1-1-Les facteurs psychosociaux : ce sont l'ensemble des facteurs cognitifs, émotionnels et comportementaux qui influence l'apparition du stress professionnel chez les enseignants des staps. (Dictionnaire Larousse. 2008, 343).

5-1-2-Les facteurs somatiques : c'est tout ce qui a un lien direct avec le corps (fatigues ...). (Dictionnaire Larousse. 2008, p398).

Introduction

Nous sommes constamment confrontés à des situations et événements qui suscitent en nous diverses émotions désagréables telles que la colère, l'anxiété ou encore la tristesse. Ces situations peuvent être simples et quotidiennes (conflits familiaux ou surcharge de travail, par exemple) ou sérieuses et ponctuelles (maladies graves ou décès, par exemple). C'est lorsque ces diverses expériences sont perçues par l'individu comme menaçantes pour sa santé physique et mentale que nous pouvons parler de stress.

Actuellement le mot « stress » est de plus en plus banalisé, mais il reste néanmoins un concept central dans les études sur l'être humain.

6-Historique du concept stress

La notion de stress est connue depuis plus d'un siècle. L'évolution de cette notion s'est faite parallèlement aux progrès des connaissances scientifiques.

A ses débuts, le concept de stress est limité à l'idée d'une suite de réactions biologiques, puis il évolue avec les nombreuses théories scientifiques qui ont tenté de le développer, pour actuellement une notion plus large, interactive entre l'individu et l'environnement. (Boudarene M. et al.1997, p 541-549).

Au XVIIème siècle en Angleterre, le stress signifie état de détresse en rapport avec des agressions extérieures : l'oppression, les privations, l'adversité

Au XIXème siècle, le terme devient une force, une pression s'exerçant sur un objet ou sur une personne. Il représente une contrainte physique ou psychologique, avec ses effets et ses conséquences. Ainsi, les agressions liées aux conditions de vie pouvaient entraîner des dommages physiques ou mentaux chez les personnes.

Claude Bernard (1813-1878) introduit la distinction entre le milieu intérieur intra-organique et le milieu extérieur extra-organique, entre lesquels il existe des rapports nécessaires d'échanges et d'équilibre. Selon lui, toutes les réactions d'un sujet n'ont qu'un but : celui de maintenir les constances du milieu intérieur, c'est à dire l'équilibre du milieu aqueux où baignent toutes les cellules constitutives de l'organisme. (Laborit H.1988, p 271,272).

En 1872, D. Darwin considère que la peur avec ses manifestations somatiques avait pour rôle de préparer l'organisme à faire face au danger.

W. James (1884) insiste sur l'importance de la perception par le sujet du stimulus et de ses conséquences, notion reprise en psychologie cognitive.

Ensuite, le mot stress réapparaît au 20^{ème} siècle dans le langage des physiologistes.

En 1914, W. Cannon, physiologiste anglais, utilise le terme stress dans un sens physiologique, puis en 1928 dans un sens psychologique. Il conçoit alors le stress « comme correspondant à des stimuli aussi bien physiques qu'émotionnels, éventuellement en rapport avec l'organisation sociale et industrielle ». (Routier A.1991, p254).

Enfin dans les années trente, Hans Selye, endocrinologiste, introduit lui aussi le concept de stress en individualisant des réactions physiologiques communes à toutes les agressions.

Il décrit l'ensemble des réponses comme non spécifiques, provoquées par un agent agressif physique. Il considère ces réactions stéréotypées quel que soit l'agent.

Il met en évidence l'implication de l'hyperactivité du cortex surrénalien (sécrétion de cortisol) et l'importance du couple hypophysosurrénalien. (Laborit H.1988, p 271,272).

Cette réponse non spécifique de l'organisme est appelé le syndrome général d'adaptation ou SGA qui évolue dans le temps en trois phases : la réaction d'alarme ou d'alerte, le stade de résistance ou d'adaptation, et le stade d'épuisement.

Selon la définition de Selye, le stress est un état qui se manifeste par un syndrome spécifique, englobant tous les changements aspécifiques qui surviennent dans le système biologique.

6.1-Étymologie du mot stress :

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

« Destrece signifiât détresse. Estrece signifiât étroitesse et oppression : il est issu de latin classique stringere qui signifiait serré, resserré. Aujourd'hui, utilisé dans de nombreuses domaines, le mot occupe une place de plus en plus central au sein de la psychologie et de la médecine comportementale ». (Toussaint F, Gaus. 1996. p 137,147).

D'après les différentes définitions, ce mot est souvent attaché à quelque chose qui le définit : stress physiologique ou « systématique », stress « psychologique » stress « social », lié à la rupture de l'unité social du système.

Le sens du terme stress reste néanmoins aussi complexe que vague.

6.1.1-Le stress

« Le stress survient lorsque votre quiétude habituelle est troublée et que vos émotions sont à vif. Le stress peut se trouver au sein de votre foyer, au travail, ou peut être est-ce votre enfant qui se sent stressé à l'école ». (Club Editeur Web. 2010, p1).

Si vous ne remédiez pas au stress, il peut vite devenir un poison qui peut pervertir votre esprit et mettre votre santé en danger.

(Le stress ressemble à un immense poids que l'on traîne et dont on ne parvient pas à se débarrasser.

Vos responsabilités vous semblent trop importantes. Vous vous sentez anxieux et frustré.

Parfois, vous aurez l'impression de ne plus rien contrôler et il est alors aisé de s'inquiéter pour ce qu'on ne peut contrôler.

Le stress peut partir d'un petit rien et totalement envenimer la situation en un rien de temps).

6.1.2-Le stress

Lorsqu'un individu est soumis à une agression ou une menace quelle qu'elle soit, il y répond immédiatement par une réaction que l'on nomme « stress ».

« Le stress focalise l'attention sur la situation problématique (vigilance) ; il mobilise l'énergie nécessaire à l'évaluation de la situation et à la prise de décision (augmentation des facultés de perception et rapidité de leur intégration) et il prépare à l'action adaptée à la situation ». (Evelyne jossle, 2007, p3.)

6.1.3-Le stress

Le stress est un terme emprunté à la physique. Il désigne la contrainte excessive à laquelle est soumis un matériau. Contrainte pouvant entraîner déformation ou rupture. (Jean-Philippe. 2001, p, 66.)

6.1.4- Le stress

L'accord national interprofessionnel du 2 juillet 2008 entre les partenaires sociaux français indique « qu'un état de stress survient lorsqu'il y a déséquilibre entre la perception qu'une personne a des contraintes que lui impose son environnement et la perception qu'elle a de ses propres ressources pour y faire face ». (Gintrac Alain.2011, p 90).

7-Définition selon les différents auteurs

7.1- Selon turcotte ((1982) :

Le stress apparaît comme « le résultat de transaction 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'homeostasie psychologique ou physiologique. L'enjeu de situation doit être important et sa résolution comporter une certaine dose d'incertitude ». (Duaunou. M, 2001, p10.)

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 et ressources de même que de ses besoins (Delaunoy. M 2001. P10).

7.2- Selon Lazarus et Folkman (1984)

Le stress « et 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 ». (Duaunou M.2001, p11.).

7.3- Selon Hans Selye (1973)

Il définit le stress « comme la réponse non spécifique de l'organisme 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 ». (Sillamy N. 2003, p256).

7.4- Selon Dérogatis (1987) :

Cet auteur définit le stress comme « un état de pression psychologique provenant de trois composantes principales. Ce sont les médiateurs personnels (comprenant la pression du temps, le comportement de compulsivité, l'attitude par rapport au rendement, le potentiel à la détente et la définition de rôle), les événements de l'environnement (comprenant la satisfaction par rapport à la carrière, la satisfaction familiale et l'attitude à l'égard de la santé) et la réponse émotionnelle comprenant l'hostilité, l'anxiété et la dépression ». (Nérée Bujold.1999, p7, 8).

8- Le stress au travail

8.1-Définition :

Le stress au travail est « l'ensemble des réactions que les employeurs peuvent avoir lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et à des pressions professionnelles ne correspondant pas à leurs connaissances et à leurs capacités et qui remettent en cause leur aptitude à faire face ». (Stavrola, L, et al. 2005, p10).

9- Les types de stress

Le stress n'est qu'un phénomène d'adaptation de corps face à une situation. Cependant, l'état de stress aigu et l'état de stress chronique n'ont pas les mêmes conséquences sur la santé

9.1-Le stress aigu

Le stress aigu correspond « aux réactions de l'organisme quand nous faisons face à une situation menaçante, ponctuelle ou imprévisible (présentation en public, accident, nouvel apprentissage). Quand cette situation de stress prend fin, les symptômes de stress s'arrêtent généralement peu de temps après. Il peut donc être utile afin de nous aider à faire face à une situation ». (Grand G.2011. p12).

Les symptômes et les origines du stress aigu peuvent être identifiés par tout le monde. C'est la liste de toutes les choses qui peuvent nous mettre "un coup de pression" dans notre quotidien: un accident de voiture léger, la perte d'un contrat important, une date à respecter, les problèmes des enfants à l'école etc...

En raison de sa courte durée, le stress aigu n'a pas assez de temps pour causer des troubles plus graves associés au stress à long terme. Ainsi, les symptômes du stress aigu les plus répandus sont:

- Un changement émotionnel qui mélange colère, irritabilité et déprime
- Des problèmes musculaires comme des maux de têtes, des douleurs dans le dos, le mal de dents, et des douleurs dans les tendons et les ligaments
- Un rythme cardiaque accéléré, une hausse de la pression artérielle, des palpitations, des migraines, le souffle court, des douleurs à la poitrine, des vertiges sont d'autres symptômes de l'excitation liée au stress

« Le stress aigu peut survenir dans la vie de n'importe qui et cette forme de stress peut être gérée assez facilement il suffit généralement de se détendre et d'attendre que ça passe ». (www.stress-anxiété.fr.)

9.2- Le stress chronique

L'état de stress chronique « s'installe lorsque la situation de stress se prolonge et/ou se répète. Notre système n'est pas fait pour maintenir un état de surexcitation continu et doit avoir des périodes de récupération.

Le stress chronique maintient les mécanismes physiologiques mis en jeu pour faire face à une situation de stress ce qui épuise le système et entraîne des effets néfastes pour la santé ». (Lebel. G. Grand. 2011. P, 12.)

Les conséquences du stress chronique peuvent être des accès de violence, des maladies cardiaques, et même le suicide. Les symptômes du stress chronique étant à la fois physiques et psychologiques, ils peuvent nécessiter un accompagnement à la fois médical et psychologique

9.3- Les effets du stress

Dès 1935, Cannon avait indiqué qu'en présence d'un danger réel ou anticipé, certaines réactions physiologiques se produisent: des variations du rythme cardiaque, de la pression artérielle, de la fréquence respiratoire, de la répartition du sang vers les périphéries, de la dilatation des pupilles ainsi que la transpiration, la hausse de la température du corps, le changement de poids, les éruptions cutanées, les problèmes de digestion et l'insomnie. (Selye 1962 « décrit les effets du stress dans l'organisme comme étant une série de réactions hormonales dont les résultats peuvent être quantifiés. Il qualifie ces réactions de syndrome général d'adaptation impliquant trois phases distinctes : la phase d'alarme durant laquelle l'organisme fait appel à ses capacités de défense, la phase de résistance où il augmente l'utilisation de ses mécanismes de défense et enfin, la phase d'épuisement des réserves où l'organisme ne peut plus résister au stress. C'est à cette phase que la maladie ou la mort peut survenir ». (Revue canadienne de l'éducation. 2010. P, 772).

Selye (1974) a identifié au cours de ses recherches deux formes principales de stress : les eu-stress ou stress agréables et les dé-tresses ou stress désagréables. Les deux formes de stress solliciteront également l'organisme, mais les eu-stress ne durent jamais de manière chronique comme le font les dé-tresses. Ceux-ci n'amèneront jamais l'organisme à la phase d'épuisement.

En effet, c'est surtout l'action constante et répétée des agents stressants sur l'organisme ou l'impact trop fort de ces derniers qui risquent d'être dommageables pour l'individu.

En plus de décrire les effets biologiques et hormonaux du stress, tels les changements dans le sang, dans l'urine et dans la conductivité de la peau, Appley et Trumbull (1967) notent aussi de l'anxiété, de la tension, des tremblements, de la fatigue et des changements dans la performance de l'individu. Dohrenwend (1974) souligne que la nervosité, l'excitabilité, l'hypersensibilité et l'insomnie sont des symptômes fréquemment rencontrés chez une population exposée à une situation menaçante.

En décrivant la phase d'alarme, Selye (1974) identifie l'anxiété comme un effet du stress. Spielberger, Gorsuch et Lushene (1970) distinguent deux concepts d'anxiété : a) le trait d'anxiété signifiant une prédisposition stable de la personnalité à réagir devant des situations considérées menaçantes par l'anxiété et b) l'état d'anxiété, état ou condition de l'organisme humain qui est caractérisée et accompagnée de l'activation ou de l'éveil du système nerveux autonome.

Des études en psychologie et en médecine ont établi que certains événements stressants de la vie sont associés à l'apparition de maladies.

Jenkins (1979) « est d'avis que certains cas d'ulcère peptique et l'asthme peuvent être considérés comme des réponses à des stressors interpersonnels qui font appel de façon répétée aux mêmes mécanismes de défense physiologique ». (Véronique Dansereau, 2013 p 8).

Comme nous venons de le voir, le stress cause des réactions chez l'être humain. Le résultat d'une mauvaise journée ou d'une confrontation avec un élève peut faire surgir du stress négatif, tandis qu'une belle journée de travail ou la célébration d'une fête peut faire apparaître du stress positif. Dans les deux cas, ce qu'il faut retenir, c'est que le stress va provoquer des changements chez l'être humain qui va affecter son système cardiovasculaire, son système digestif et son système musculaire.

Le stress se définit donc, selon Selye (1974), comme une réponse non spécifique de l'organisme à toute demande qui lui est faite. Nous pouvons dire alors que devant n'importe quel stressor (effort, joie, surcharge de travail, piqûre, coup de poing, etc.) l'organisme réagit, physiologiquement, toujours de la même façon. Par le fait même, la réponse de stress n'est pas spécifique à une situation précise et elle est susceptible d'apparaître dans n'importe quel environnement, dont celui des enseignants dans les établissements scolaires.

Goens et Kuciejczyk (1981), pour leur part, définissent le stress comme toute situation ou action créant une demande physique et physiologique sur un individu, pouvant débalancer

ainsi l'équilibre personnel. Selon ces auteurs, toutes les causes du stress doivent provenir de sources externes et internes. Ainsi, chez les enseignants, des facteurs externes pourraient être reliés aux comportements des étudiants, aux relations interpersonnelles et à la mobilité dans le travail. Les facteurs internes seraient plutôt reliés à la personne elle-même : les attentes, les attitudes, le concept de soi, etc....

9.4- Le stress et ses effets sur la santé mentale

« Le travail peut constituer une souffrance et même un fardeau pour certains individus (de Gaulejac, 2011). Les demandes issues de l'environnement de travail peuvent en effet conduire au stress et celui-ci à diverses psychopathologies ». (Vézina, M. 2008, p 20-121-128).

Réponse de l'organisme non spécifique, « le stress, d'un point de vue psychosocial, résulte d'une relation dynamique entre l'individu et les demandes environnementales, les ressources sociales et individuelles dont il dispose et sa perception de cette relation ». (Lazarus, R. Folkman, S. 1984).

« Le stress est en fait un processus transactionnel au terme duquel l'individu adopte des stratégies d'adaptation pour faire face à un déséquilibre perçu entre les exigences de l'environnement et les ressources qu'il peut mobiliser. Ainsi, tant des facteurs environnementaux (par ex. des événements de vie ou la profession) que des facteurs individuels (par ex. des caractéristiques psychologiques) se situent à l'origine du stress vécu. Inévitable, le stress génère une tension au niveau psychique s'avérant positive ou négative, selon la capacité d'adaptation de l'individu. Effectivement, les demandes environnementales peuvent être perçues comme un défi stimulant dans la mesure où les capacités adaptatives de l'individu lui permettent de gérer efficacement ces demandes. À l'opposé, un déficit au niveau de ces mêmes capacités peut entraver la négociation des demandes environnementales et donc conférer un caractère négatif à l'évaluation de la situation et par le fait même, provoquer une tension psychique négative ». (Meijman, T. Mulder, G. 1998. p. 5-33).

Vécue de façon chronique et prolongée, cette tension psychique négative peut s'exprimer au travers de plusieurs symptômes non pathologiques et manifestations psychiques, telles les tensions musculaires ou la dépression (Vézina et Comité de la santé mentale du Québec, 1992). D'un point de vue biologique, les suites d'une exposition chronique au stress s'expliquent par l'activation de l'axe hypothalamo-hypophysosurrénalien.

« En effet, cet axe comprend un ensemble d'organes sécrétant deux principales hormones, les glucocorticoïdes (le cortisol) et les cathécolamines (l'adrénaline et la noradrénaline), qui lorsque leur taux est élevé dans le sang, entraînent différents troubles émotifs, de l'attention, de mémoire et d'apprentissage. (Lupien, S. et al, 2002. p 3798- 3807.)

« Enfin, lorsque les demandes environnementales sont issues spécifiquement du milieu de travail, le processus transactionnel impliqué renvoie au stress professionnel ». (Jex, S. et al. 1992, p 623-628).

Face à celui-ci, les réponses déployées par l'individu peuvent se traduire en trois psychopathologies fréquemment rencontrées chez la main-d'œuvre, soit l'épuisement professionnel, la détresse psychologique et la dépression (Vézina & Institut de la statistique du Québec, 2008).

« La distinction entre ces trois psychopathologies s'avère difficile étant donné le chevauchement de plusieurs de leurs symptômes. Ainsi, quelques précisions sur la nature de ces phénomènes s'avèrent nécessaires. Phénomène large, la détresse psychologique est une manifestation pré-pathologique annonciatrice de diverses morbidités psychiques telles que la dépression et l'anxiété. Ce trouble n'est donc pas une maladie comme telle, mais bien l'expression d'un ensemble de symptômes psychophysiologiques et comportementaux non spécifiques répartis sur un continuum de temps (Marchand, Demers, et Durand, 2005). Quant à la dépression, elle se distingue nettement des deux autres psychopathologies, car elle seule constitue une maladie reconnue par l'American Psychiatric Association (APA) dont le diagnostic comporte des critères référencés dans le diagnostic and Statistical Manuel of Mental Disorders, (DSM IV-Tr: American Psychiatric Association, 2000). L'épuisement professionnel n'est considéré comme une maladie mentale que dans certains pays européens tels les Pays-Bas et la Suède ». (Schaufeli, W. et al. 2009. p 204,220).

De plus, la dépression peut être la résultante de l'épuisement professionnel alors que l'inverse s'avère improbable. « En effet, alors que l'épuisement professionnel se limite à la sphère du travail puisqu'il y est intrinsèquement lié, la dépression est susceptible de faire écho à plusieurs aspects de la vie du travailleur dont sa santé physique et ses relations familiales ». (Bakker, A. et al. 2000, p, 52, 397,422).

« L'épuisement professionnel se différencie des deux autres manifestations par son attribution directe à un lieu spécifique, c'est-à-dire à la situation de travail. Les instruments de mesure généralement utilisés pour l'évaluation de l'épuisement professionnel s'appuient effectivement sur la prémisse que ce trouble de l'adaptation est spécifiquement lié à

l'interaction entre l'individu et les composantes de son milieu de travail ». (Maslach, C., et al 2001, p, 52, 397,422).

Enfin, malgré le partage d'une grande part de la variance entre l'épuisement professionnel et la dépression (jusqu'à 26%), l'étude de Schaufeli et d'Enzmann (1998) confirme l'existence distincte de ces deux troubles et leur développement parallèle. La validité discriminante des instruments psychométriques mesurant ces deux manifestations subséquentes au stress a également été vérifiée (Leiter et Durup, 1994).

10-Le burnout définition :

« Bradley (1969) a été le premier à identifier un stress spécifique au monde professionnel qu'il appela burnout (littéralement « se consumer ») et qui a été traduit en français par « épuisement professionnel ». Il n'existe pas de consensus quant à la définition du burnout. Comme le relève Truchot (2004), il existe dans la littérature spécialisée environ cinquante définitions différentes. Certains auteurs, à la suite de Freudenberger (1974, 1981) mettent l'accent sur trois dimensions du burnout, le sentiment d'épuisement professionnel avec l'impression d'avoir tari son énergie et de ne plus pouvoir donner sur le plan professionnel, une tendance à la déshumanisation (ou dépersonnalisation) de la relation avec une représentation impersonnelle et négative des élèves, des parents et des collègues. La relation est conduite de façon froide, distante, voire cynique d'où le risque de violences d'attitude de la part de l'enseignant qui pourraient être dommageables pour l'évolution de ses élèves ; • une diminution de l'accomplissement personnel qui se vit comme un sentiment d'échec par rapport à une réussite personnelle dans son travail. Maslach, Jackson et Leiter (3e éd., 1996) ont proposé un test permettant d'investiguer ces trois dimensions. Il s'agit du test le plus fréquemment utilisé pour évaluer le risque de burnout dans certaines professions reposant sur des interactions humaines.

De nombreuses recherches (pour une synthèse, voir Gonik, Kurt et Boillat, 2000 ; Bauer et al., 2007) ont permis de mettre en évidence que la profession enseignante, comme d'autres professions basées sur les relations d'aide (infirmiers, médecins, avocats, travailleurs sociaux, policiers, psychologues), est particulièrement exposée au phénomène du burnout ». (Prismes / revue pédagogique, 2008 p5).

10-1-1-Le burnout chez les enseignants

Les effets du stress professionnel peuvent être psychosociaux (cognitifs, émotionnels, comportementaux) et/ou somatiques (fatigue, lombalgie,...). Un stress professionnel important

et durable induirait un état psychique complexe appelé burnout (ou syndrome d'épuisement professionnel), comportant des troubles cognitifs, émotionnels, comportementaux et somatiques. Le burnout concerne particulièrement les professions d'aide et de soin (enseignants, travailleurs sociaux, infirmières,...), « Selon Pezet-Langevin (2001). Il se définit comme « un état émotionnel dans lequel le travailleur perd ses croyances et sentiments positifs (optimisme), sa sympathie et son respect envers les usagers.

Cet épuisement moral s'accompagne souvent d'un épuisement physique, de maladies et de troubles évoluant sur un mode psychosomatique » (Maslach, 1999). C'est l'approche de Maslach et Jackson (1981) qui s'est peu à peu imposée comme modèle de référence. Selon ces auteurs, le burnout est un syndrome tridimensionnel. Il comprend : l'épuisement émotionnel, qui correspond au sentiment d'être vidé de ses ressources (ce n'est pas une simple fatigue physique, c'est l'incapacité à répondre aux exigences émotionnelles du travail) ; la dépersonnalisation, prise de distance, désinvestissement et déshumanisation de la relation à la personne qui attend de l'aide (l'utilisateur) ; le sentiment de non-accomplissement professionnel, qui correspond à une baisse de l'efficacité professionnelle perçue. ». (Didier L. 2005, p, 3,4).

10-2- L'épuisement professionnel

L'épuisement professionnel est une réponse à des stressors émotionnels et interpersonnels chroniques (Maslach, Schaufeli, & Leiter, 2001) et affecte plus particulièrement les personnes dont le travail consiste à offrir une relation d'aide (Jackson, Schwab, et Schuler, 1986; Maslach & Jackson, 1984; Vandenberghe et Huberman, 1999).

L'épuisement professionnel se manifeste sous trois formes : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation et la perte du sentiment d'accomplissement personnel (Maslach et Jackson, 1984). L'épuisement émotionnel réfère à la fatigue extrême et au sentiment de ne plus être capable de donner de soi-même comme auparavant. Dans le contexte de l'enseignement, la dépersonnalisation réfère au cynisme ou à l'attitude négative envers son travail, ses étudiants et la vie en général. Le faible sentiment d'accomplissement personnel est caractérisé par une incapacité de reconnaître la valeur de ses accomplissements, le sentiment de ne plus contribuer ainsi que l'impression que ses actions ne produisent aucun résultat positif (Jackson, et al. 1986; Maslach et Jackson, 1984).

« L'épuisement professionnel est un phénomène individuel au sens où il devient une réponse soutenue à des stressors émotionnels et interpersonnels chroniques lors d'un travail épuisant,

cynique et suscitant un sentiment d'inefficacité (Maslach et al, 2001). Ces trois caractéristiques du travail s'intériorisent chez l'individu et deviennent constitutives de la personne, en se transposant dans les trois manifestations de l'épuisement professionnel ». (Maslach, C. P.2001, p. 397-422).

11-Les theories biologiques du stress

11-1- 1Les travaux de cannon et de selye autour du stress

Ces travaux s'orientent vers l'étude de la réaction physiologique d'un organisme soumis à un stress. Cannon (1928,1935), est le premier à démontrer que les manifestations somatiques accompagnant le comportement de fuite ou d'attaque face à un danger sont dues à la libération dans le sang d'une hormone, l'adrénaline, en provenance de la glande surrénale, il décrit un pattern de réponses particulier, le syndrome d'urgence, mis en place de façon « stéréotypé » face a toute menace de l'individu pour éliminer ou éviter un éventuel état de souffrance .l'organisme tend en permanence à maintenir un équilibre constant(homeostasie) et tolère des modifications limitées. Quand les modifications produites par des agents internes ou externes sont excessives, elles affectent les mécanismes homéostatiques de l'organisme qui s'activent pour rétablir l'équilibre. Le stress est alors cette réponse activée par toute sollicitation excessive qui permis l'adaptation en maintenant l'équilibre de base de l'organisme, Reilly et al.(1934), comme cannon « considère que la réaction organique en réponse au stress est non spécifique et commune à des agents d'agression très variés ». (Pieriugi Graziani, 2005. P 19).

L'importance d'un état homéostatique de l'organisme est reprise par Selye (1936, 1946,1950). Selon lui, la surcharge de capacité de défense de l'individu suite à une agression psychique ou physique menaçant l'équilibre interne déclenche une contre-réaction visant à restaurer l'équilibre rompu.

Cette réaction est non spécifique car elle ne dépend pas de la nature de l'agent agresseur. Selye décrit en 1936 le syndrome générale d'adaptation(SGA) et dans les années qui suivent, continue ses expériences (Selye 1946,1950) « de ce syndrome retrouvé chez l'animal quel que soit l'agent nocif et qui se développe en trois étapes : phase d'alarme, de résistance, d'épuisement ». (Pieriugi Graziani, 2005. p 20).

11-1-2-Les théories transactionnelles du stress

Les modèles physiologiques du stress décrivent les réponses stressantes et/ou anxieuses par l'activation des systèmes physiologiques et la sécrétion d'hormones. Mais quels sont les éléments qui permettent à l'individu de dire qu'il est stressé ? Comment fait-il pour définir cette perception de tension physique et mentale en tant que stress ? Se base-t-il sur la qualité de ses émotions ? Sans connaître ses niveaux hormonaux, l'individu sait s'il est stressé ou pas. De nombreux facteurs interviennent pour déterminer la qualité de cette perception. Par exemple, nous pouvons constater facilement l'importance du sentiment de contrôle ou de maîtrise des situations : un sujet qui joue sa première pièce de théâtre sera plus stressé que celui qui a malappris son rôle. On peut ajouter que l'importance de la nouveauté, l'incertitude de la situation, la qualité et l'intensité du conflit, l'accumulation d'événements, les connaissances et l'appréciation des possibilités de mettre en place des stratégies de coping, influencent la perception des enjeux. Les caractéristiques de la situation, les caractéristiques personnelles et l'évaluation cognitive de la transaction stressante sont aussi très importantes, et influencent l'activation des axes physiologiques de réponse au stress. Les systèmes neuro-hormonaux activés pendant la réaction de stress ne réagissent donc pas de façon réflexe selon un modèle stimulus-réponse ou modèle linéaire.

Pour ces raisons, les modèles transactionnels (et biopsychosociaux) veulent dépasser la simple notion de cause-effet et cherchent à repérer tous les facteurs pouvant expliquer la variabilité de la transaction stressante dans une optique interactionnelle.

11-1-3-Modèle théorique transactionnel

Le modèle transactionnel de l'évaluation cognitive du stress de Lazarus et Folkman (1984) constitue une référence pour l'exploration des mécanismes qui entrent en jeu lorsqu'un individu perçoit un ou plusieurs facteur(s) de stress. Lazarus et Folkman (1984) proposent que l'évaluation du stress passe à travers trois phases : l'évaluation primaire, l'évaluation secondaire et les mécanismes d'adaptation. L'évaluation primaire est le processus par lequel l'individu perçoit un événement stressant et les conséquences négatives que celui-ci peut engendrer. L'évaluation secondaire est l'évaluation des réponses possibles et de l'efficacité attendue de ces réponses. Il s'agit donc du processus d'élaboration d'un plan d'action suite à l'évaluation de ses ressources personnelles et environnementales. L'adaptation est la mise en œuvre d'efforts cognitifs ou comportementaux visant la résolution de la situation stressante.

Ce modèle transactionnel n'est pas linéaire mais plutôt un processus dynamique où l'on peut revenir à une phase antérieure pour réévaluer la situation avec une nouvelle perspective. (Cameron M. 2001, p 6).

12- Capacités d'ajustement : le Coping

12-1- Stress, Coping et approche transactionnelle

Nous sommes constamment confrontés à des situations et évènements qui suscitent en nous diverses émotions désagréables telles que la colère, l'anxiété ou encore la tristesse. Ces situations peuvent être simples et quotidiennes (conflits familiaux ou surcharge de travail, par exemple) ou sérieuses et ponctuelles (maladies graves ou décès, par exemple). C'est lorsque ces diverses expériences sont perçues par l'individu comme menaçantes pour sa santé physique et mentale que nous pouvons parler de stress. L'individu va donc essayer de s'ajuster, au mieux, à ces épreuves afin de les surmonter.

« Actuellement le mot « stress » est de plus en plus banalisé, mais il reste néanmoins un concept central dans les études sur l'être humain. H. Selye est considéré comme le père de la conception moderne et scientifique du stress. Il a alors défini le stress comme une réaction non spécifique de l'organisme, qui a lieu lorsque le sujet est confronté à des agressions diverses (appelés « stressseurs »), venant menacer son équilibre ou sa survie. (Paulhan, I. et Bourgeois, M.1995.).

Le stress survient lorsque le sujet est soumis à des expériences émotionnelles qui sont plus prolongées et/ou plus intenses que des épisodes d'émotions normales. En d'autres termes, l'expérience de stress semble être provoquée au moment où aucune issue normale ne se présente lors d'une situation émotionnelle. De plus, chaque personne réagit différemment à un même « stressseur ». Cela dépend de sa perception et de son évaluation particulière de l'évènement ; et cela en fonction de ses valeurs, de ses attitudes et de son humeur (KR. Scherer, 1990).

L'individu ne subit pas passivement les évènements chroniques de la vie. Il essaye de « faire face » (to cope, en anglais). C'est en étudiant cela que le concept de coping est apparu pour la première fois dans un ouvrage de R. Lazarus, en 1966. Le coping désigne les réponses et réactions que l'individu va élaborer pour éviter, réduire ou simplement tolérer une situation aversive. En effet, ce processus ne vise pas à maîtriser totalement le stress issu de la situation. Le terme de coping est admis dans le vocabulaire français depuis 1999.

Des chercheurs ont proposé de traduire « coping » par « stratégie d'ajustement » ou « stratégie d'adaptation » pour exprimer le processus qu'une personne met en place pour faire face à un évènement stressant. Cependant, ces traductions laissent sous-entendre qu'une stratégie de coping amène nécessairement au succès, ce qui va à l'encontre de la définition de coping. Ainsi, R. Schwarzer (1996) rappelle que « le coping n'a pas besoin d'être une action entièrement couronnée de succès, mais qu'un effort doit être fourni. ». (Schwarzer, R. et Schwarzer C. 1996. p.107-132).

Il ne faut pas confondre stratégie d'ajustement et mécanisme de défense. En effet, un mécanisme de défense est rigide, inconscient et lié à des conflits intra-psychiques parfois anciens, alors qu'une stratégie d'ajustement est flexible, consciente et orientée vers la réalité. Se sont des tentatives conscientes pour affronter des difficultés récentes. (E. Grebot et al. 2006). « Il convient également de distinguer coping et adaptation. L'adaptation est un concept extrêmement large, qui inclut tous les modes de réaction des organismes vivants interagissant avec les conditions changeantes de l'environnement (il s'agit, par exemple, de la motivation, l'apprentissage ou l'émotion). En revanche, le coping est un concept plus spécifique car il ne concerne que les réactions à des variations de l'environnement évaluées comme stressantes ou menaçantes. De plus, l'adaptation implique des réactions d'ajustement répétitives et automatiques, alors que le coping comprend des efforts cognitifs et comportementaux conscients, changeants et étant parfois nouveaux pour l'individu. De ce fait, le terme « stratégie d'ajustement » est préféré à celui de « stratégie d'adaptation » lorsque l'on évoque le coping ». (Grebot, E et al .2006. p315-324).

Afin de mieux comprendre le processus de coping et les stratégies qui y sont associées, R.S. Lazarus et S. Folkman ont développé, en 1984, le modèle transactionnel du stress et du coping. Ce modèle est adopté comme cadre conceptuel dans de nombreuses recherches sur le stress et le coping (CJ. Holahan et RH. Moos, 1994). (Lazarus, R.S. et Folkman, S.1984, p. 213-238).

Dans cette approche, ces chercheurs définissent le stress comme une transaction « particulière entre la personne et son environnement qui est évalué par la personne comme excédant ses ressources et menaçant son bien-être ». Ce modèle est dit « transactionnel » car il considère la personne et l'environnement comme étant dans une relation dynamique, mutuellement réciproque et bidirectionnelle (R.S. Lazarus S. Folkman, 1984).

De la même façon, ils définissent le coping comme « l'ensemble des efforts cognitifs et comportementaux, constamment changeants, (déployés) pour gérer les exigences spécifiques

internes et/ou externes qui sont évaluées (par la personne) comme consommant ou excédant ses ressources.». (Bruchon-Schweitzer, M. 2001, p, 67, 68-83).

Il s'agit bien, dans ce modèle, d'une conception transactionnelle du stress et du coping qui ne sont ni des caractéristiques de la situation, ni des caractéristiques stables présentes chez les individus. Se sont des processus impliquant des actions réciproques entre sujet et environnement pour tenter de diminuer le stress induit par certaines situations. Ainsi, ces deux chercheurs décrivent la transaction individu-environnement et les conséquences que celle-ci peut avoir à court et à long terme en fonction de deux processus : l'évaluation cognitive et le coping. (Hartmann, A. 2008, p, 285-299).

« L'évaluation est dite cognitive car elle implique souvent des processus complexes, conscients et de jugements. Le processus d'évaluation a une fonction adaptative qui consiste à trouver un équilibre entre deux types de niveaux : celui des réalités de l'environnement (demandes, contraintes) et celui des intérêts de la personne. Il est, en effet, nécessaire de percevoir la réalité environnementale d'une manière suffisamment correcte pour pouvoir s'y adapter ». (Lazarus, R.2001, p. 37-67).

L'évaluation cognitive d'une situation se fait principalement au moyen de deux processus définis par RS. Lazarus et S. Folkman : l'évaluation primaire et l'évaluation secondaire.

L'évaluation primaire est l'évaluation de la situation. Le sujet se demande alors quelle est la nature et le sens de la situation, et quel impact elle peut avoir sur lui. Ce processus d'évaluation donne lieu à trois cas :

- Soit la relation à l'environnement est évaluée comme non pertinente et l'individu n'y prêtera plus attention.
- Soit la relation à l'environnement est évaluée comme pertinente et positive ; c'est-à dire que les conditions de cette situation vont faciliter les objectifs de l'individu et préserver son bien-être.
- Soit la relation à l'environnement est évaluée comme pertinente et stressante ; c'est-à dire que les conditions de la situation menacent d'entraver la réalisation des buts de l'individu.

Le type de situation qui fait l'objet de ce travail d'étude concerne le troisième cas (situation pertinente et stressante). Ainsi, la transaction individu-environnement est jugée stressante lorsqu'elle constitue une perte pour l'individu l'amenant à ressentir des émotions de tristesse, colère, culpabilité ou déception, ou lorsqu'elle est perçue comme une menace pour

l'individu l'amenant à ressentir de la peur ou de l'anxiété, ou encore lorsqu'elle représente un défi pour le sujet qui éprouve de l'espoir ou de l'excitation.

C'est alors au moyen de l'évaluation secondaire que le sujet cherche à savoir ce qu'il peut mettre en place pour faire face à cette situation, de quelles ressources et de quelles réponses il dispose. L'évaluation secondaire porte sur les actions de coping possibles. A partir du moment où une transaction est évaluée comme stressante, l'individu doit agir en fonction de l'objectivité de la situation et de la subjectivité de son évaluation. C'est là qu'intervient le processus de coping.

Lazarus et S. Folkman ont alors identifié deux formes principales de coping : le coping centré sur le problème et le coping centré sur l'émotion. La première forme consiste à résoudre le problème qui est à l'origine de la situation stressante en agissant dessus ; alors que le coping centré sur l'émotion a pour but de réduire ou de réguler la réaction émotionnelle associée à la situation. Les processus d'évaluation primaire et secondaire sont aussi importants l'un que l'autre et, selon Lazarus n'entretiennent pas un ordre spécifique, malgré leurs appellations : ils interagissent constamment entre eux.

Ces deux stratégies de coping ayant une place importante dans cette étude, elles feront l'objet d'un développement plus détaillé dans une partie à venir.

La transaction stressante étant complexe, elle est une succession d'évaluations et de réévaluations au cours du temps. De telle façon que si la stratégie de coping mise en place se révèle moins performante que prévu, il est possible que la personne réévalue la situation et s'interroge sur une réponse de coping plus appropriée. Ainsi, le modèle de Lazarus et S. Folkman présente le coping comme un processus dynamique qui change en fonction des situations et en fonction de la façon dont l'individu les évalue (M. Bruchon-Schweitzer, 2001).

Ces processus d'évaluation sont influencés tant par des facteurs personnels comme l'âge, la personnalité, les croyances que par des facteurs situationnels tels que les caractéristiques de la situation, la durée, les ressources sociales. Sans la prise en compte de ces nombreuses variables sur la situation stressante, aucune stratégie de coping ne serait efficace en soi (Lazarus, 2001).

12-1-2-Stratégies à tendance fonctionnelle et à tendance dysfonctionnelle

Muller et Spitz (2003) « ont clairement défini la stratégie fonctionnelle et, son corolaire, la stratégie dysfonctionnelle. Une réponse est dite fonctionnelle (ou ayant un

potentiel d'adaptation) lorsqu'elle permet l'ajustement de la personne à la situation et qu'elle préserve une qualité de vie. Ils ont surtout distingué des stratégies qui sont issues de la théorie (adaptation active, planification, recherche de soutien social émotionnel et instrumental, expression des émotions, désengagement comportemental et distraction) et celles qui sont construites empiriquement mais qui peuvent être arrimées à divers principes théoriques (blâme, réinterprétation positive, humour, déni, acceptation, religion, utilisation de substances) ». (Carver, C. et al 1989, p, 507- 518).

Selon Muller et Spitz (2003), le « Brief cope » mesure de nombreuses stratégies d'adaptation, certaines fonctionnelles, d'autres dysfonctionnelles, et d'autres encore avec une variabilité fonctionnelle. En effet, ils ont empiriquement établi que le fait de se blâmer est un prédicateur d'un moindre ajustement au stress. Le déni est susceptible d'être fonctionnel.

Au début de la situation stressante mais il entrave à long terme des stratégies plus fonctionnelles. L'utilisation de substances est fondée sur l'évitement de la situation. Le désengagement comportemental est parfois hautement adaptatif, face à un but inaccessible ou à l'anticipation de pauvres résultats par rapport aux stratégies susceptibles d'être mises en œuvre, mais il entrave souvent la recherche de stratégies plus efficaces.

Ce n'est donc aucunement en soi, mais en tant que tendances, surtout lorsque celles-ci perdurent, que certaines stratégies sont ainsi dites généralement dysfonctionnelles.

Muller et Spitz (2003) identifient aussi quatre stratégies qui tendent généralement à être fonctionnelles, soit le coping actif, la planification, la réinterprétation positive et l'acceptation.

On peut considérer que l'acceptation est plutôt fonctionnelle, dans la mesure où le fait d'accepter la réalité d'une situation stressante, au temps de l'évaluation, peut permettre de s'engager dans une lutte contre celle-ci, tout en acceptant, lors d'une éventuelle absence de stratégies efficaces pour y faire face lors de l'évaluation secondaire, de poursuivre des efforts vers des stratégies plus appropriées (Carver et al. 1989; Muller et Spitz, 2003). « Cela vaut surtout lors de circonstances exigeant une accommodation aux stressseurs, et non lors de circonstances où il est facile de les modifier, de sorte qu'il est possiblement moins fonctionnel, voire carrément plus dysfonctionnel, de les accepter ». (Carver et al. 1989).

« Cette distinction peut aussi correspondre respectivement à la moindre ou la plus grande contrôlabilité des stressseurs comme à ce qui détermine leur efficacité. (Phelps, S.Jarvis, P.1994p, 360-371).

Donc leur fonctionnalité. Bref, l'acceptation est au moins aussi conceptuellement complexifiée que l'est la stratégie d'une adaptation active.

Elle semble tendre, mais pas autant que la planification et la réinterprétation positive, à être fonctionnelle, puisque plusieurs nuances, en particulier quant à la teneur du stress perçu et la contrôlabilité ou non des situations, sont à prendre en considération pour parvenir à cerner réellement sa fonctionnalité ». (Marilou B et Bruno Q. 2001. P, 233, 234).

13-Les stratégies de coping

13-1-Le modèle transactionnel du stress de Lazarus

Si les premiers modèles du stress professionnel faisaient référence à certains types de configurations préexistantes (caractéristiques contextuelles et individuelles ayant des effets principaux et des effets d'interaction), « le modèle transactionnel de Lazarus (1984) considère comme fondamentaux les processus d'évaluation (stress perçu, contrôle perçu, soutien social perçu) et les stratégies d'ajustement élaborées par les individus pour faire face aux situations perçues comme stressantes, ou stratégies de coping. Le coping permet en effet de réguler de diverses façons la transaction situation-individu, soit en modifiant la situation (coping centré sur le problème), soit en modifiant l'état cognitivo-émotionnel de l'individu (coping centré sur l'émotion). Quelques études font apparaître l'efficacité relative des différentes stratégies de coping. Les résultats d'une méta-analyse effectuée sur 43 études (Suls et Fletcher, 1985) montrent que les stratégies émotionnelles (de type évitant) prédisent une meilleure adaptation physique à court terme, lors que les stratégies centrées sur le problème (vigilantes) sont plus efficace à long terme ».

En ce qui concerne les stratégies de coping élaborées face à des stressseurs professionnels, certaines catégorisations ont été proposées (Latack et Havlovic, 1992). On peut les distinguer selon leur fonction ((résoudre le problème et/ou réduire la tension émotionnelle), comme c'est le cas général, et les subdiviser encore en eux modalités (cognitive et comportementale).

14- Les facteurs du stress professionnel

14-1- Les facteurs de stress liés aux conditions de travail

Le concept de stress au travail se réfère à l'impact des stressseurs de l'environnement du travail sur l'intégrité psychique et somatique du travailleur. (Floru R., Cnockaert J.C. 1991, p, 627-632)

De nombreuses études consacrées au stress au travail ont tenté d'inventorier les agents stressants du milieu de travail en fonction de leurs répercussions sur l'organisme. Cependant la prise en compte des facteurs stress au travail nécessite de tenir compte également du caractère multifactoriel de l'état de stress. Il faut noter que la multiplicité des facteurs potentiels de stress exclut toute possibilité de mise en évidence de relations causales simples.

14-2- Les facteurs potentiels de stress au travail

Les progrès techniques et sociaux ont fait reculer l'importance des contraintes physiques de travail ; cependant les agents contraignants sont devenus plus insidieux car ils sont liés à l'organisation du travail (rythme de travail, répétitivité des tâches), aux relations interpersonnelles et aux nombreuses communications dans les entreprises.

Le modèle de Cooper (1985) est souvent invoqué dans l'ensemble des travaux portant sur le stress au travail. C'est un modèle simplifié qui combine un grand nombre de facteurs, et distingue différentes sources potentielles de stress au travail.

Le modèle de Cooper spécifie 03 grandes catégories de sources de stress : les facteurs intrinsèques de l'activité professionnelle, les facteurs psychosociaux (comprenant le rôle joué par l'individu dans l'organisation) et les facteurs organisationnels (comprenant le développement de la carrière et les structures et climats organisationnels).

14-3- Facteurs de stress liés aux conditions de travail

a)- Facteurs intrinsèques :

Conditions de travail, nuisances, nature de la tâche, horaires de travail, contraintes temporelles...etc.

b)- Facteurs psychociaux :

Relations sociales, autonomie, responsabilités...etc.

c)- Facteurs organisationnels :

Conflits et ambiguïtés des rôles, mode de reconnaissance, rémunération...etc.

14-3-1-Les facteurs intrinsèques à l'activité professionnelle

Les facteurs intrinsèques font référence aux facteurs inhérents à la tâche, telles que les exigences quantitatives et qualitatives de la tâche, les nuisances physiques, la mauvaise conception du poste de travail...etc.

Aubert (1989) considère également la nature de la tâche comme une source potentielle de stress.

Le degré de complexité de la tâche est ainsi déterminant, car une tâche trop simple conduit à une sous-utilisation des capacités (monotonie). A l'inverse, une sur-sollicitation des capacités de l'individu peut provoquer une surcharge de travail. «La charge de travail désigne l'effet d'un travail sur l'homme, c'est-à-dire les astreintes (strain) qui résultent d'un travail présentant certaines caractéristiques contraignantes, appelées contraintes (stress). (Aubert N., Pages M.1989., p280).

Intuitivement, c'est le rapport entre le travail à faire et les ressources de l'individu pour le faire. (Spérandio J.C. 1995. P, 253-306).

Selon Cox (1994), La charge de travail peut contribuer au stress professionnel si les sollicitations perçues excèdent les capacités perçues (surcharge) ou réciproquement, lorsque les capacités perçues excèdent les sollicitations perçues (sous charge). (Cox T., Ferguson E. 1994, p, 98-109).

14-3-2-Les facteurs psychosociaux

Selon les modèles, les facteurs psychosociaux sont considérés comme des variables médiatrices ou modératrices dans le processus du stress. C'est-à-dire qu'ils atténuent ou accentuent la signification que le sujet donne à l'agent stressant (Karnas, 1994).

Soutien social du groupe d'appartenance : les travaux portant sur le soutien social ont mis en évidence l'intérêt du groupe dans les organisations. Le groupe joue le rôle de support social, culturel, cognitif et affectif communauté d'action mais aussi de pensée, le groupe de travail joue un rôle de médiation entre l'individu et la situation psychosociale. Dans le groupe, l'individu trouve un appui pour affronter un univers organisationnel souvent hostile, chargé de tensions, de pressions en tout genre et d'anxiété.

Cooper entend par facteur psychosocial l'ensemble des relations sociales, mais aussi la possibilité de contrôle de l'activité professionnelle et l'autonomie au travail. Il peut s'agir à la fois de la surveillance hiérarchique et des possibilités d'interventions de l'opérateur sur sa tâche (marge de manoeuvre). Selon Cooper, plus la latitude de décision de l'opérateur est grande, moins fréquents sont les signes de stress.

Autonomie et exigences professionnelles : l'autonomie et les possibilités de participation des opérateurs constituent ainsi des facteurs protecteurs de stress. (Karasek R., Theorell T.1990, P, 382).

Jansen, Breukelen, 1996 accordent une place prépondérante aux éléments protecteurs contre les agents de stress. Ces éléments concernent essentiellement l'autonomie décisionnelle et le soutien social. L'autonomie décisionnelle désigne la capacité individuelle ou collective à contrôler et influencer son travail et en contre partie à recevoir la reconnaissance de la

communauté d'appartenance. Leur modèle de base considère que le stress se présente dans des situations où le travail requiert des exigences psychologiques élevées alors que le travailleur ne dispose que d'un espace décisionnel limité de telle sorte qu'il ne contrôle pas suffisamment sa situation de travail. (De Jonge J. et al. 1996. P, 209-224).

En 1981, Karasek distingue les notions "prise de décision" et "exigences de travail" qui sont à la base même de son modèle. Il conceptualise la prise de décision (job décision latitude) comme la somme de l'autorité décisionnelle (décision authority) et le discernement de ses propres capacités ou compétences (skill discrétion). Karasek montre que le stress affecte tout particulièrement les travailleurs soumis à d'importantes exigences professionnelles (cadences imposées, production élevée...) et ayant un degré d'autonomie limité et un faible support social. Ce modèle concilie les mécanismes traditionnels du stress avec les théories de l'autonomie, de la motivation et l'apprentissage.

Responsabilité et perspective de carrière le stress a été classiquement associé aux responsabilités. Il en ressort que le degré d'autonomie dont bénéficie l'individu, de façon proportionnelle aux responsabilités, module le stress engendré par celles-ci. Néanmoins les responsabilités liées à la vie humaine seraient plus stressantes que celles liées à la gestion de matières (Cooper, 1985). Les perspectives de carrière peuvent être également facteurs de stress.

L'insécurité de l'emploi est source fréquente de stress, tout comme l'absence de perspectives promotionnelles condamne un grand nombre de salariés à supporter un emploi qui leur semble insatisfaisant. (Jacques C. 1990, p161-164).

14-3-3- Les facteurs organisationnels

Pour Cooper, il s'agit des sources de conflit et d'ambiguïté entre les individus. Dans son travail, l'individu est directement soumis à des sources de pressions directes ou indirectes de la part de ses supérieurs, de ses pairs et de ses subordonnés. Dans cette catégorie, Cooper fait également référence à la participation aux processus de décisions, ainsi qu'à la politique générale de l'entreprise. Dolan et Arsenault (1980) estiment que l'impact médiatique favorable ou prestigieux de l'entreprise peut compenser le stress auquel sont soumis les salariés. Et inversement, une campagne médiatique en défaveur de l'entreprise peut entraîner un stress dû à l'ambiguïté de la situation. (Dolan S.L, Arsenault A.1980, p, 301).

Les travaux de Kahn en 1964 ont tout particulièrement porté sur le rôle dans l'organisation, en particulier sur le conflit et l'ambiguïté de rôle.

a)-Le conflit de rôle : est provoqué par des demandes contradictoires ou par des exigences mettant l'individu en désaccord avec ses valeurs personnelles.

b)-L'ambiguïté de rôle : se produit lorsque les objectifs que l'individu doit atteindre sont imprécis, lorsqu'il ne connaît pas l'étendue de ses responsabilités ou lorsqu'il ne dispose pas de toutes les informations nécessaires à une prise de décision.

C'est ainsi que le conflit de rôle et l'ambiguïté de rôle augmentent la tension produite par le travail, diminuent la satisfaction au travail et augmentent les désirs de quitter le travail, pour éviter des situations de travail désagréables (Peiro, 1994).

15- Méthodologie :

➤ Population mère :

La population mère pour notre étude signifie l'ensemble des enseignants des STAPS en Algérie. Répartis sur 27 départements sur l'échelle nationale, on a pas le nombre exact des enseignants des STAPS, mais l'estimation qu'on a fait sur le nombre est variée entre 600 à 800 enseignants.

➤ L'échantillon :

Notre échantillon est choisi selon un critère précis, qui correspond à notre recherche : Ensemble des enseignants des STAPS dans différentes universités algériennes
La population étudiée est constituée uniquement des enseignants des STAPS.
Notre échantillon total s'élève à un nombre de 40 enseignants des STAPS.
La durée de notre recherche est estimée à un semestre.

➤ Moyens et outils de la recherche :

Pour résoudre le problème susmentionné, nous avons appliqué les moyens de recherches suivants :

➤ L'analyse bibliographique et documentaire :

Ce procédé, nous a aidés à collecter le maximum des données relatives à notre thème. Nous avons donc, consulté et analysé un nombre d'ouvrage entre livres, documents, mémoires, revues, et autres, qui nous a permis de mieux clarifier et cerner notre problématique, de déterminer nos hypothèses et les taches concrètes de notre travail.

➤ Enquête :

Nous avons enquêté sous forme d'un questionnaire adressé aux enseignants des STAPS.

Mode de questionnaire :

Le mode de notre questionnaire est auto administré qui signifie que l'enseignant reçoit les questions et c'est à lui de répondre sans lui expliquer ou détailler les questions. Le type de questionnement est comme suit : 25 questions sont des questions par oui ou non, et 04 autres questions sont de caractère à choix multiple. Notre questionnaire a été distribué par deux méthodes. La première par format papier et la deuxième par version électronique (E-mail).

Notre questionnaire se compose de 29 questions, les 17 premières questions sont réservées au premier axe qui est les facteurs psychosociaux par contre 12 autres questions concernent le deuxième axe qui est les facteurs somatiques.

Type de l'échantillon :

Dans le cas de l'échantillonnage non probabiliste, la probabilité qu'un élément d'une population donnée soit choisi n'est pas connue et il est impossible de savoir si chacun avait au départ une chance égale ou non d'être sélectionné pour faire partie de l'échantillon.

La validation de l'outil de recherche :

Pour la validation de notre questionnaire on a consulté une enseignante spécialiste en langue française qui nous a aidé à faire les corrections nécessaires. Aussi on a consulté un enseignant des STAPS à l'université de Bejaia qui nous a orienté et corrigé.

❖ Méthode :

➤ descriptive :

La recherche descriptive a pour objet de répertorier et de décrire systématiquement un certain ordre de phénomènes, d'établir des regroupements de données et des classifications. La recherche explicative a pour objet de rechercher des causes, des principes ou des lois qui permettent de rendre compte des phénomènes. (Les Éditions de la Chenelière, 2006).

Moyens humains et matériels

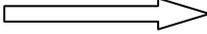
Les moyens humains qu'on a utilisé pour réaliser notre questionnaire sont les enseignants soit des STAPS ou d'autres facultés. Et pour les moyens matériels on a utilisé l'outil informatique qui nous a permis d'envoyer les questionnaires.

Difficultés rencontrées :

Concernant les difficultés rencontrées durant la réalisation de notre questionnaire et sa distribution, il y'avait des enseignants qui ont pris beaucoup de temps pour nous rendre les réponses, et aussi il y'avait des enseignants qui n'avaient pas accepté de répondre à nos questionnaires.

➤ **Outils statistiques :**

Afin de mieux comprendre les résultats recueillis et de donner une signification logique dans nos interprétations, on a opté pour l'utilisation des pourcentages avec histogramme.

N  **100 %**

ni  **x**

$$x = \frac{ni \times 100}{N}$$

N : la taille de l'échantillon.

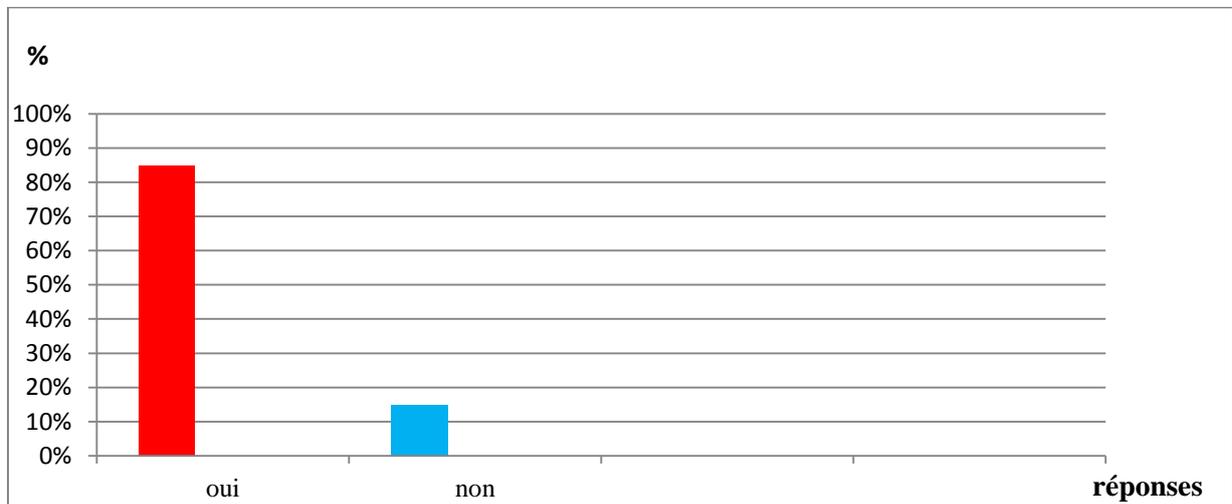
ni : nombre de réponse

Tableaux de réponses des facteurs psychosociaux

Q n° 01 : - Une mauvaise gestion de l'université et le manque de soutien de la part de l'administration peuvent-ils constituer des facteurs de stress ?

Tableau n° 01 : représente les réponses de la question n° 01.

	Nombre	pourcentage
Oui	34	85%
Non	06	15%



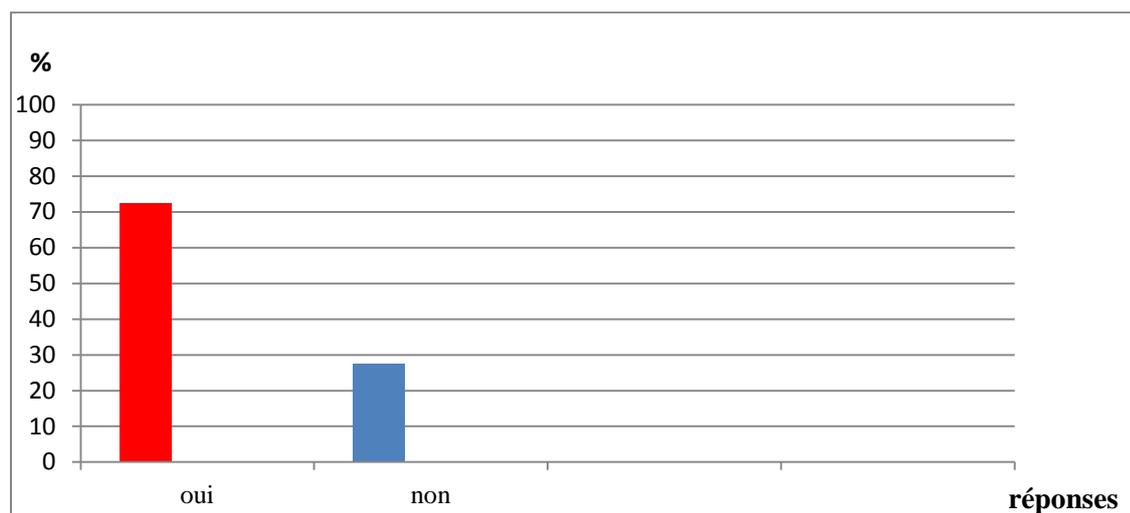
Graphe n°01 représente les réponses sur la mauvaise gestion de l'université et le manque de soutien de la part de l'administration.

Le tableau ci-dessus montre que 85% des enseignants sont stressés à cause d'une mauvaise gestion de l'université et le manque de soutien la part de l'administration par contre 15% des enseignants ne sont pas stressés. Le manque de soutien de la part de l'administration pousse l'enseignant à s'isoler, et la mauvaise gestion provoque à l'enseignant un certain désordre qui lui génère du stress et les résultats ci-dessus le montrent clairement.

Q n° 02 : Est-ce que le stress est dû aux insuffisances de moyens pédagogiques ?

Tableau n° 02 : représente les réponses de la question n° 02.

	Nombre	Pourcentage
Oui	29	72 ,50%
Non	11	27 ,50%



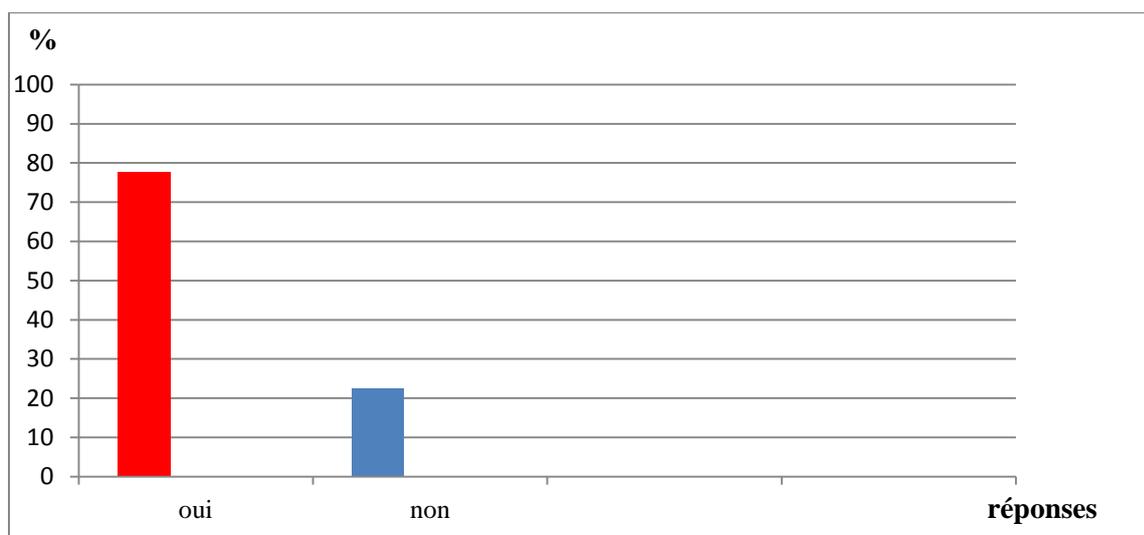
Graphe n°02 représente les réponses sur l'insuffisance des moyens pédagogiques.

Le tableau ci-dessus montre que 72.50% des enseignants sont stressés par l'insuffisance de moyens pédagogiques par contre 27.50% des enseignants ne sont pas stressés. L'insuffisance de moyens pédagogiques est un véritable moyen de stress parce que l'enseignant aime bien transmettre un certain savoir et ce manque peut le rendre démuni devant ses étudiants et moins efficace dans son enseignement.

Q n° 3 - Est-ce que le manque d'autonomie, et l'obligation de suivre une démarche imposée par la tutelle, peuvent générer du stress chez les enseignants ?

Tableau n° 03 : représente les réponses de la question n° 03.

	Nombre	pourcentage
Oui	31	77,50%
Non	09	22,50%



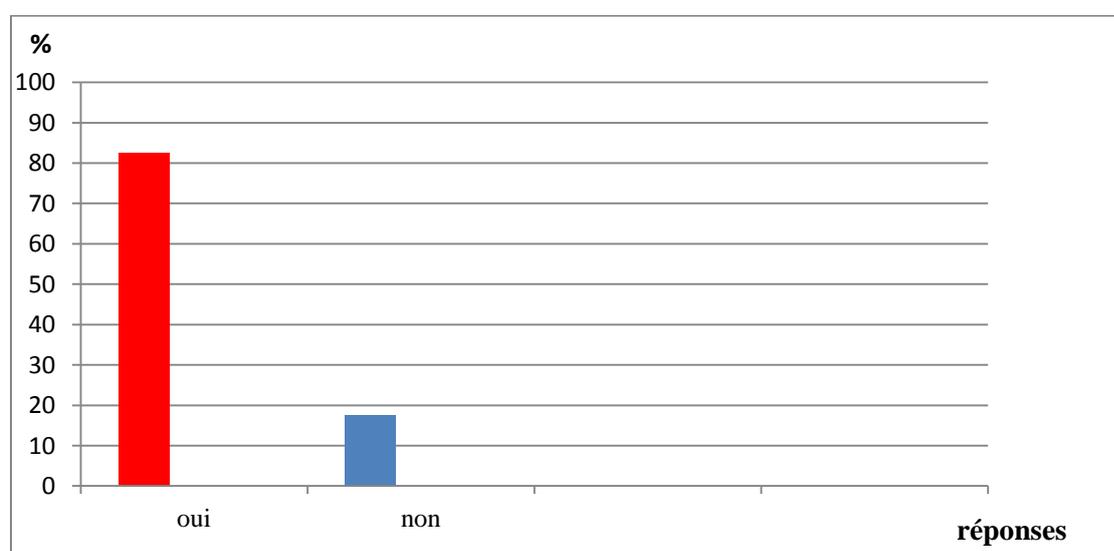
Graphe n °03 représente les réponses de la Q 03.

Le tableau ci-dessus montre que 77.50% des enseignants sont stressés par le manque d'autonomie et l'obligation de suivre une démarche imposée par la tutelle par contre 22.50% des enseignants ne sont pas stressés. Le manque d'autonomie peut rendre l'enseignant moins performant, par exemple il ya des enseignants qui adoptent des méthodes d'enseignements non mentionnées dans le règlement général et l'obligation de le suivre rend le rôle de l'enseignant moins performant.

Q n° 04 : D'après vous, la charge et l'intensité du travail peuvent être source de stress ?

Tableau n° 04 : représente les réponses de la question n° 04.

	Nombre	Pourcentage
Oui	33	82,50%
Non	07	17,50%



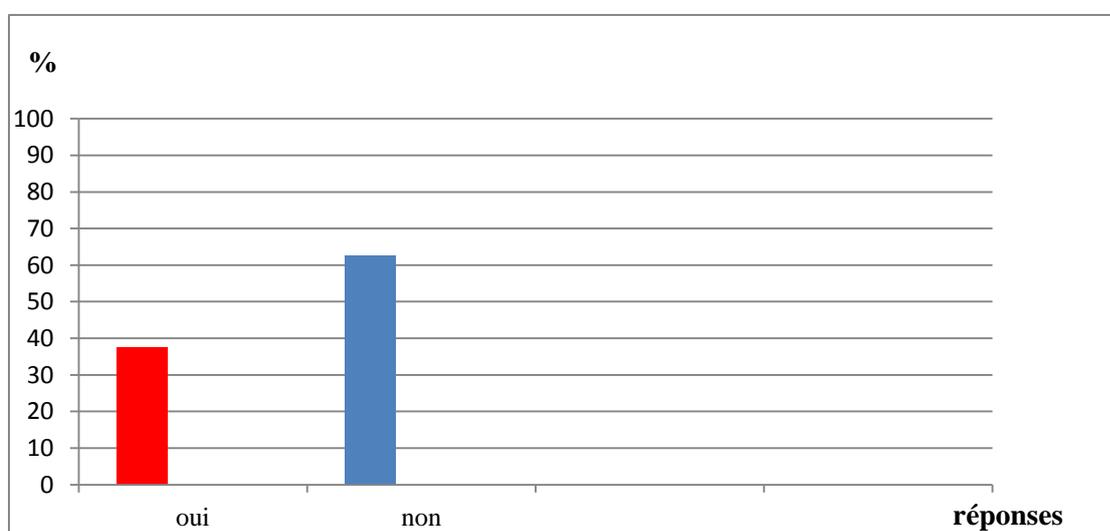
Graphique n°04 représente les réponses des enseignants sur la charge et l'intensité de travail.

Le tableau ci-dessus montre que 82.50% des enseignants sont stressés à cause de la charge et l'intensité de travail par contre 17.50% des enseignants ne sont pas stressés. La charge de travail pour l'enseignant est le fait d'avoir un programme chargé et plusieurs rôles à faire et d'après quelques enseignants ça les rendent stresser.

Q n°05 : La multitude de fonctions vous stresse-t-elle (théorie, pratique, tâches administratives...)?

Tableau n° 05 : représente les réponses de la question n° 05.

	Nombre	Pourcentage
Oui	15	37,50%
Non	25	62,50%



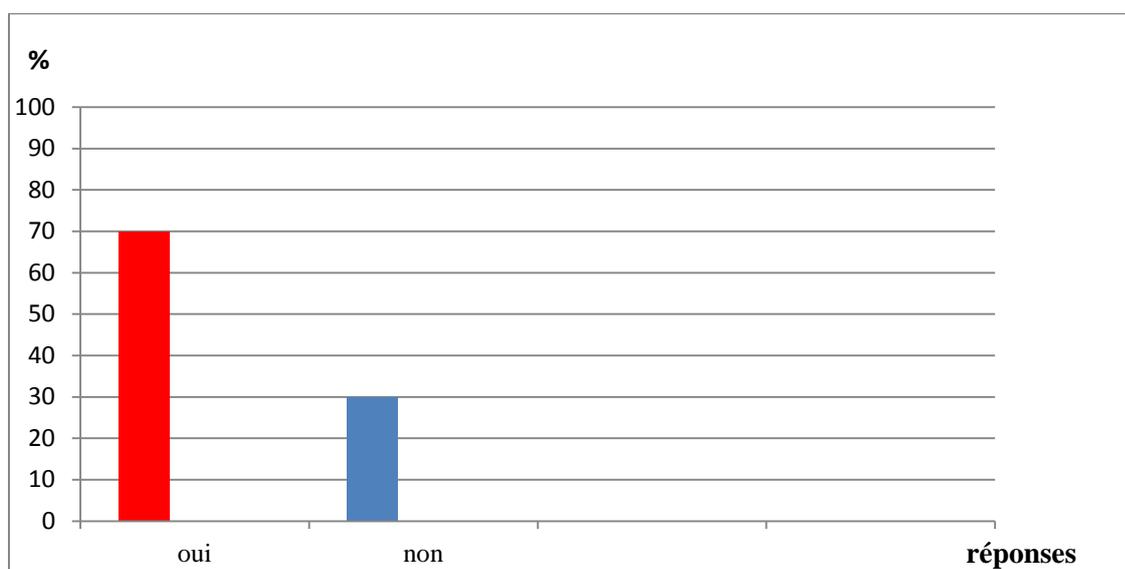
Graphe n°05 représente les réponses des enseignants sur la multitude de fonctions.

Le tableau ci-dessus montre que 37.50% des enseignants souffrent de stress à cause de la multitude de fonction (théorie, pratique, et taches administratives) par contre 62.50% des enseignant ne sont pas stressés. La multitude de fonctions est un élément stressant pour les enseignants parce que ça les oblige à passer plus de temps au travail et les prive de leur vie familiale. D'après mes discussions avec les enseignants ils confirment les résultats cités ci-dessus.

Q n° 06 : La diversité des cours vous stresse-t-elle (attribuer à l'enseignant des cours qui ne correspondent pas à son domaine d'intérêt) ?

Tableau n° 06 : représente les réponses de la question n° 06.

	nombre	Pourcentage
Oui	28	70%
Non	12	30%



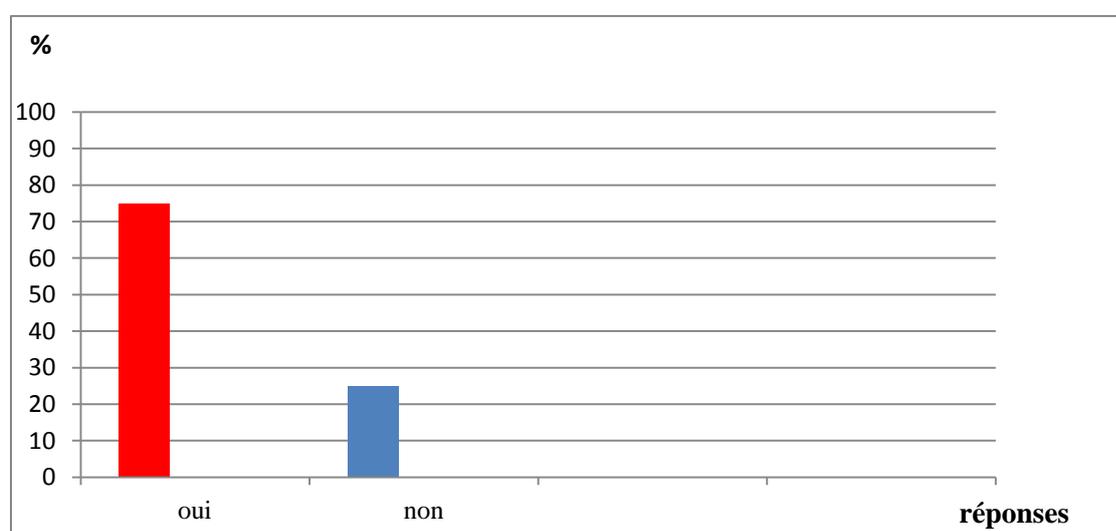
Graphe n°06 représente les réponses des enseignants sur la diversité des cours.

La diversité des cours (attribuer à l'enseignant des cours qui ne correspondent pas à son champ d'intérêt) cause le stress à 70% des enseignants par contre 30% des enseignants ne sont pas stressés. la diversité des cours veut dire attribuer aux enseignants des cours hors leur champ d'intérêt et lorsque il n'arrive pas à transmettre convenablement le message ils se retrouvent dans des situations stressantes.

Q n° 07 : Le manque de concertation et de coordination entre les enseignants, et ce dans la gestion des activités pédagogiques et scientifiques, peut être un facteur de stress ?

Tableau n° 07 : représente les réponses de la question n° 07.

	<i>Nombre</i>	<i>Pourcentage</i>
Oui	30	75%
Non	10	25%



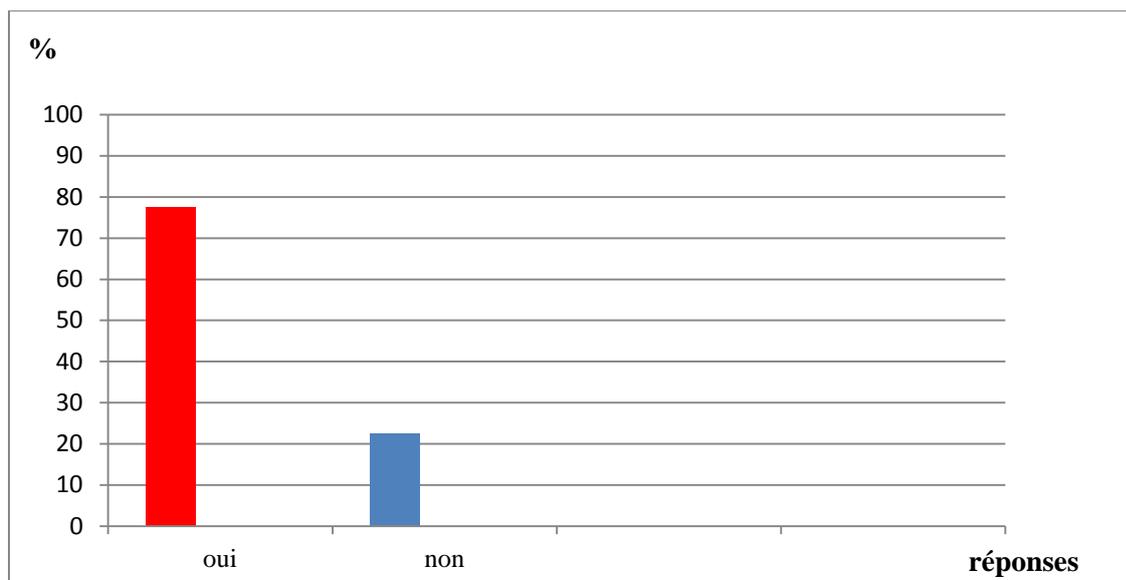
Graphe n°07 représente les réponses de la Q 07.

Le manque de concertation et de coordination entre les enseignants, et ce dans la gestion des activités pédagogiques et scientifiques est un facteur de stress pour 75% des enseignants par contre 25% des enseignants ne sont pas stressés. Le manque de coordination entre les enseignants impose un climat inadéquat au travail et engendre des actes irresponsables de la part des enseignants qui sont des sources directes du stress.

Q n° 08 : Les conflits entre enseignants peuvent-ils provoquer des situations stressantes ?

Tableau n° 08 : représente les réponses de la question n° 08.

	Nombre	Pourcentage
Oui	31	77,50%
Non	09	22,50%



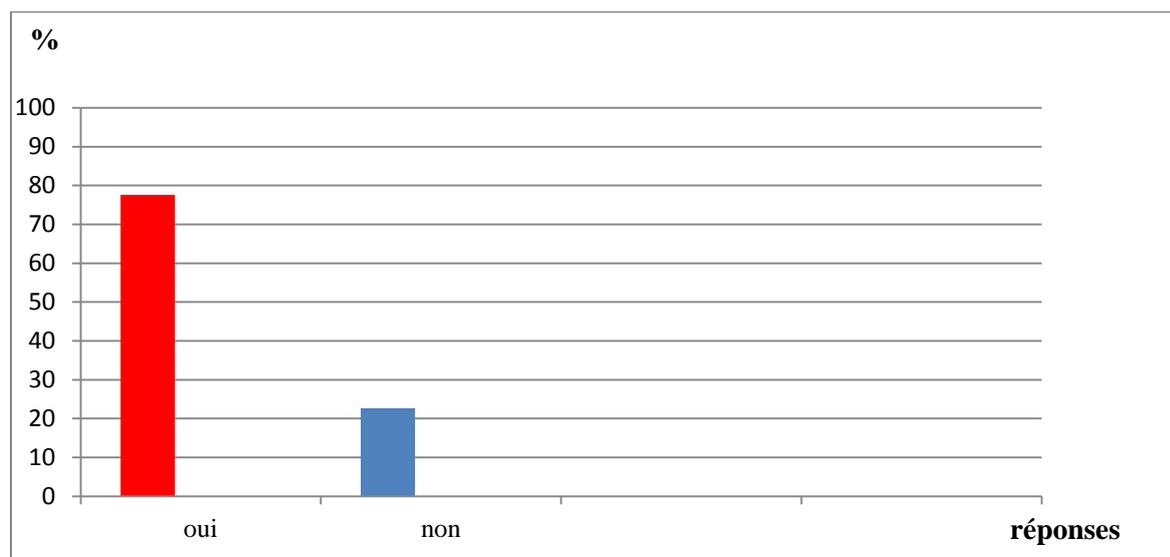
Graphe n°08 représente les réponses sur les conflits entre enseignants.

77.50% des enseignants sont stressés par les conflits existant entre enseignants par contre 22.50% des enseignants ne sont pas stressés par ces conflits. Les conflits entre enseignants signifient un certain désaccord à propos de certaines taches de travail et ça mis certains enseignants dans des situations stressantes.

Q n° 09 : Est-ce que le manque de considération de la profession de l'enseignant peut-il vous stresser ?

Tableau n° 09 : représente les réponses de la question n° 09.

	nombre	Pourcentage
Oui	31	77,50%
Non	09	22,50%



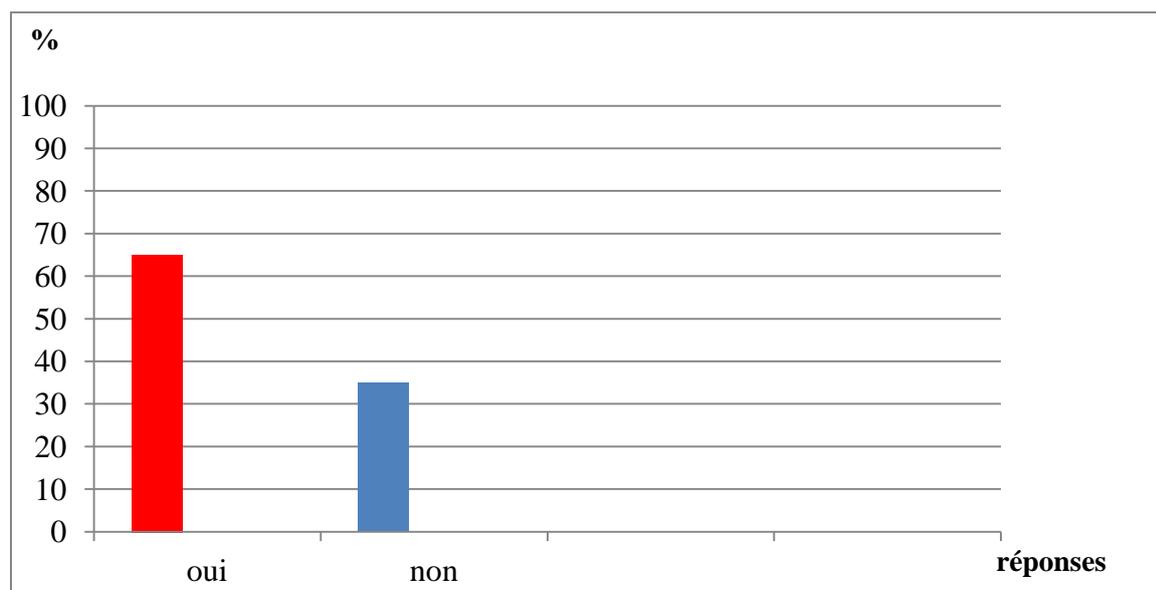
Graphe n°09 représente les réponses de la Q 09.

Le manque de considération de la profession de l'enseignant stresse 77.50% des enseignants par contre 22.50% des enseignants sont épargnés par le stress. La non reconnaissance de la profession de l'enseignant par la société peut générer un rejet pour les enseignants et ce rejet se traduit au stress des enseignants.

Q n° 10 : Le nombre d'étudiants influence-t-il sur votre rendement (maîtrise de groupe) ?

Tableau n° 10: représente les réponses de la question n° 10.

	nombre	Pourcentage
Oui	26	65%
Non	14	35%



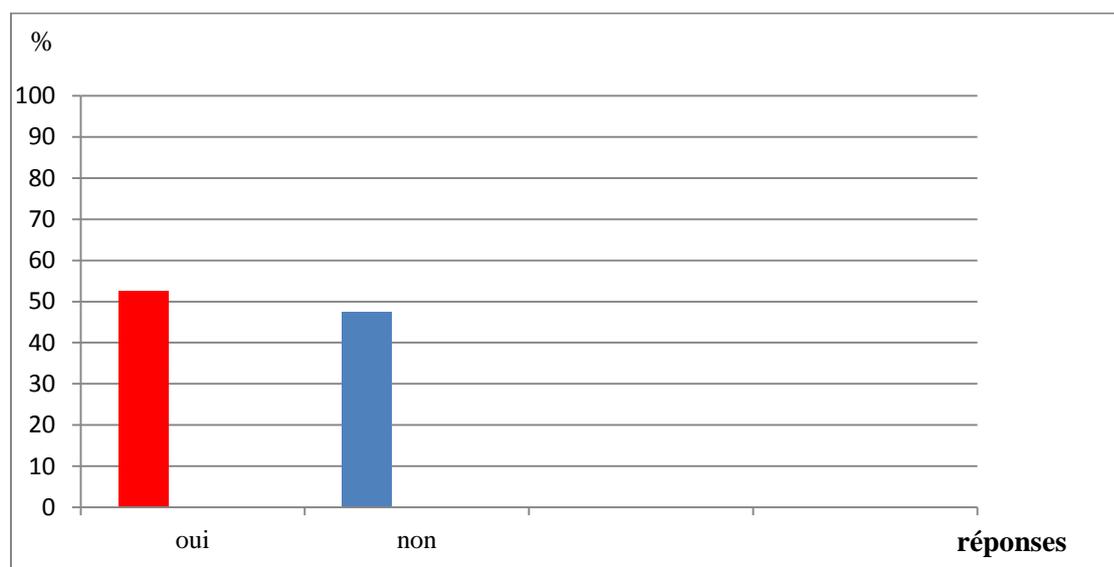
Graphe n°10 représente les réponses des enseignants sur l'influence de nombre d'étudiants sur leur rendement.

D'après le tableau ci-dessus 65% des enseignants sont stressés par le nombre d'étudiants (surcharge) par contre 35% des enseignants ne sont pas stressés. Le nombre d'étudiants dans la classe peut causer une surcharge si le nombre est élevé. Et à partir de là, la gestion de classe devient difficile pour l'enseignant et ça va le rendre stresser et le tableau ci-dessus le montre clairement.

Q n° 11 : Etes-vous gênés par les questions de vos étudiants ?

Tableau n° 11 : représente les réponses de la question n° 11.

	nombre	Pourcentage
Oui	21	52,50%
Non	19	47,50%



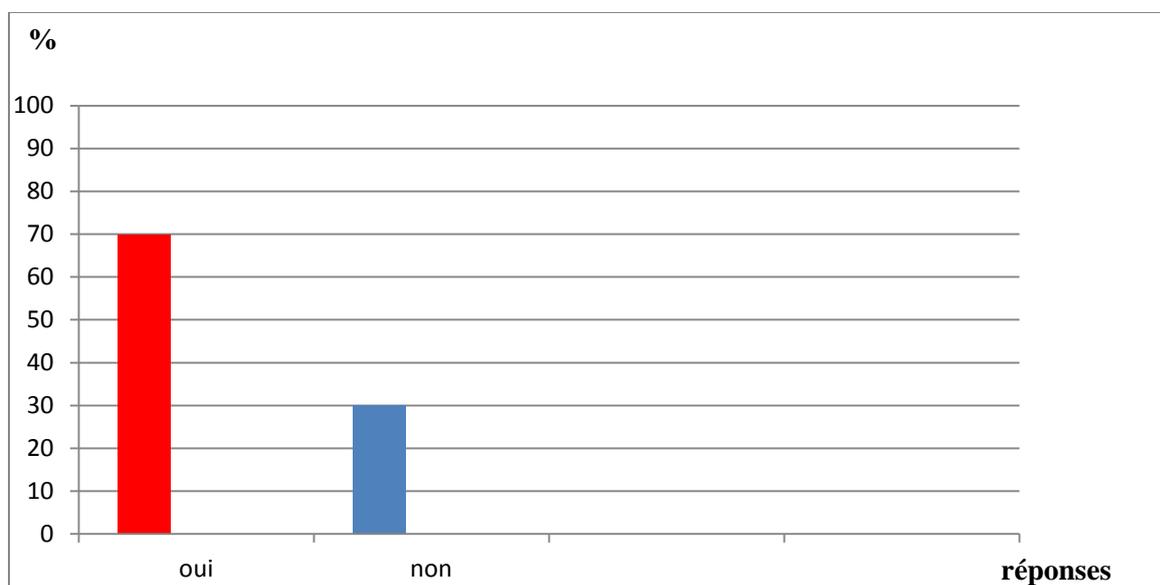
Graphe n°11 représente les réponses de la Q 11.

Le tableau ci-dessus montre que 52.50% des enseignants sont stressés par les questions posées par les étudiants par contre 47.50% ne sont pas stressés. Par exemple poser des questions hors sujet à l'enseignant peut lui causer du stress surtout si l'enseignant avoue de ne pas connaître la réponse ou l'explication.

Q n° 12 : Vos étudiants vous stressent-ils par leurs comportements (tabac, chewing gum, bruit) ?

Tableau n° 12 : représente les réponses de la question n° 12.

	nombre	Pourcentage
Oui	28	70%
Non	12	30%



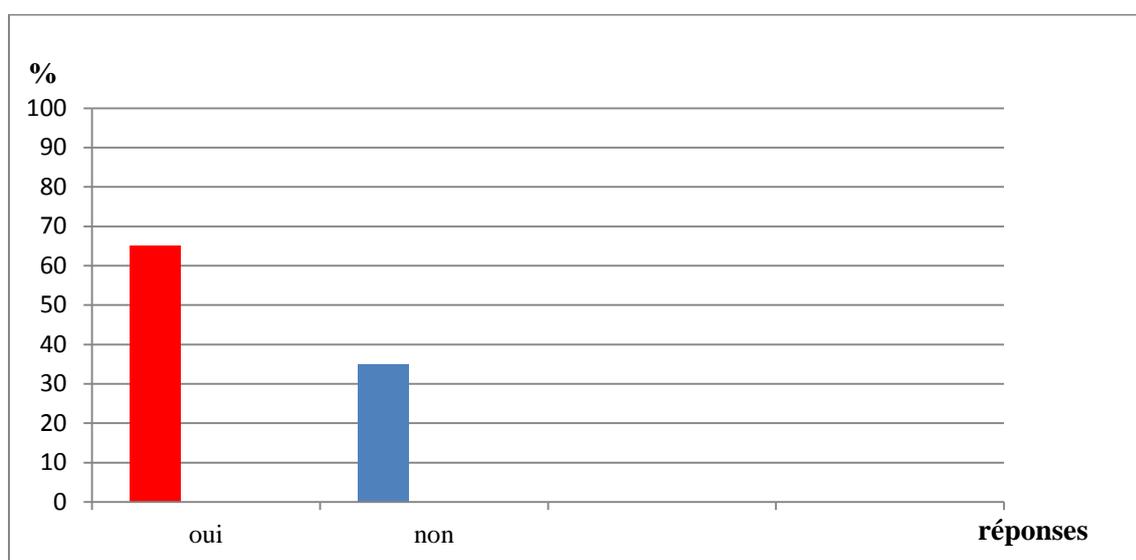
Graphique n°12 représente les réponses des enseignants sur les mauvais comportements des étudiants.

Les mauvais comportements des étudiants causent le stress à 70% des enseignants par contre 30% des enseignants ne sont pas stressés par ces mauvais comportements. Quand les étudiants font des bruits et adoptent des mauvais comportements durant les cours, ça rend l'enseignant angoissé et stressé et les résultats ci-dessus le confirment.

Q n° 13 : La période des examens vous stresse-t-elle ?

Tableau n° 13 : représente les réponses de la question n° 13.

	nombre	Pourcentage
Oui	26	65%
Non	14	35%



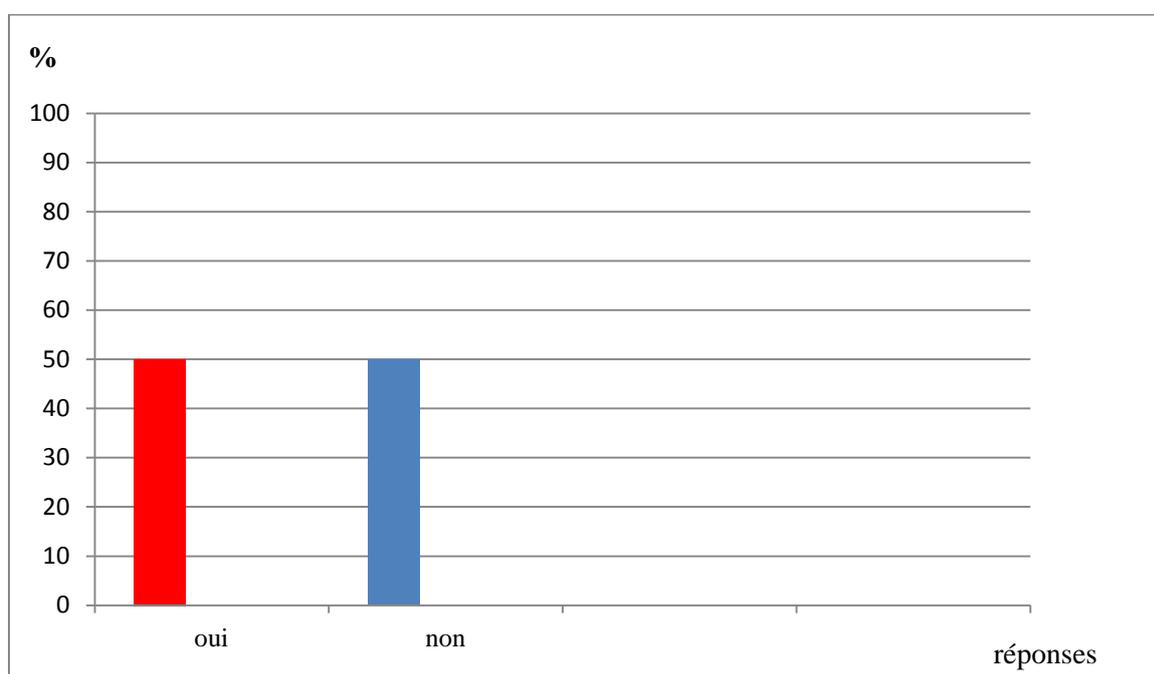
Graphique n°13 représente les réponses des enseignants sur la période des examens.

La période des examens stresse 65% des enseignants par contre 30% des enseignants sont épargnés par le stress. la période des examens est une période sensible et les enseignants en général ont des problèmes avec les étudiants parce que l'examen pour l'étudiant c'est une étape importante pour la validation de son cursus, ces problèmes rendent les enseignants stresser.

Q n° 14 : Est-ce que la période de consultation des copies d'examen vous stresse-t-elle ?

Tableau n° 14: représente les réponses de la question n° 14.

	nombre	Pourcentage
Oui	20	50%
Non	20	50%



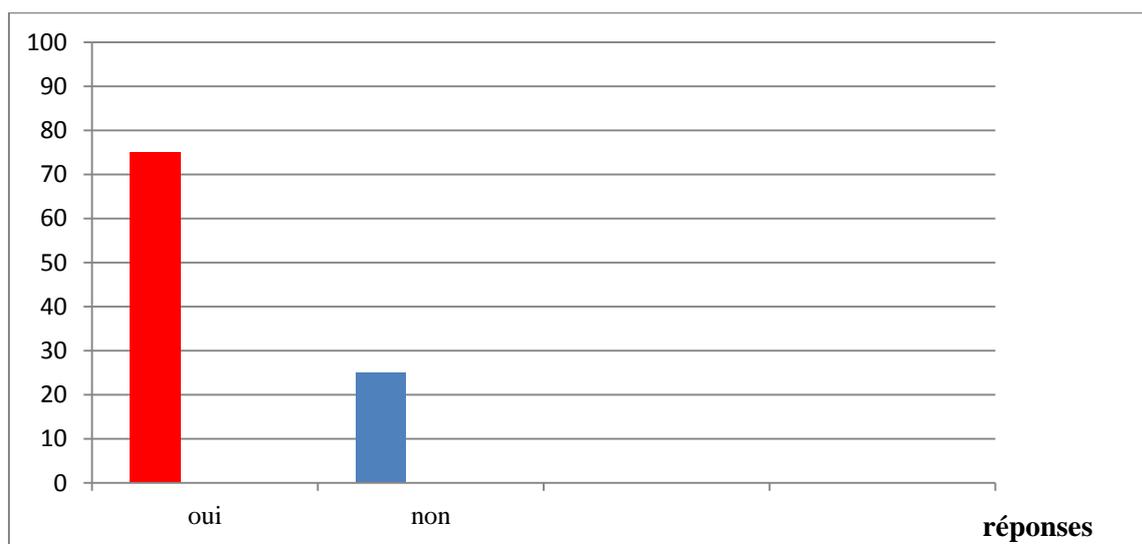
Graphe n°14 représente les réponses des enseignants sur la période de consultation des copies des examens.

La période de consultation des copies d'examen cause le stress à 50% des enseignants et la moitié qui reste n'est pas stressée. Durant cette période les étudiants réclament plus de points aux enseignants et cette réclamation parfois se développe pour devenir par la suite un malentendu et ce dernier cause un certain stress chez les enseignants.

Q n° 15 : Est-ce que la non ponctualité des responsables peut constituer un facteur de stress ?

Tableau n° 15 : représente les réponses de la question n° 15.

	Nombre	Pourcentage
Oui	30	75%
Non	10	25%



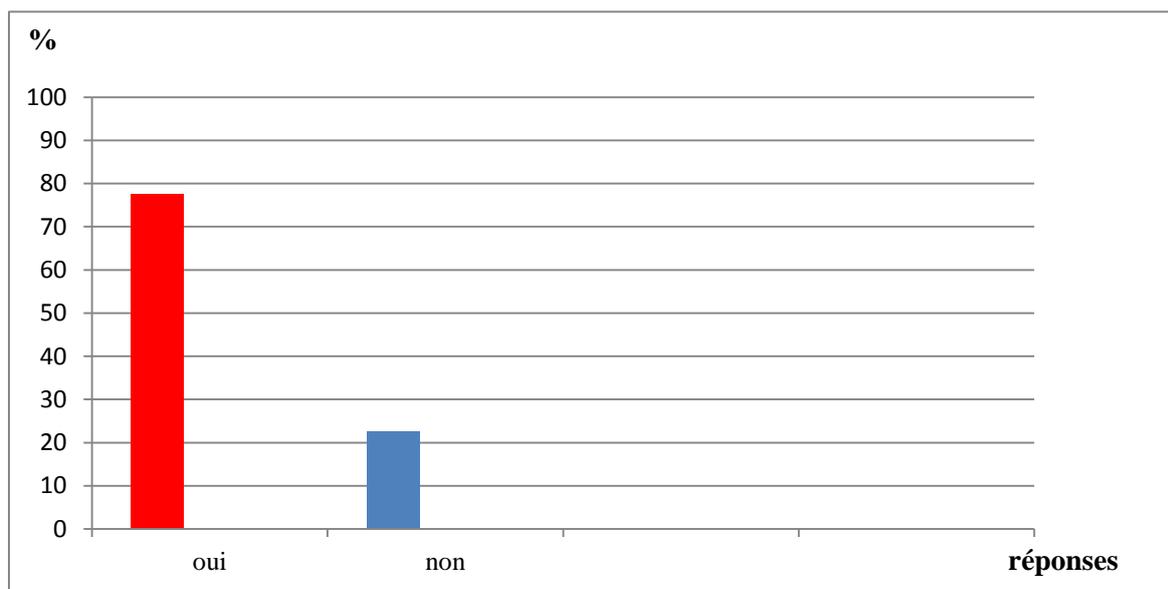
***Graphe n°15** représente les réponses des enseignants sur la non ponctualité des responsables.*

Le non ponctualité des responsables génère le stress à 75% des enseignants et 25% des enseignants ne sont pas stressés par la non ponctualité. La non ponctualité des responsables est défini comme le non respect des horaires lorsque il s'agit des réunions de travail et les enseignants sont dans l'obligation d'attendre leur arrivé, et cette attente supplémentaire se transforme au stress parce que les enseignants sont obligés de revoir leur programmes.

Q n° 16 : L'éloignement et la distance entre le lieu de travail et le domicile familial vous stresse-t-il ?

Tableau n° 16 : représente les réponses de la question n° 16.

	nombre	Pourcentage
Oui	31	77,50%
Non	09	22,50%



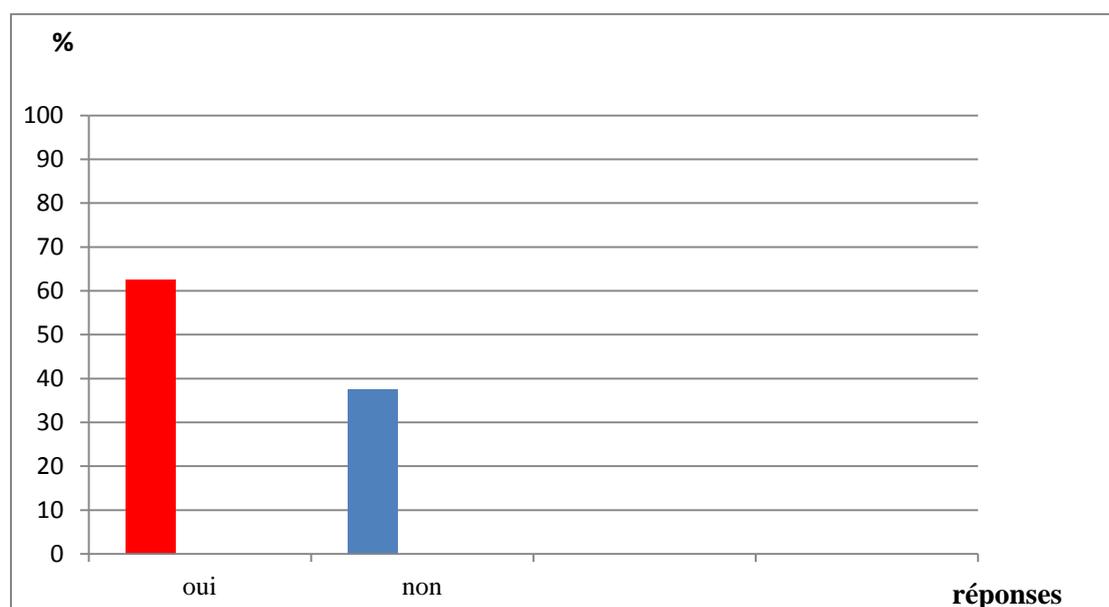
Graphe n°16 représente les réponses des enseignants sur la distance entre le lieu de travail et le domicile familial.

L'éloignement et la distance entre le lieu de travail et le domicile familial cause le stress à 77.50% des enseignants et 22.50% des enseignants ne sont pas stressés par ce facteur. Cette distance entre l'université et le domicile familial est une véritable source de stress pour les enseignants. Par exemple le fait d'arriver en retard engendre des problèmes avec l'administration et cela se transforme au stress et les résultats ci-dessus le montre.

Q n° 17 : - Est-ce que l'utilisation d'une langue autre que celle d'étude à l'université peut être un facteur de stress ?

Tableau n° 17: représente les réponses de la question n° 17.

	nombre	Pourcentage
Oui	25	62,50%
Non	15	37,50%



Graphes n°17 représente les réponses de la Q 17.

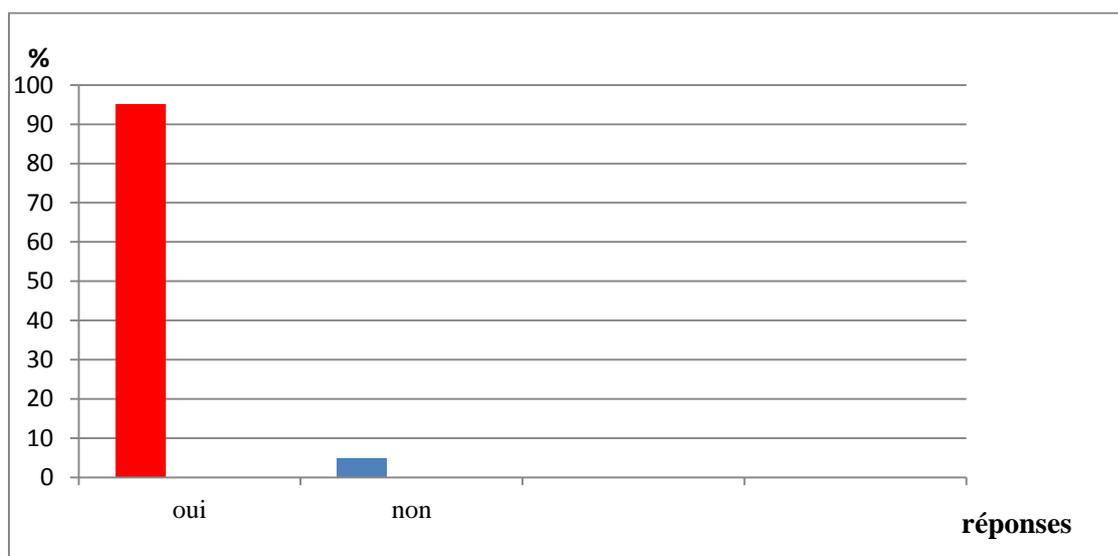
L'utilisation d'une langue autre que la langue d'étude stresse 62.50% des enseignants par contre 37.50% des enseignants ne sont pas stressés. Par exemple un enseignant fait son cursus universitaire en arabe et il sera dans l'obligation de donner des cours en français, ça va le rendre stresser parce que il ne parviendra pas à transmettre le savoir de façon adéquate.

Tableaux des facteurs somatiques

Q n° 01 : Pensez-vous que votre stress a un impact sur votre état de santé ?

Tableau n° 01 : représente les réponses de la question n° 01.

	nombre	Pourcentage
Oui	38	95%
Non	02	05%



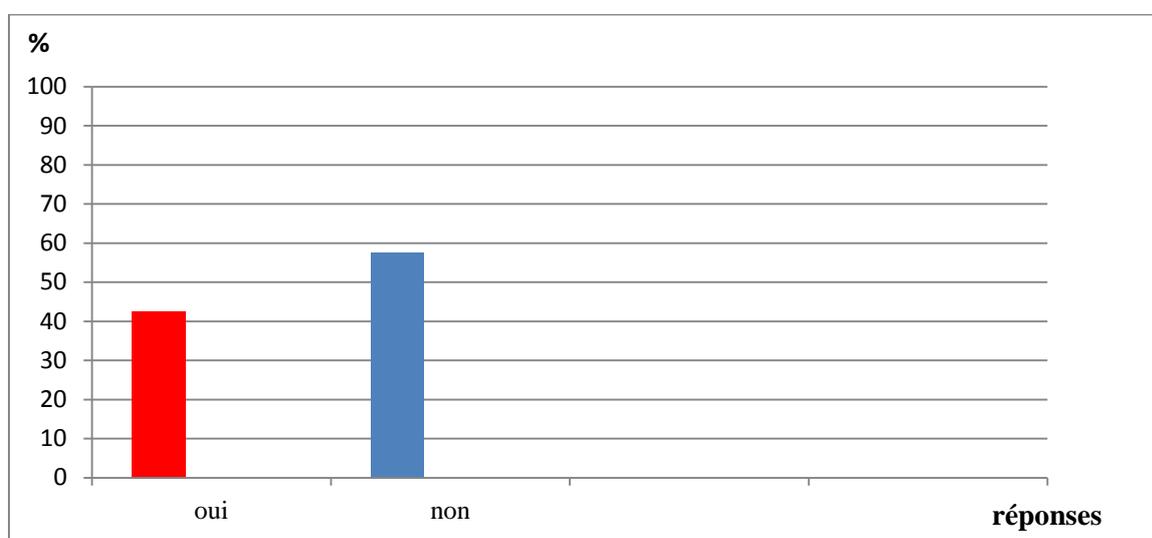
Graphe n°01 représente les réponses de l'impact du stress sur la santé des enseignants.

Le tableau montre que 95% des enseignants considèrent que le stress a un impact sur leur état de santé physique par contre 5% des enseignants estiment que le stress n'a aucun impact sur leur état de santé physique.

Q n° 02 : Sentez-vous une fatigue lors de la préparation de vos cours ?

Tableau n° 02: représente les réponses de la question n° 02.

	nombre	Pourcentage
Oui	17	42,50%
Non	23	57,50%



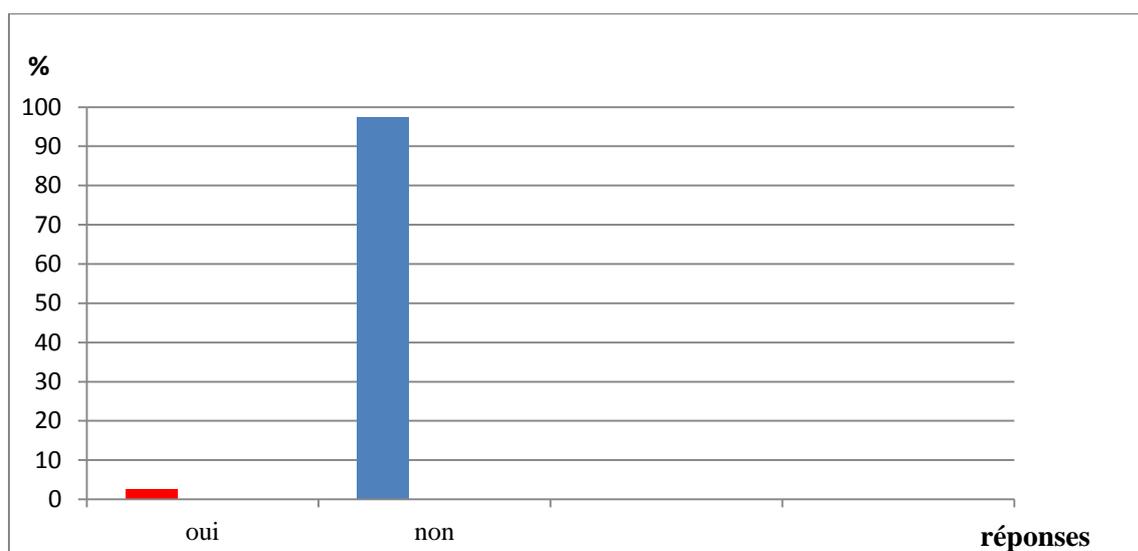
Graphe n°02 représente les réponses sur l'état des enseignants durant la préparation de leur cours.

Le tableau ci-dessus montre que 42.50% des enseignants se sentent fatigué lors de la préparation de leur cours par contre 57.50% des enseignants ne ressentent aucune fatigue lors de la préparation de leur cours. Ici les enseignants sont moins stressés parce qu'avec les moyens technologiques dont ils disposent la préparation s'avère facile par rapport à l'époque des moyens manuels.

Q n° 03 : Souffrez-vous de certains types d'allergies ?

Tableau n° 03 : représente les réponses de la question n° 03.

	nombre	Pourcentage
Oui	01	02,50%
Non	39	97,50%



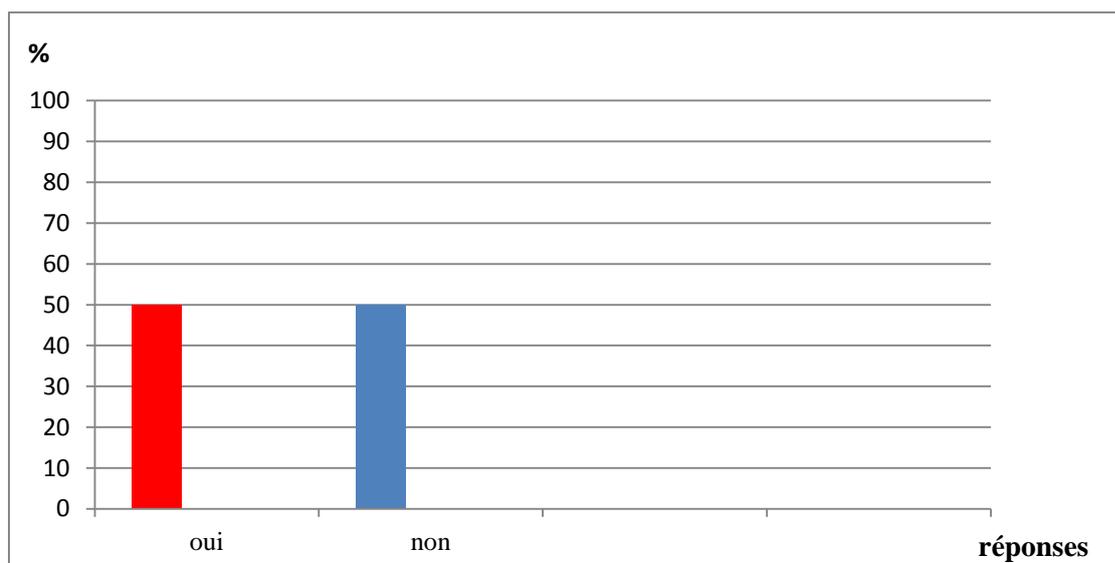
Graphe n°03 représente les réponses de la Q 03.

Le tableau montre que 02.50% des enseignants souffrent de certains types d'allergies par contre 97.50% des enseignants ne souffrent d'aucun type d'allergie. La grande majorité des enseignants ne souffrent pas d'allergie et ça paraît logique parce que les enseignants n'utilisent presque pas la craie qui est un facteur essentielle pour l'apparition de cette allergie.

Q n° 04 : Avez-vous des maux de tête lors de vos conférences (cours) ?

Tableau n° 04 : représente les réponses de la question n° 04.

	Nombre	Pourcentage
Oui	20	50%
Non	20	50%



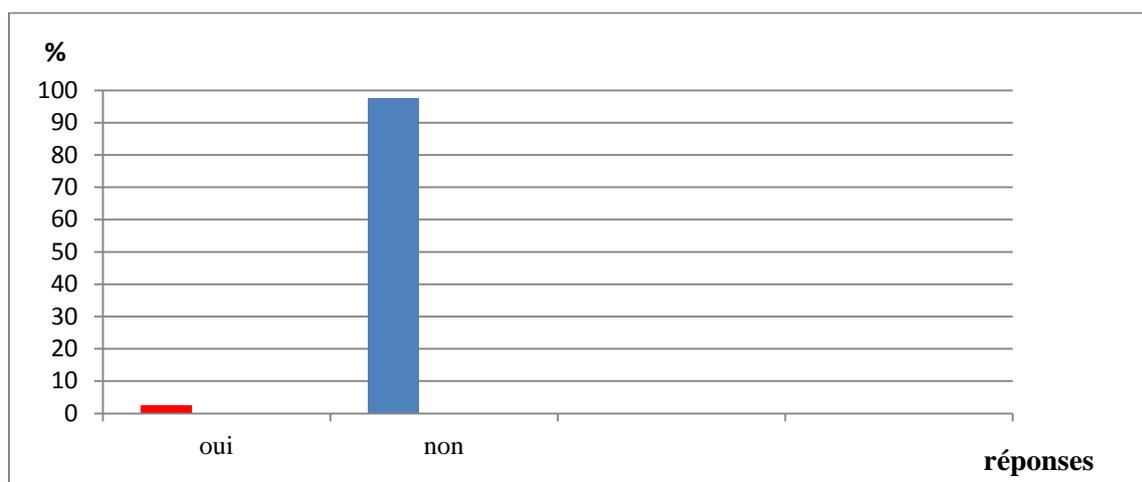
Graphe n°04 représente les réponses sur l'état des enseignants durant leurs conférences (cours).

D'après le tableau ci-dessus 50% des enseignants souffrent de maux de tête lors de leur cours (conférences) par contre 50% des enseignants ne souffrent pas de maux de tête. Pour cette question il ya un équilibre de réponses.

Q n° 05 : Avez-vous des troubles de mémoire ?

Tableau n° 05 : représente les réponses de la question n° 05.

	nombre	Pourcentage
Oui	01	02,50%
Non	39	97,50%



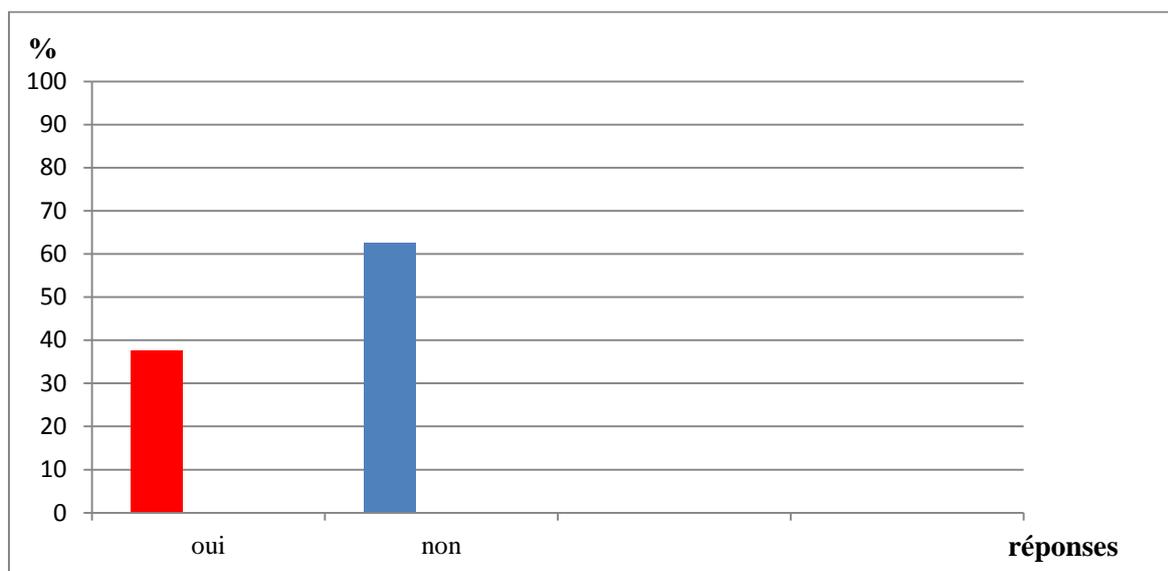
Graphe n°05 représente les réponses de la Q 05.

D'après le tableau ci-dessus 02.50% des enseignants souffrent de troubles de mémoire par contre 97.50% des enseignants ne souffrent pas de troubles de mémoire.

Q n° 06 : Avez-vous des douleurs dorsales ?

Tableau n° 06 : représente les réponses de la question n° 06.

	nombre	Pourcentage
Oui	15	37,50%
Non	25	62,50%



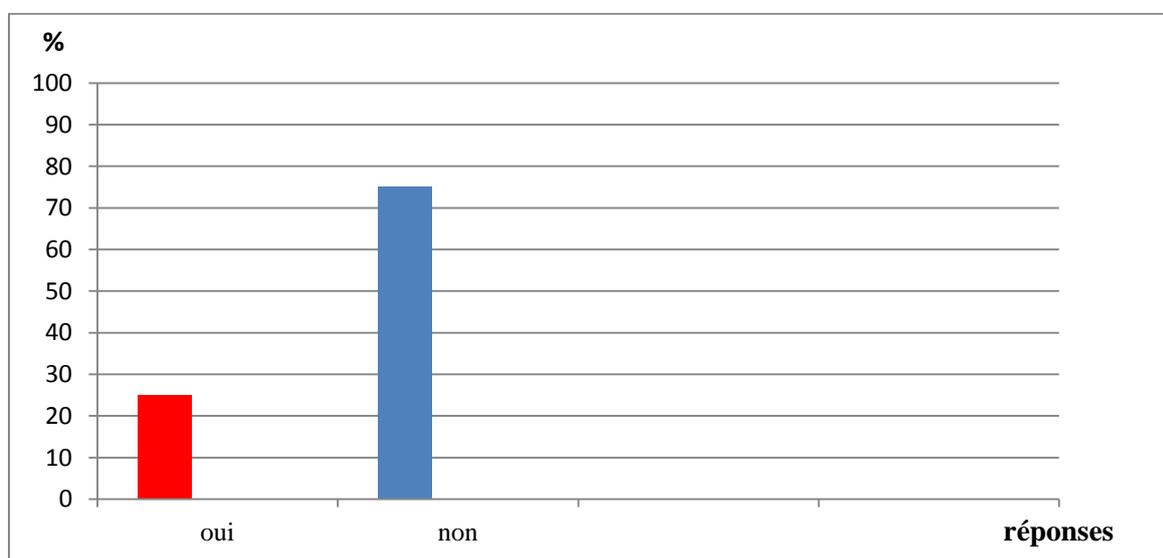
Graphe n°06 représente les réponses de la Q 06.

Le tableau ci-dessus montre que 37.50% des enseignants souffrent de douleurs dorsales (dorsalgies) durant les cours par contre 62.50% des enseignants n'ont pas de douleurs dorsales. la position debout adoptée souvent par les enseignants durant leurs cours peut leur causer certaines dorsalgies et ces dernières impliquent le stress chez certains enseignants.

Q n° 07 : Avez-vous un sentiment d'étouffement durant vos séances de cours ?

Tableau n° 07 : représente les réponses de la question n° 07.

	nombre	Pourcentage
Oui	10	25%
Non	30	75%



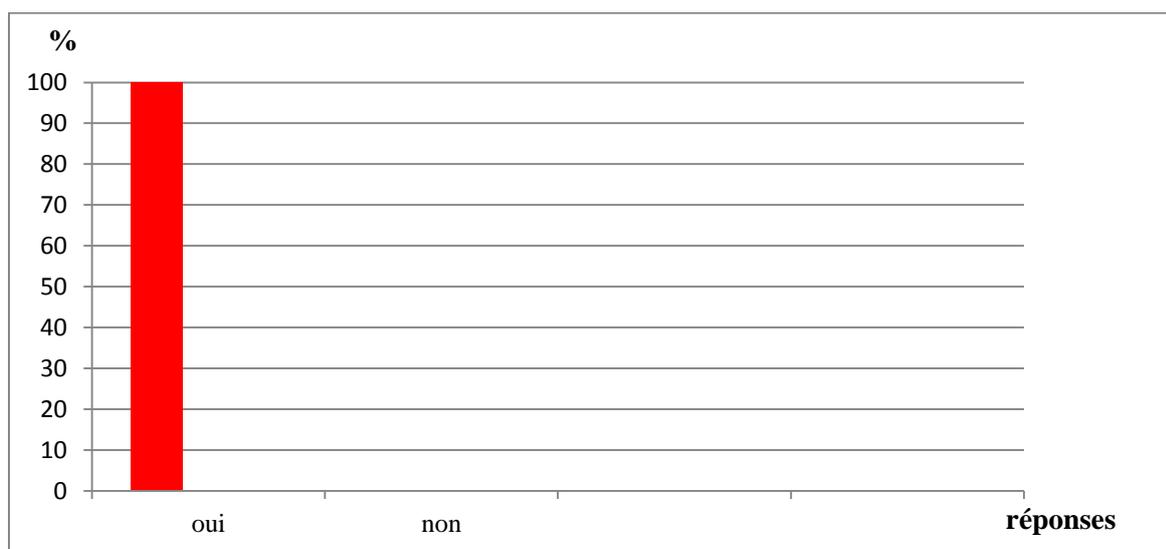
Graphe n°07 représente les réponses de la Q 07.

Le tableau ci-dessus montre que 25% des enseignants ont le sentiment d'étouffement durant leur cours par contre 75% des enseignants n'ont pas le sentiment d'étouffement durant leur cours.

Q n° 08 : Sentez-vous une fierté lors de la satisfaction de votre travail ?

Tableau n° 08 : représente les réponses de la question n° 08.

	nombre	Pourcentage
Oui	40	100%
Non	00	00%



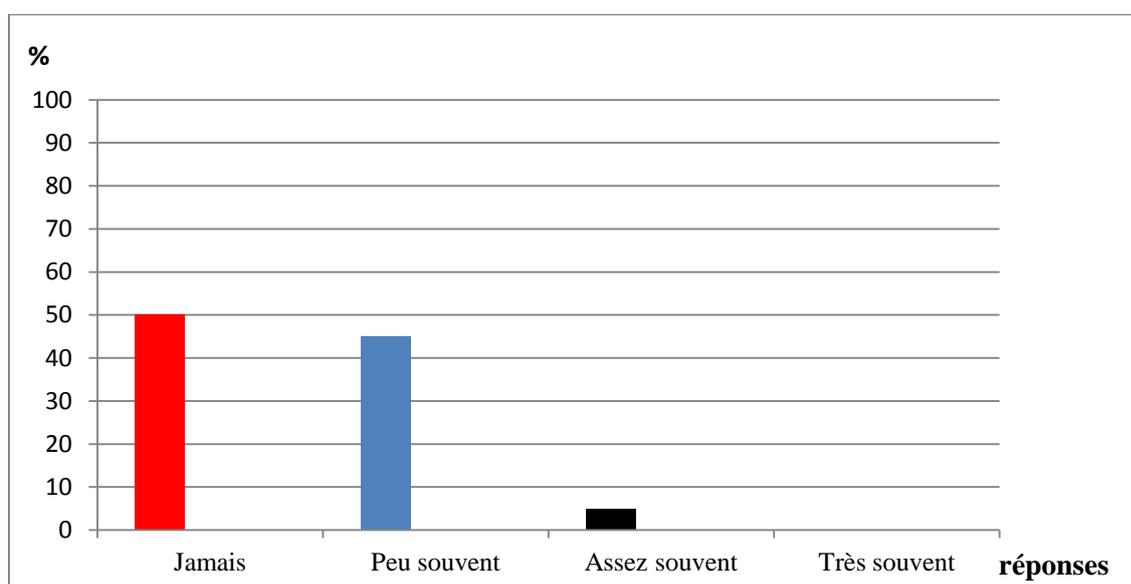
Graphe n°08 représente les réponses sur le sentiment de fierté des enseignants lors de la satisfaction de leur travail.

Le tableau ci-dessus montre que la totalité des enseignants (100%) se sentent fière lors de la satisfaction de leur travail. Lorsqu'un enseignant fait convenablement son travail, l'apparence de ce sentiment paraît logique chez les enseignants.

Q n° 09 : Avez-vous des troubles de sommeil ?

Tableau n° 09 : représente les réponses de la question n° 09.

	Nombre	Pourcentage
Jamais	20	50%
Peu souvent	18	45%
Assez souvent	02	05%
Très souvent	00	00%



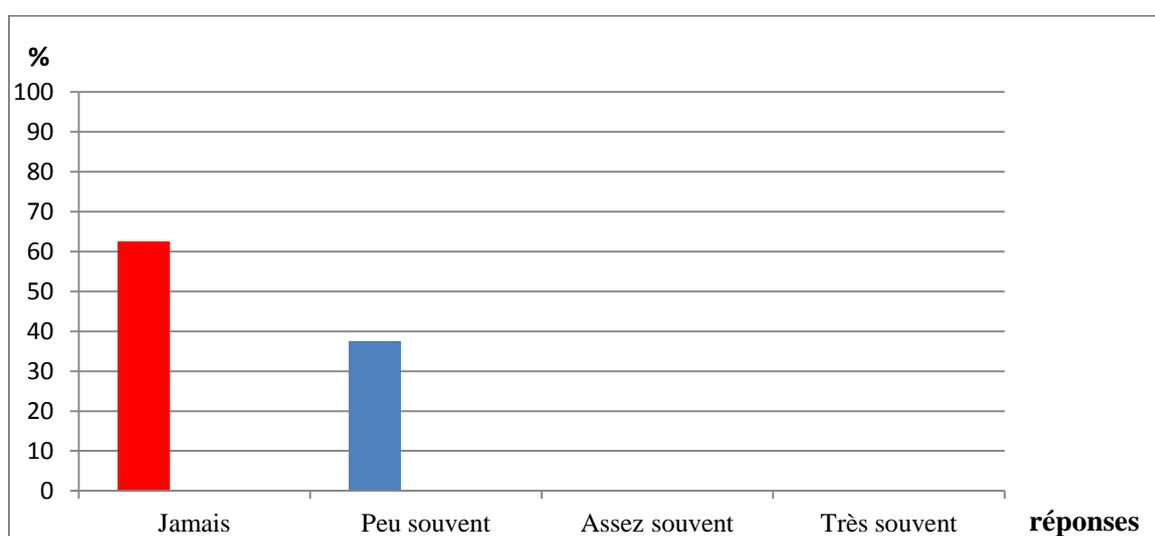
***Graphe n°09** représente les réponses sur le sommeil des enseignants.*

Le tableau montre que 50% des enseignants n'ont jamais des troubles de sommeil, 45% des enseignants ont peu souvent des troubles de sommeil, et 05% des enseignants ont assez souvent des troubles de sommeil.

Q n° 10 : - Souffrez-vous de douleurs abdominales ?

Tableau n° 10 : représente les réponses de la question n° 10.

	Nombre	Pourcentage
Jamais	25	62,50%
Peu souvent	15	37,50%
Assez souvent	00	00%
Très souvent	00	00%



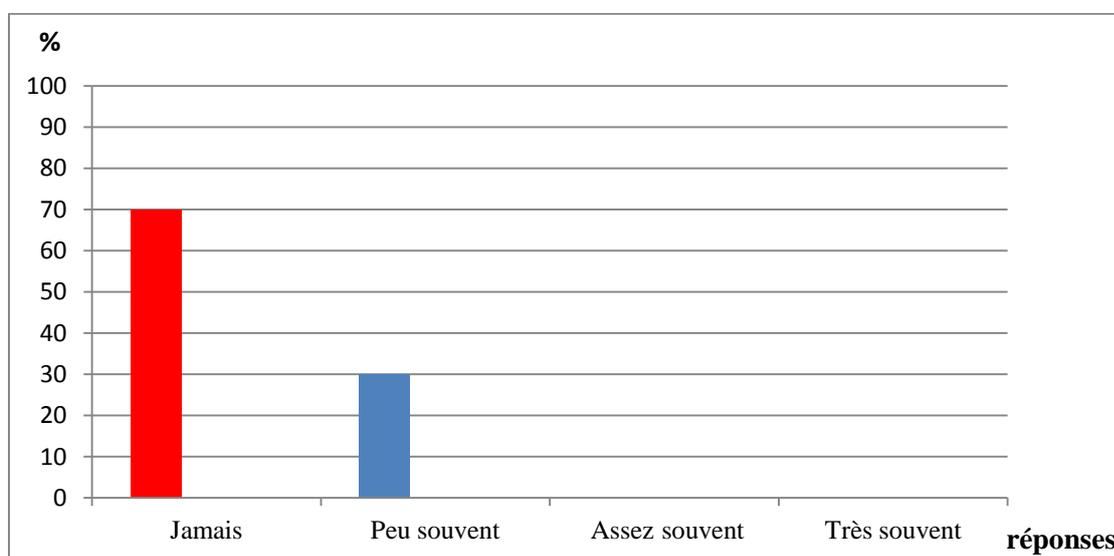
Graphe n°10 représente les réponses de la Q 10.

D'après le tableau 62.50% des enseignants ne souffrent jamais de troubles abdominales, 37.50% des enseignants souffrent peu souvent de douleurs abdominales lors de leur cours.

Q n° 11 : Avez-vous des troubles d'appétit ?

Tableau n° 11 : représente les réponses de la question n° 11.

	nombre	Pourcentage
Jamais	28	70%
Peu souvent	12	30%
Assez souvent	00	00%
Très souvent	00	00%



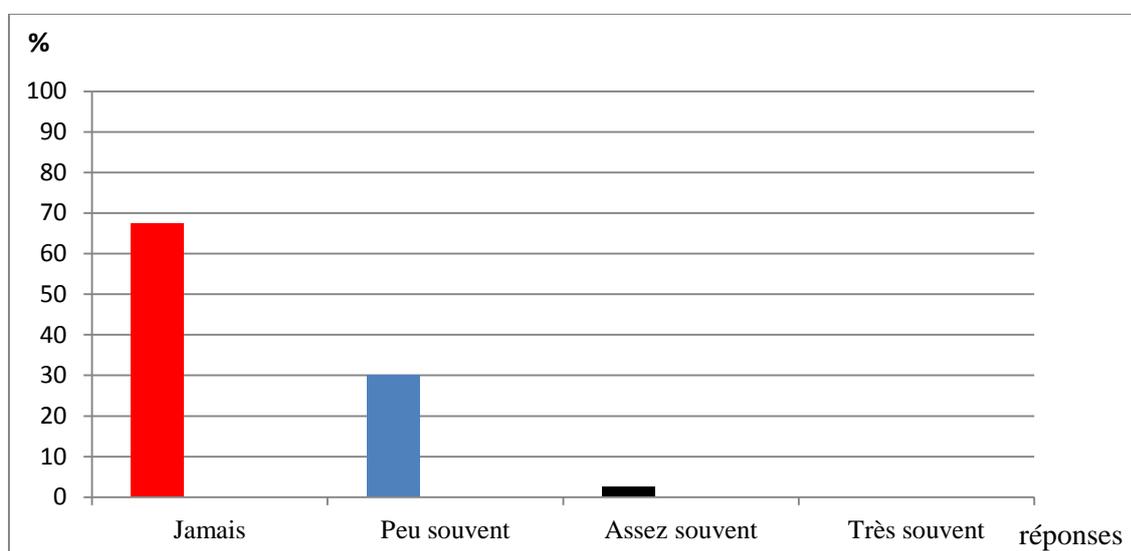
Graphe n° 11 représente les réponses sur l'état d'appétit des enseignants.

D'après le tableau ci-dessus 70% des enseignants n'ont jamais des troubles d'appétit par contre 30% des enseignants ont peu souvent des troubles d'appétit. Et lorsque les enseignants n'ont pas des troubles d'appétit donc ils sont moins stressés.

Q n° 12 : Souffrez-vous de constipations ou de diarrhée ?

Tableau n° 12 : représente les réponses de la question n° 12.

	nombre	Pourcentage
Jamais	27	67,50%
Peu souvent	12	30%
Assez souvent	01	02,50%
Très souvent	00	00%

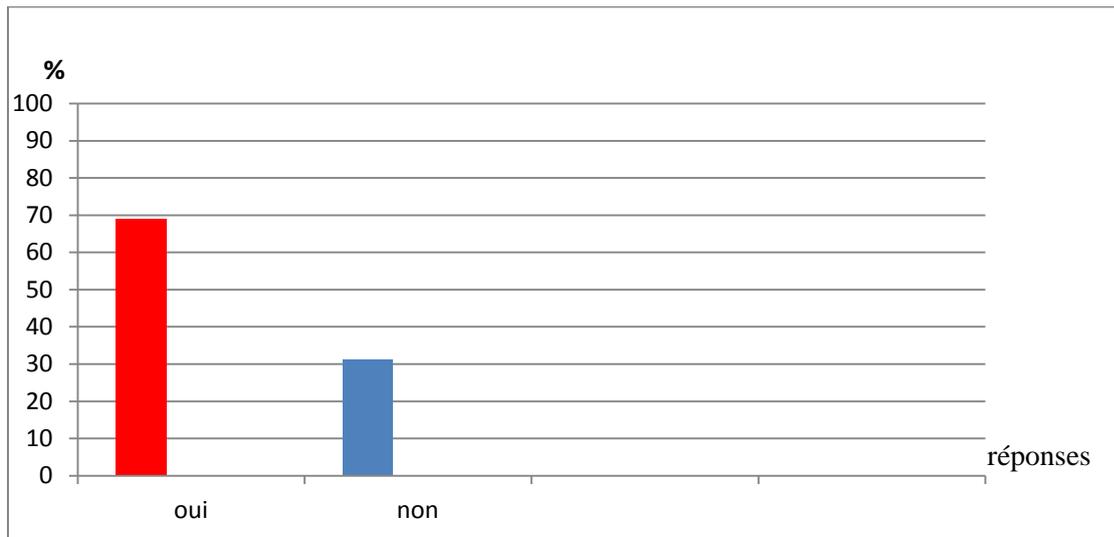


Graphe n°12 représente les réponses de la Q 12.

D'après le tableau 67.50% des enseignants ne souffrent jamais de constipation ou diarrhée et 30% des enseignants souffrent peu souvent des constipations et diarrhée et 02.50% des enseignants souffrent assez souvent des constipations et diarrhées.

Tableau n°1 : représente l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux

	oui	pourcentage	non	pourcentage
Ensembles des réponses (17)	469	68.97%	211	31.03%



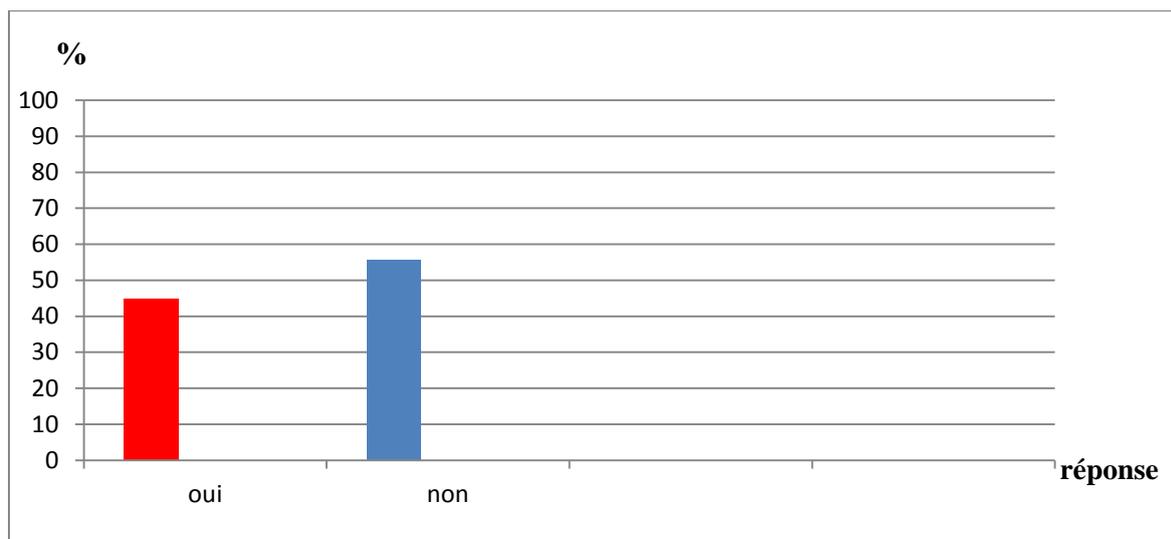
. Graphe n°1 de l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux

Enfin, après les calculs de l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux des enseignants (réponses par oui ou non) nous avons trouvé les résultats suivants.

Le tableau ci-dessus montre que les enseignants sont stressés par les facteurs psychosociaux en grande majorité et pour confirmer ça, on a opté à des calculs de pourcentage qui montrent que 68,97% des enseignants ont répondu par oui par contre seulement 31,03% des enseignants qui ont répondu par non.

Tableau n°2 : représente l'ensemble des réponses des facteurs somatiques.

	Oui	pourcentage	non	pourcentage
Ensembles des réponses (08)	142	44.87%	178	55.13%



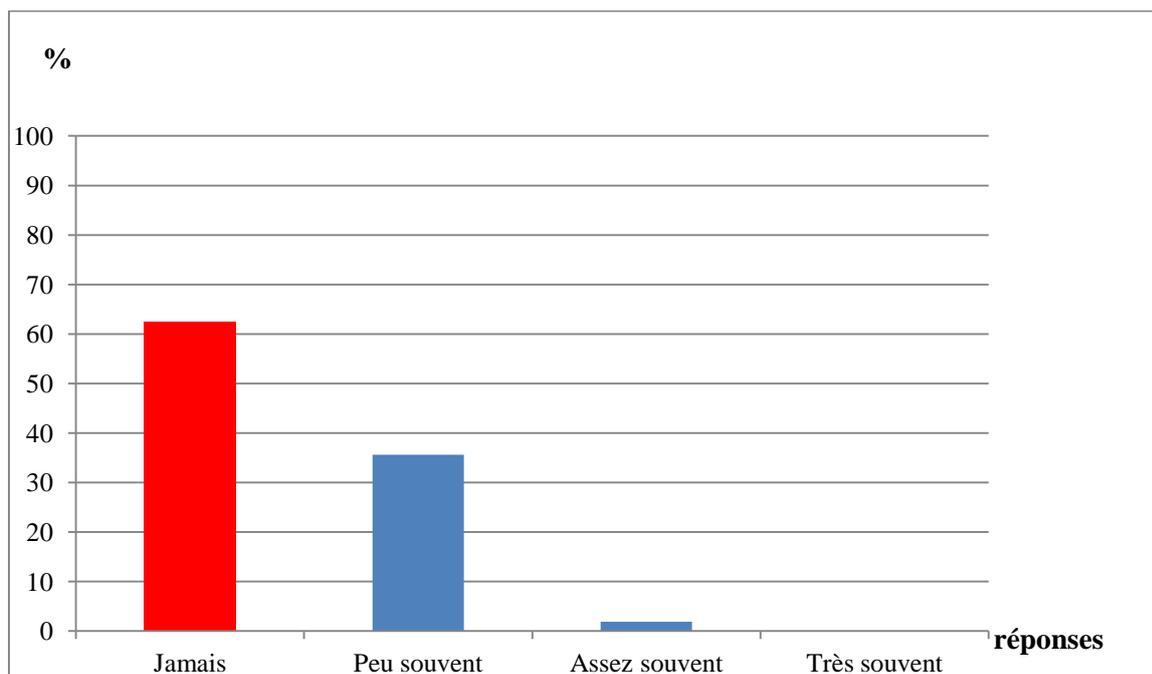
Graphe n°2 de l'ensemble des réponses des facteurs somatiques.

Enfin, après les calculs de l'ensemble des réponses des facteurs somatiques des enseignants (réponses par oui ou non) nous avons trouvé les résultats suivants.

Le tableau ci-dessus montre que les enseignants sont stressés par les facteurs somatiques et pour confirmer ça, on a opté à des calculs de pourcentage qui montrent que 44,87% des enseignants ont répondu par oui par contre 55,13% des enseignants ont répondu par non. Contrairement au premier axe, dans cet axe les enseignants sont moins stressés par les facteurs somatiques en le comparant aux résultats des facteurs psychosociaux.

Tableau n°3 : représente l'ensemble des réponses à choix multiple des facteurs somatiques.

	Nombre des réponses	pourcentage
Jamais	100	62.50%
Peu souvent	57	35.62%
Assez souvent	03	01.87%
Très souvent	00	00%



Graphe n°3 de l'ensemble des réponses à choix multiple des facteurs somatiques.

Les questions individuelles incluses dans le présent questionnaire prouvent un certain stress chez les enseignants mais par degré différents. Ce qui concerne la réponse jamais on trouve que la majorité des enseignants (62,50%) ne sont pas stressés et ne souffrent pas de troubles somatiques, pour la réponse peu souvent on trouve que 35,62% des enseignants sont un peu stressés et manifestent quelques troubles somatiques (dorsalgies, troubles d'appétit et de sommeil, et des troubles abdominales) par contre 01.87% des enseignants sont assez souvent stressés mais ça ne représente qu'un taux très minime. Enfin, pour la réponse très souvent on trouve que les enseignants ne sont pas du tout stressés (00%).

Discussion des résultats

Dans notre étude on a pris un échantillon de 40 enseignants, qu'on a utilisé par le biais d'un questionnaire qui a été distribué aux enseignants des staps dans différentes universités du pays. Notre questionnaire comporte 29 questions réparties à deux axes. Le premier axe concerne les facteurs psychosociaux et on lui a attribué 17 questions. Le deuxième axe correspond aux facteurs somatiques et on lui a attribué 12 questions.

Le but de cette étude est de savoir quels sont les facteurs susceptibles du stress professionnel chez les enseignants universitaires des staps. Les résultats de l'ensemble des réponses des facteurs psychosociaux et l'ensemble des réponses des facteurs somatiques montrent que les enseignants des staps subissent le stress par les deux facteurs, et la différence est que les facteurs psychosociaux sont dominants et influencent beaucoup plus sur le stress des enseignants par rapport aux facteurs somatiques.

Et pour confirmer la dominance des facteurs psychosociaux nous vous proposons ci-dessous les résultats obtenus.

Pour le premier axe 68,97% des enseignants ont répondu par oui concernant les facteurs psychosociaux par contre 31,03% ont répondu par non ce qui montre que les facteurs psychosociaux sont susceptibles du stress professionnel chez les enseignants des staps.

Fp oui= 68%,97 > Fp non= 31,03%

Pour le deuxième axe 44,87% des enseignants ont répondu par oui concernant les facteurs somatiques par contre 55,13% des enseignants ont répondu par non, ce qui montre que les facteurs somatiques sont susceptibles du stress professionnel chez les enseignants des staps, mais en faisant une comparaison on trouve que les facteurs psychosociaux sont plus susceptibles du stress que les facteurs somatiques.

Fs oui= 44,87 < Fs non=55,13%

Pour les questions à choix multiple on remarque que les enseignants ne sont presque pas stressés par les facteurs somatiques et nous vous proposons les résultats obtenus.

Les réponses par jamais correspondent à 62,50% des réponses totales.

Les réponses par peu souvent correspondent à 35,62% des réponses totales.

Les réponses par assez souvent correspondent à 01, 87% des réponses totales.

Et enfin les réponses par très souvent sont nulles (00%).

Dans cette étude la charge du travail, l'intensité du travail, la multitude des fonctions, et la mauvaise gestion de l'administration sont des éléments qui provoquent le stress chez les enseignants. Ces résultats sont comparables à ceux de **Riel, (2008)** les enseignants soulignent un alourdissement de leur tâche. L'hétérogénéité croissante des élèves, l'augmentation du temps de présence à école et l'implantation du renouveau pédagogique ont vraisemblablement contribué à cette perception.

De plus, le travail enseignant devient de plus en plus exigeant en ce qui touche au temps à investir pour accomplir des tâches nombreuses et variées auparavant réservées à du personnel comme des psychologues, des conseillers d'orientation et des éducateurs spécialisés, dont le nombre a diminué de façon significative en raison des restrictions budgétaires (**auSt-Arnd, Guay, Laliberté, & Côté, 2000**). Cette augmentation de la tâche n'est pas sans conséquence, car elle entraîne une hausse des demandes psychologiques. Ces dernières concernent la charge psychologique reliée aux tâches imprévues, les conflits psychologiques (liés au travail) ainsi que l'exécution même du travail.

Ces demandes, en quantité élevée, peuvent placer l'individu dans un état de stress lorsqu'elles excèdent les ressources disponibles pour bien exécuter le travail. Les résultats de recherche montrent l'existence d'un lien entre les demandes psychologiques du travail et la détresse psychologique des enseignants.

L'étude sur la relation entre les enseignants et les conflits existant entre eux, et avec l'administration, et la gestion des activités pédagogiques montre que le stress est très élevé chez les enseignants qui sont confrontés à ce type de situations. Ces résultats sont similaires à l'étude de (**Janosz, Thiebaud, Bouthillier, & Brunet, 2004**). L'importance du climat relationnel au sein de l'école est déterminante pour la santé psychologique. En effet, le climat relationnel est, dans certaines études, le facteur le plus corrélé au sentiment d'épuisement professionnel chez les enseignants.

Puisqu'on décrit généralement la culture enseignante comme individualiste (**Gervais, 1999**) et que de façon générale les rapports entre les enseignants sont plutôt limités

(Lessard & Tardif, 1996), il y a lieu de croire que cet isolement relatif peut avoir un impact négatif sur la santé psychologique. En ce qui concerne le lien entre climat relationnel et épuisement professionnel, c'est la qualité du climat relationnel avec la direction qui est la plus déterminante. **(Janosz, Thiebaud, Bouthillier, & Brunet, 2004)**.

En fait, **Kovess-Masféty, Rios-Seidel et Sevilla- Dedieu (2007)** ont identifié une très forte relation de la direction constitue aussi un des facteurs les plus favorables à l'engagement professionnel entre le soutien des collègues et de l'administration et une bonne santé psychologique au travail. Le soutien des enseignants.

Dans cette étude la non valorisation et la non reconnaissance sociale sont des facteurs qui suscitent plus de stress et nos résultats sont similaires à ceux des auteurs suivants Malgré les situations d'adversité quotidiennes qu'ils rencontrent, les enseignants ont le sentiment de ne pas être reconnus à leur juste valeur. Ils témoignent de pressions importantes de la part du public **(Chartrand, 2006; Punch & Tuettemann, 1990)**, tout en soulignant le manque de reconnaissance à l'égard de leur travail **(Riel, 2008)**. Il y aurait non seulement perte de statut, mais aussi critiques et jugements sévères (Lessard & Tardif, 1996). Les effets de cette perte de statut sont essentiellement négatifs perte de l'estime des parents, moins grande efficacité pédagogique de l'enseignant liée à une baisse du soutien des parents et épuisement professionnel des enseignants (Lessard & Tardif, 1996). Il faut ajouter que le manque de reconnaissance professionnelle est une source importante de stress pour les enseignants **(Finlay-Jones, 1986; Royer, Loiselle, Dussault, Cossette, & Deaudelin, 2001)**.

Pour les facteurs somatiques on ne nie pas qu'ils sont déterminants du stress chez les enseignants, mais d'une façon inférieure par rapport aux facteurs psychosociaux. Nos résultats sont similaires à l'étude de **(Punch & Tuettemann, 1990)** le stress est une dimension importante du travail enseignant. Les résultats d'une étude britannique démontrent que les enseignants ont un niveau de stress considérablement plus haut que celui de la population générale. Les effets les plus fréquents du stress sont : l'incapacité de relaxer après le travail, ressentir de fortes tensions, être physiquement et émotionnellement épuisé à la fin de la journée de travail et l'insomnie **(Finlay-Jones, 1986)**.

A la fin, on peut supposer que le stress professionnel chez les enseignants des STAPS est causé par les facteurs psychosociaux et les facteurs somatiques. Et notre étude répond à notre hypothèse générale.

Conclusion

Le stress au travail est « l'ensemble des réactions que les enseignants peuvent avoir lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et à des pressions professionnelles qui ne correspondent pas à leurs connaissances et à leurs capacités et qui remettent en cause leur aptitude à faire face.

Les effets du stress professionnel peuvent être psychosociaux (cognitifs, émotionnels, comportementaux) et/ou somatiques (fatigue, lombalgie,...). Un stress professionnel important et durable induirait un état psychique complexe appelé burnout (ou syndrome d'épuisement professionnel), comportant des troubles cognitifs, émotionnels, comportementaux et somatiques.

L'objectif principal de la présente étude est de décrire l'état de santé psychologique des enseignants des STAPS en Algérie. Il est important de pouvoir dégager des pistes de réflexion quant à la nature des problèmes vécus et leurs causes. Pour ce faire un questionnaire est rempli par 40 enseignants des STAPS en Algérie.

Les résultats de l'étude montrent que 68,97% des enseignants souffrent du stress professionnel causé par les facteurs psychosociaux.

Ce taux élevé confirme que les enseignants sont souvent stressés par ces facteurs et nous tenons à vous donner des exemples des facteurs psychosociaux.

La charge de travail élevée et les difficultés liées à la gestion du groupe, le manque de temps pour la préparation des cours, le rythme effréné des journées, les contraintes de temps, la quantité trop de paperasse administrative à remplir et la charge de travail en général trop élevée sont des éléments responsables du stress des enseignants.

A ceci s'ajoutent le manque de motivation de certains étudiants et leur remise en question de l'autorité de l'enseignant, les problèmes de discipline dans la classe, la gestion de comportements inappropriés et les ambiguïtés administratives relatives aux mesures de discipline. Tous ces éléments affectent directement le niveau du stress professionnel vécu par les enseignants.

Le manque de soutien de la direction ainsi que les difficultés relationnelles avec les collègues affectent la santé mentale des enseignants.

Il est intéressant de noter que les facteurs somatiques aussi peuvent être comme des éléments susceptibles du stress professionnel chez les enseignants. Et notre étude montre que 44,87% des enseignants sont tressés suite à des facteurs somatiques. Les troubles de sommeil, les troubles d'appétits et les douleurs abdominales... sont des éléments qui affectent directement sur le stress des enseignants.

Notre étude montre que le stress est causé par les deux facteurs soit psychosociaux ou somatiques mais nos résultats révèlent qu'il y a une dominance des facteurs psychosociaux par rapport aux facteurs somatiques.

Offrir plus de latitude aux enseignants et faire davantage confiance en leur jugement professionnel pourraient augmenter le sentiment envers la tâche à accomplir, libérer les membres de direction afin qu'ils puissent offrir davantage de soutien aux enseignants et revaloriser l'éducation et la profession enseignante auprès du public. Créer des conditions de travail qui favorisent le partage afin de minimiser la tendance à l'individualisme et faciliter le sentiment d'appartenance à une équipe.

Afin d'approfondir davantage nos connaissances sur l'expérience de travail des enseignants, il serait intéressant de faire une étude longitudinale, qui nous permettrait de suivre l'évolution des enseignants

Il serait également possible d'examiner l'évolution de la santé psychologique des enseignants dans le temps.

Enfin, une investigation plus poussée auprès des enseignants s'avère essentielle.

Questionnaire

En vue d'obtention du diplôme Master 2 en Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives, nous venons par ce présent questionnaire solliciter votre aide qui nous paraît très appréciable et ce pour une étude sur :
« Le Stress professionnel chez les enseignants des STAPS » :

Age :

Nombre d'années dans l'enseignement :

Université :

1/ Facteurs psychosociaux

Q1- Une mauvaise gestion de l'université et le manque de soutien de la part de l'administration peuvent-ils constituer des facteurs de stress ?

Oui Non

Q2- Est-ce que le stress est dû aux insuffisances de moyens pédagogiques ?

Oui Non

Q3- Est-ce que le manque d'autonomie, et l'obligation de suivre une démarche imposée par la tutelle, peuvent générer du stress chez les enseignants ?

Oui Non

Q4- D'après vous, la charge et l'intensité du travail peuvent être source de stress ?

Oui Non

Q5- La multitude de fonctions vous stresse-t-elle (théorie, pratique, tâches administratives...)?

Oui Non

Q6- La diversité des cours vous stresse-t-elle (attribuer à l'enseignant des cours qui ne correspondent pas à son domaine d'intérêt) ?

Oui Non

Q7- Le manque de concertation et de coordination entre les enseignants, et ce dans la gestion des activités pédagogiques et scientifiques, peut être un facteur de stress ?

Oui Non

Q8- Les conflits entre enseignants peuvent-ils provoquer des situations stressantes ?

Oui Non

Q9- Est-ce que le manque de considération de la profession de l'enseignant peut-il vous stresser ?

Oui Non

Q10- Le nombre d'étudiants influence-t-il sur votre rendement (maîtrise de groupe) ?

Oui Non

Q11- Etes-vous gênés par les questions de vos étudiants ?

Oui Non

Quel type de questions peut générer cette gêne ?

.....
.....

Q12- Vos étudiants vous stressent-ils par leurs comportements (tabac, chewing gum, bruit) ?

Oui Non

Q13- La période des examens vous stresse-t-elle ?

Oui Non

Q14- Est-ce que la période de consultation des copies d'examen vous stresse-t-elle ?

Oui Non

Q15- Est-ce que la non ponctualité des responsables peut constituer un facteur de stress ?

Oui Non

Q16- L'éloignement et la distance entre le lieu de travail et le domicile familial vous stresse-t-il ?

Oui Non

Q17- Est-ce que l'utilisation d'une langue autre que celle apprise à l'université peut être un facteur de stress ?

Oui Non

2/ Facteurs somatiques

Q1-Pensez-vous que votre stress a un impact sur votre état de santé ?

Oui Non

Q2-Sentez-vous une fatigue lors de la préparation de vos cours ?

Oui Non

Q3-Souffrez-vous de certains types d'allergies ? Si oui, précisez le type ?

Oui Non

.....
.....
.....

Q4-Avez-vous des maux de tête lors de vos conférences (cours) ?

Oui Non

Q5-Avez-vous des troubles de mémoire ?

Oui Non

Quel type de troubles ?

.....
.....
.....

Q6-Avez-vous des douleurs dorsales ?

Oui Non

Ces douleurs sont causées par :

.....
.....
.....

Q07- Avez-vous un sentiment d'étouffement durant vos séances de cours ?

Oui Non

Q8- Avez-vous des troubles de sommeil ?

- Jamais
- Peu souvent
- Assez souvent
- Très souvent

Q9- Souffrez-vous de douleurs abdominales ?

- Jamais
- Peu souvent
- Assez souvent
- Très souvent

Q10- Avez-vous des troubles d'appétit ?

- Jamais
- Peu souvent
- Assez souvent
- Très souvent

Q11- Souffrez-vous de constipations ou de diarrhée ?

- Jamais
- Peu souvent
- Assez souvent
- Très souvent

Q12- Sentez-vous une fierté lors de la satisfaction de votre travail ?

- Oui Non

Tableau de réponses des facteurs psychosociaux

	oui	pourcentage	Non	Pourcentage
Q1	34	85%	06	15%
Q2	29	72,50%	11	27,50%
Q3	31	77,50%	09	22,50%
Q4	33	82,50%	07	17,50%
Q5	15	37,50%	25	62,50%
Q6	28	70%	12	30%
Q7	30	75%	10	25%
Q8	31	77,50%	09	22,50%
Q9	31	77,50%	09	22,50%
Q10	26	65%	14	35%
Q11	21	52,50%	19	47,50%
Q12	28	70%	12	30%
Q13	26	65%	14	35%
Q14	20	50%	20	50%
Q15	30	75%	10	25%
Q16	31	77,50%	09	22,50%
Q17	25	62,50%	15	37,50%

Tableau de réponses des facteurs somatiques

	oui	pourcentage	Non	pourcentage
Q1	38	95%	02	05%
Q2	17	42,50%	23	57,50%
Q3	01	02,50%	39	97,50%
Q4	20	50%	20	50%
Q5	01	02,50%	39	97,50%
Q6	15	37,50%	25	62,50%
Q7	10	25%	30	75%
Q8	40	100%	00	00%

Tableau de réponses des facteurs somatiques

	jamais	%	Peu souvent	%	Assez souvent	%	Très souvent	%
Q1	20	50%	18	45%	02	05%	00	00%
Q2	25	62,50%	15	37,50%	00	00%	00	00%
Q3	28	70%	12	30%	00	00%	00	00%
Q4	27	67,50%	12	30%	01	02,50%	00	00%

Ouvrages :

- Aubert N., Pages M. Le stress professionnel, rencontres dialectiques. Paris .1989, p280.
- Aubert, N., & M., Pagès. Klincksieck. Le stress professionnel. Paris, 1989, p. 31.
- Duaunou. M. classification des méthodes d'évaluation du stress en entreprise. Louvain, 2001.
- Duaunou M. classification des méthodes d'évaluation du stress en entreprise. Louvain, 2001, p11 p10.
- Evelyne Josse, stress quelques repères notionnel, 2007, p3.
- G. Grand d'autosoins pour la gestion du stress. 2011. P, 12.
- Lebel. G. Grand d'autosoins pour la gestion du stress. 2011. P, 12.
- Les éditions de la Chenelière Inc. Savoir plus : outils et méthodes de travail intellectuel, 2^e édition. Raymond robert tremblay et Yvan Perrier.2006.
- Marilou Bruchon-Schweitzer et Bruno Quintard, personnalité et maladie, stress coping, et ajustement, Dunod, Paris, 2001. P, 233, 234.
- Paulhan I., Bourgeois M. Stress et coping. Les stratégies d'ajustement à l'adversité. Presse universitaire de France, Paris. 1995.
- Paulhan, I. et Bourgeois, M. Stress et coping : les stratégies d'ajustement à l'adversité. Paris, 1995.
- Pieriugi Graziani, Joe Lswendsen, édition Armand Colin 2005. p 19.
- Pieriugi Graziani, Joe Lswendsen, édition Armand colin, 2005. p, 20.
- Routier A. Le stress, rappel du concept. Archives de maladies professionnelles, volume 52, n°4, 199.1 p 254.
- Servant, D. Gestion du stress et de l'anxiété. Paris, Masson.2005.
- Toussaint F., Gaussin J. Le stress au travail, 1996, p 137-147.

Reuves:

- Article cameron montgomery. Nérée Bujold. Le stress des stagiaires en enseignement et les stratégies de résolution de problèmes sociaux : une revue de la littérature, juin 1999, p7-8.
- Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. Burnout contagion processes among teachers. 2000, p, 289-308.
- Boudarene M., Timsit-Berthier M., Legros J.J. Qu'est-ce que le stress ? Rev. Med. Liège, vol. 52, n° 8, 1997 .p541-549.

- Bruchon-Schweitzer, M. Concepts, stress, coping. Recherche en soins infirmiers, 2001, p 67-68-83.
- Cameron Montgomery, Serge Demers. Le stress, l'épuisement professionnel, le locus de contrôle et les mécanismes d'adaptation chez les professeurs universitaires francophones, 2001, p 6.
- Carver, C.S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. Assessing coping strategies: A theoretically based approach. Journal of personality and social psychology, 1998, p267-283.39.
- Cooper CL. (1985). The stress of work. Aviation, space and environmental medicine, p,627-632.
- Cox T., Ferguson E. Measurement of subjective work environment. Work and Stress, 1994, p, 98-109.
- De Jonge J. Jansen, Van Breukelen G.J. Testing the demand-control support model among health-care professionals. 1995, p 209-224.
- Didier Lauga et Marilou Bruchon-Schweitzer. L'orientation scolaire et professionnelle, 34/4 | 2005, p, 3,4.
- Dolan S.L., Arsenault A. (1980). L'évaluation et la gestion du stress chap. 9, p, 301.
- Floru R., Cnockaert J.C. Introduction à la psychologie du travail, 1991, p 143.
- Gintrac Alain, « Le stress au travail, un état des lieux », Management et amp; A/1 n° 41 venir, 2011, p.90.
- Grebot, E, Paty, B. et Girard Dephanix N. Styles défensifs et stratégies d'ajustement ou coping en situation stressante. 2006, p315-324.
- Greer, J., Greer, B. Stopping burnout before it starts prevention measures at preservice levels teacher education and special education, 15 (3) 1992, p168-74.
- Hartmann, A. Les orientations nouvelles dans le champ du coping. Pratiques psychologique. 2008, p285-299.
- Henrik Billehoj, european trade union committee for education comité syndical européen de l'éducation Bruxelles, Belgique, 2007, p3.
- Jacques C. Les stresseurs professionnels. XXI° Journées nationales de médecine du travail, Rouen. 1990 p161-164.
- Jean-Philippe .geré son stress ou se concentré sur son projet de vie N° 608. 2001, p, 66.
- Jex, S. M., Beehr, T. A., & Roberts, C. K. The meaning of occupational stress items to survey respondents. Journal of applied psychology, 1992 p 623-628.

- Karasek R., Theorell T. Healthy Work, Stress, productivity, and the reconstruction of working, 1990, life. p, 382.
- Lazarus et Folkman, 1984 p. 19.
- Lazarus, R.S, Relational meaning and discrete emotions. In K.R. Scherer, A. Schorr & T. Johnstone (Eds.), Appraisal Processes in Emotion, 2001, p. 37-67.
- Lazarus, R.S. et Folkman, S. Stress, appraisal and coping. New York: Springer, 1984. p 213-238.
- Lazarus, R.S., & Folkman S. Stress, appraisal, and coping. New York: Springer publishing company. 1984.
- Lupien, S. J., Wilkinson, C. W., Briere, S., Ng Ying Kin, N., Meaney, M. J., & Nair, N. P. Journal of Clinical Endocrinology & Metabolism. 2002., p 3798- 3807.
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. In S. T. Fiske, D. L. Schacter, & C. Zahn-Waxler (Eds.), Annual review of psychology, 52 (p. 397-422).
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P... Job burnout. annual review of psychology, 2001.p, 52, 397-422.
- Meijman, T. F., & Mulder, G. (1998). Psychological aspects of workload. Handbook of work and organizational psychology: Work psychology. p. 5-33).
- Meierjürgen, R., Paulus, P. Kranke Lehrerinnen und Lehrer 2002, p 64, 592-7.
- Muller, L., & Spitz, Evaluation multidimensionnelle du coping : Validation du Brief COPE sur une population française. L'encéphale, 2003, p 507-518.
- Perluigi. Garaziani, le stress, émotions et stratégies d'adaptation. 2005, p, 10.
- Phelps, S. B. & Jarvis, P. A. Coping in adolescence: Empirical evidence for a theoretically based approach to assessing coping. Journal of youth and adolescence, 1994, p360-371.
- **Prismes / revue pédagogique hep / no 9 / novembre 2008** p5.
- Revue canadienne de l'éducation 33, 4 ,2010. P, 772.
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. Burnout: 35 years of research and practice. career development international. 2009. p 204-220.
- Schwarzer, R. et Schwarzer C. A critical survey of coping instruments New York. 1996. p.107-132.
- Spérandio J.C. Astreintes et contraintes mentales du travail contemporain, 1995. P, 253-306.

- Stavrola, Leka BA, msc, Phd. Amanda. Griffiths, Tom, Cox, Cbe. Approches systématiques du problème à l'intention des employeurs, des cadres, dirigeants et des représentants syndicaux. 2004, p, 3.10.
- Vézina, M. La prévention des problèmes de santé psychologique liés au travail: nouveau défi pour la santé publique. 2008. p 120, 121-128.
- **Thèses et mémoires :**
- -Laurence ALTMANN, Evaluation du stress chez le personnel de l'ANPE, Thèse de doctorat en Médecin du Travail, Université Louis Pasteur, Paris, 2000, p.13.
- - Véronique Dansereau, La comorbidité de l'épuisement professionnel et de la consommation de substances psychoactives, université de Montréal, 2013 p 8.
- **Sites internet :**
- - Comment gérer le stress positivement, Club Editeur Web, 2010, p, 1.
- - Laborit H. Encyclopaedia universalis, corpus 17, Soutine Tirso, 1988, p 271-272.
- - www.stress-anxiété.fr.
- **Dictionnaires :**
- - Dictionnaire Larousse.2008, p343.
- - Dictionnaire Larousse.2008, p398.
- - Sillamy. N. dictionnaire de la psychologie. France. Larousse, 2003.

Résumé

Notre étude porte sur le stress professionnel chez les enseignants des staps et les différents facteurs qui favorisent l'apparition de ce phénomène chez les enseignants.

L'objectif de notre étude est de savoir quels sont les facteurs susceptibles du stress professionnel chez cette catégorie d'enseignants. Notre revue littérature se compose de quelques éléments correspondants à notre sujet de recherche et on a utilisé les différentes études qui ont été faites auparavant.

Et pour la démarche méthodologique on a opté pour un questionnaire d'un échantillon de 40 enseignants des staps, notre questionnaire se compose de deux axes ; le premier concerne les facteurs psychosociaux et le second correspond aux facteurs somatiques.

Après l'analyse et l'interprétation des données nos résultats montrent que le stress professionnel chez les enseignants des staps existe et influence négativement sur la santé physique et psychologique des enseignants.

Notre étude montre que 68,97% des enseignants souffrent du stress professionnel et ce dernier est dû aux facteurs psychosociaux (relation avec l'administration, avec les collègues, avec les étudiants, la multitude fonctions, la charge et l'intensité de travail...). Par contre les facteurs somatiques causent le stress à 44,87% des enseignants des staps.

D'après ces chiffres nous pouvons dire qu'il y a une légère dominance des facteurs psychosociaux en les comparants aux facteurs somatiques. Notre présente étude confirme la première hypothèse qui est : l'origine du stress professionnel chez les enseignants des staps est les facteurs psychosociaux et les facteurs somatiques.

Des études dans ce sens sont obligatoires pour pouvoir déterminer avec précision les facteurs du stress professionnel chez les enseignants et pour essayer de diminuer son effet sur leur santé psychologique et somatique.