

SynLab.

Grande enquête scientifique - la santé mentale à l'école

Enquête réalisée par l'association SynLab
(avril-mai 2022)

Site : syn-lab.fr

[Lien vers les résultats
complets de l'enquête](#)

INTRODUCTION

Après une pandémie sanitaire, nous sommes à présent confrontés à une pandémie du stress à l'école qui touche à la fois les jeunes et adultes.

Confrontés à l'incertitude de leur avenir et à des actualités internationales et climatiques stressantes et anxiogènes, **les jeunes ont plus que jamais besoin du soutien de l'ensemble des adultes** qui contribuent à leur éducation.

Le stress à l'École concerne aussi massivement les enseignants. Cette enquête révèle que plus de 80% des enseignants interrogés expriment un niveau d'épuisement émotionnel moyen ou fort.

En classe, le stress est susceptible d'être contagieux : les enseignants sont confrontés à des élèves qui expriment leur détresse psychologique par des comportements perturbateurs. Ils font ainsi face à des difficultés professionnelles qui les exposent à un épuisement émotionnel.

L'École n'est pas condamnée à subir les problèmes de santé mentale qui traversent la société et la jeunesse.

L'École peut aussi être un lieu idéal et stratégique pour la promotion de la santé mentale : depuis la prévention du stress jusqu'à des interventions auprès des élèves les plus vulnérables.

Selon les résultats de cette enquête près d'**un enseignant sur deux exprime le besoin d'être formé** pour intégrer les questions de santé mentale dans son enseignement.

Pour relever le défi de la protection de la santé mentale à l'école, les enseignants auront besoin d'un investissement public majeur dans la formation continue !



Florence RIZZO
Co-fondatrice et co-directrice
de Synlab



Stephen CAZADE
Co-directeur de Synlab

OBJECTIFS DE L'ENQUÊTE

Cette enquête a pour objectif de mesurer les perceptions des enseignants sur :

- **La santé mentale de leurs élèves.**
- **Les enjeux qu'ils identifient** autour de cette question.
- **Leurs besoins de formation** dans ce domaine.

MÉTHODOLOGIE :

Cette enquête a été menée du 27 avril au 11 mai 2022 auprès de **1056 enseignants** sous la forme d'un **questionnaire en ligne** transmis via la plateforme et les réseaux sociaux d'ÊtrePROF.

Si l'échantillon de cette enquête a été recruté à travers la plateforme d'ÊtrePROF, il présente néanmoins des caractéristiques comparables à celles de la population nationale.

- [lien vers les résultats de l'enquête](#)

Pour citer cette enquête :

SynLab (2022), La santé mentale à l'école. Paris.

PROFILS DES ENSEIGNANTS

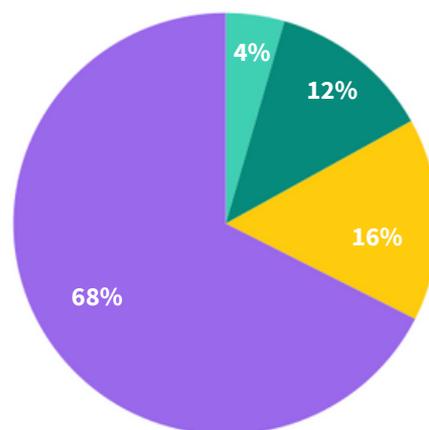
Quelques caractéristiques de l'échantillon de l'enquête :

- **46% de répondants du premier degré pour 54% de répondants du second degré.**
- Une légère **sous-représentation des enseignants de primaire en REP** (réseau d'éducation prioritaire) : 23% dans cette enquête contre 24% dans la moyenne nationale.
- Une légère **surreprésentation des enseignants de secondaire en REP** (15% dans cette enquête contre 12% pour la moyenne nationale).

16%

d'enseignants en éducation prioritaire

- Une **majorité de femmes** (91%) et **d'enseignantes et d'enseignants ayant plus de 10 ans d'expérience** dans le métier (68%).



● Moins de 1 an ● 1 à 4 ans ● 5 à 9 ans ● 10 ans et plus

Cette étude a été réalisée par :

Un comité scientifique composé de :



Fernando Núñez-Regueiro

Chercheur en post-doctorat en sciences de l'éducation à l'Université de Grenoble



Hélène Romano

Docteure en psychopathologie et psychothérapeute

Pilotée par :



Marine Portex

Docteure en psychologie cognitive

01 Protéger la santé mentale des élèves

Un besoin urgent d'enquête sur la santé mentale des jeunes

Les récentes études et enquêtes scientifiques sur l'évolution du bien-être des élèves permettent d'établir ce constat : **la crise de la COVID-19 a eu un impact négatif fort sur la santé mentale des élèves** (Drees, 2021 ; Ehis, 2020 ; OMS, 2022).

L'objectif de cette enquête est de contribuer à saisir l'ampleur du phénomène du stress scolaire et de comprendre ses facteurs et ses enjeux pour **préserver la santé mentale des jeunes**.

“ Cette année, je suis particulièrement préoccupée par la santé mentale d'une partie importante des élèves. Ils n'ont jamais été aussi nombreux à se sentir "nuls", à avoir l'impression qu'ils n'y arriveront "jamais". Dans les cas les plus extrêmes, certains disent qu'il ne sert à rien de continuer à vivre !
Témoignage d'une enseignante en lycée

Le stress scolaire : un phénomène de grande ampleur

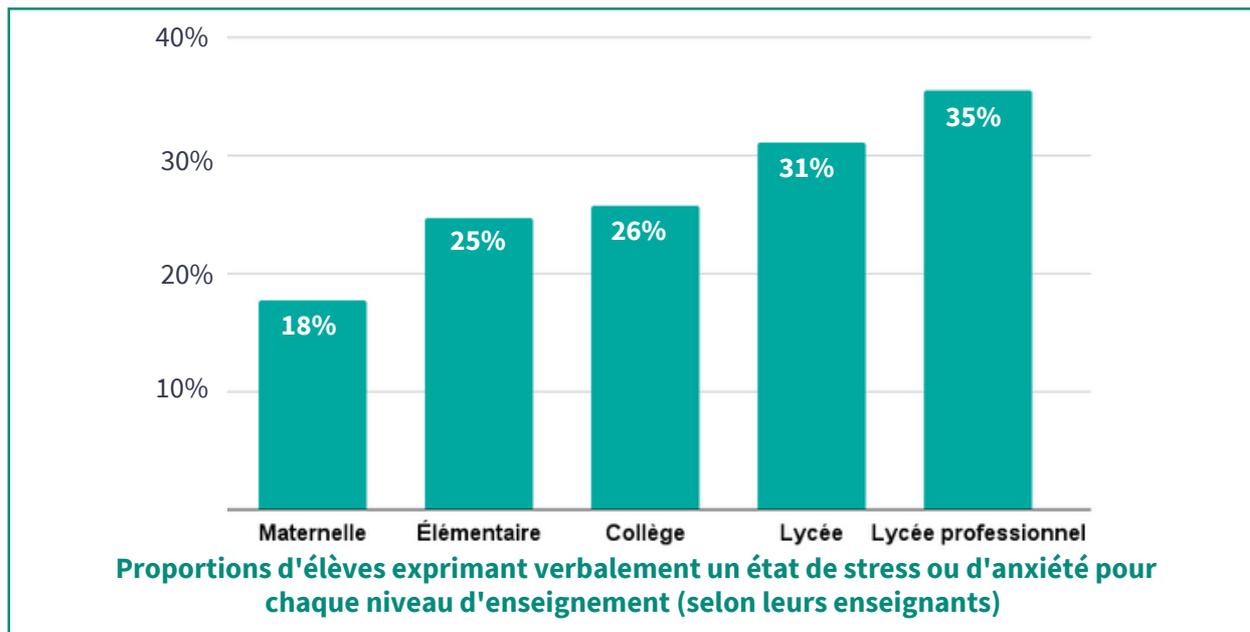
Le stress et l'anxiété affectent de nombreux élèves et la proportion d'élèves concernés augmente tout au long de la scolarité.

Selon les enseignants interrogés, environ **un élève sur quatre exprime un état de stress ou d'anxiété**.

Le stress est particulièrement élevé dans le secondaire : **au collège et au lycée, ce sont respectivement 26% et 31% des élèves qui sont concernés**.

Dans une **classe moyenne de lycée de 30 élèves**, cela représente en moyenne un total de **9 élèves en état de stress ou d'anxiété**.





Crise sanitaire, verbalisation et extériorisation de la santé mentale

Pour un tiers des enseignants, **les élèves expriment davantage leur stress depuis la crise sanitaire.**

Cette expression peut prendre la forme d'une **verbalisation** (dénigrement de soi, cynisme vis-à-vis du sens de l'école, idées suicidaires, etc.).

Le stress et la détresse psychologique peuvent également se manifester par des **comportements d'extériorisation** (attitudes agressives, comportements à risque, tentative de suicide, etc.).

“ Je suis marquée par l'explosion des problématiques particulières (crises d'angoisse des élèves) depuis la Covid. Il faut sans cesse mettre en place des dispositifs particuliers pour répondre aux difficultés particulières des élèves et cela devient de plus en plus compliqué et stressant.

Témoignage d'une enseignante en lycée professionnel

Les profils des élèves les plus vulnérables

Tous les élèves ne sont pas également vulnérables au stress et à l'anxiété. Selon les résultats de cette étude, **les lycéens de la voie professionnelle sont les plus exposés à ces problématiques de santé mentale.** En effet, les lycéens de la voie professionnelle cumulent souvent les difficultés sociales et les difficultés de parcours scolaire.

Selon leurs enseignants, **plus d'un lycéen sur trois en lycée professionnel** exprime verbalement un **état de stress ou d'anxiété** (35%).



Christophe Marsollier

Inspecteur général de l'éducation, du sport et de la recherche

“ Si tous les enfants sont vulnérables, certains le sont bien plus que d'autres et sont exposés à une multitude de risques (sociaux, affectifs, sexuels, climatiques, numériques, etc.).

Santé mentale et réussite à l'école : le problème du désengagement scolaire

Une classe stressée et anxieuse risque d'être une **classe désengagée** dans sa scolarité et ses apprentissages.

En effet, **la santé mentale et l'engagement scolaire des élèves sont liés**. Les résultats de cette étude mettent en évidence une corrélation positive et forte ($r = .56$) entre le pourcentage d'élèves concernés par des signes de désengagement scolaire et le pourcentage d'élèves concernés par les signes de stress au niveau de la classe.

Ces résultats amènent à faire l'hypothèse d'un phénomène de **décrochage scolaire** des élèves qui serait le résultat d'un **processus d'accumulation du stress**.



Fernando Núñez-Reguero

Chercheur en sciences de l'éducation spécialiste du décrochage scolaire



Pour qu'un élève apprenne bien, il faut qu'il soit engagé émotionnellement (dans ses valeurs, ses envies) dans un processus d'apprentissage régulier. Au contraire, l'élève qui présente un mal-être scolaire aura des difficultés à s'engager émotionnellement.

Le stress va donc affecter sa capacité à apprendre et à réussir à l'école.

Les marqueurs et les facteurs d'évolution du stress des élèves

La santé mentale des élèves évolue sous l'influence d'un certain nombre de facteurs et de marqueurs identifiés par les enseignants :

- **Les sources de stress** : selon les enseignants, les trois principales sources de stress sont les problèmes familiaux, les écrans (réseaux sociaux, téléphones) et le contexte sociétal et sanitaire.
- **Le rapport à l'école** : selon les enseignants, les difficultés à se concentrer et la démotivation sont les principaux marqueurs scolaires de l'évolution du stress des élèves à l'école.
- **Les stratégies des élèves** : ces stratégies mises en place par les élèves peuvent réduire leur stress et leur anxiété (si elles sont centrées sur la résolution de leurs problèmes) ou les aggraver.

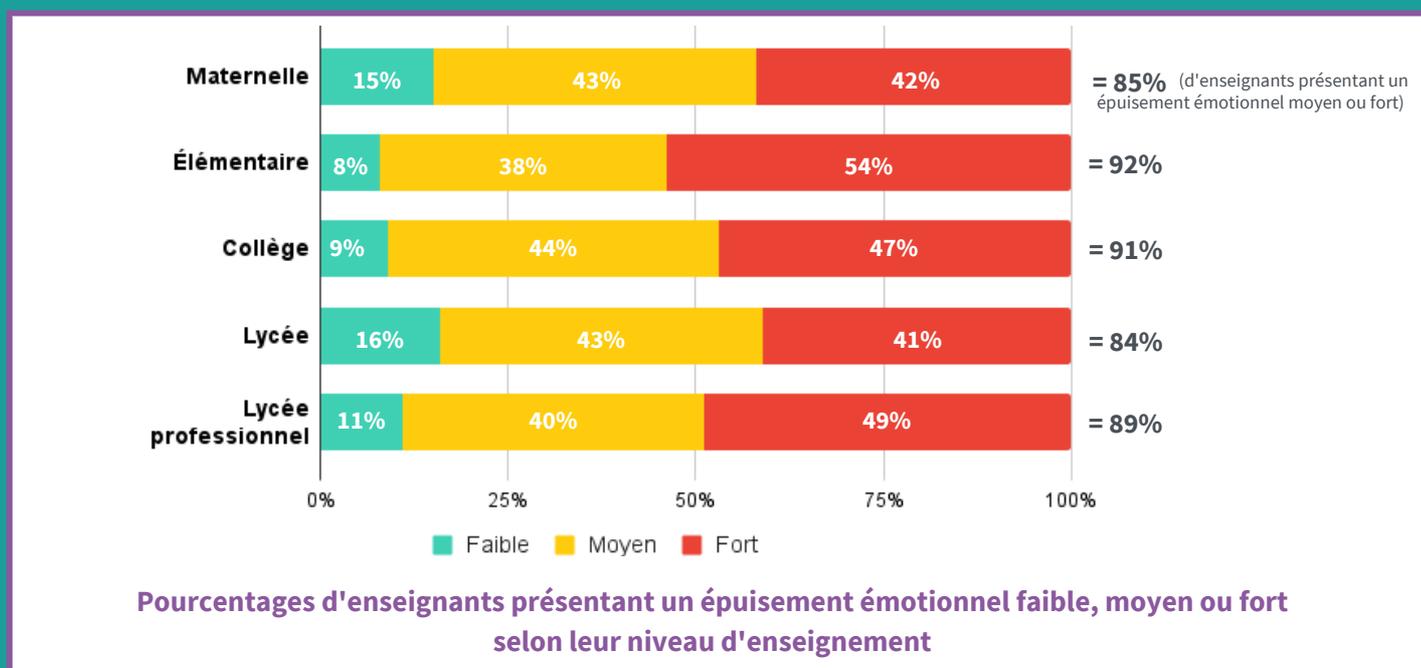


02 Lever le tabou de la santé mentale des enseignants

L'épuisement émotionnel des enseignants

La question du stress scolaire ne concerne pas seulement les élèves mais aussi les enseignants. Les résultats de cette étude au sujet du stress des enseignants sont particulièrement préoccupants :

- **38% des enseignants interrogés** se sentent **émotionnellement vidés** par leur travail une fois par semaine au moins.
- Plus de **80% des enseignants** présentent un score faisant référence à un **épuisement émotionnel moyen ou fort**.



Le lien entre stress des élèves et stress enseignant

Les enseignants les plus exposés au stress et à l'épuisement émotionnel sont **les plus expérimentés** (ceux ayant plus de 10 ans d'ancienneté).



Fernando Núñez-Reguero

Chercheur en sciences de l'éducation
spécialiste du décrochage scolaire

Selon le conseil scientifique de cette enquête, les analyses statistiques réalisées suggèrent l'existence d'un **lien entre le stress des élèves et celui des enseignants**.

“ *Le stress des élèves a également un impact sur l'enseignant. Certains élèves vont exprimer leur stress par des comportements de perturbation de la classe. Or, la gestion de ces comportements perturbateurs est la première source de stress chez les enseignants. Il existe donc un lien entre le stress des élèves et celui des enseignants.* ”

03 Répondre aux besoins de formation des enseignants

Les enseignants au coeur de la prévention de la santé mentale

Les résultats de l'enquête invitent à faire l'hypothèse d'une sensibilité accrue des enseignants vis-à-vis des enjeux liés à la santé mentale. L'expression plus fréquente par leurs élèves de stress ou d'anxiété les conduit à s'interroger sur la nécessité de prendre en compte ces questions dans leur enseignement.

Les problèmes d'anxiété et de stress s'expriment aussi dans la classe (par des comportements perturbateurs ou des attitudes de retrait). **Les enseignants sont donc au coeur de la prévention de la santé mentale et de ses enjeux.**

Les résultats de l'enquête soulignent **leurs besoins d'accompagnement et de formation.**



Christophe Marsollier

Inspecteur général de l'éducation, du sport et de la recherche



Jamais la question du "prendre soin" n'a été aussi prégnante qu'aujourd'hui. Elle ne concerne pas uniquement les élèves : les résultats soulignent que les enseignants aussi sont exposés et qu'un nombre croissant a besoin de soutien et d'accompagnement. Ils expriment notamment un besoin de formation pour développer les compétences émotionnelles de leurs élèves.



J'estime que le métier a changé. Entre le début de ma carrière et maintenant (même avant covid), les élèves ont évolué négativement. La formation initiale doit changer, la formation continue doit évoluer.

Témoignage d'une enseignante en collège

La formation des enseignants : un levier d'action stratégique

La formation des enseignants (initiale et continue) **occupe un rôle essentiel pour détecter, prévenir et gérer le stress et l'anxiété.**

Elle permet à l'enseignant de devenir acteur de la prévention de la santé mentale dans sa classe en le dotant des outils et méthodes pédagogiques pour **aider les élèves à agir positivement sur leur stress et leur anxiété.**

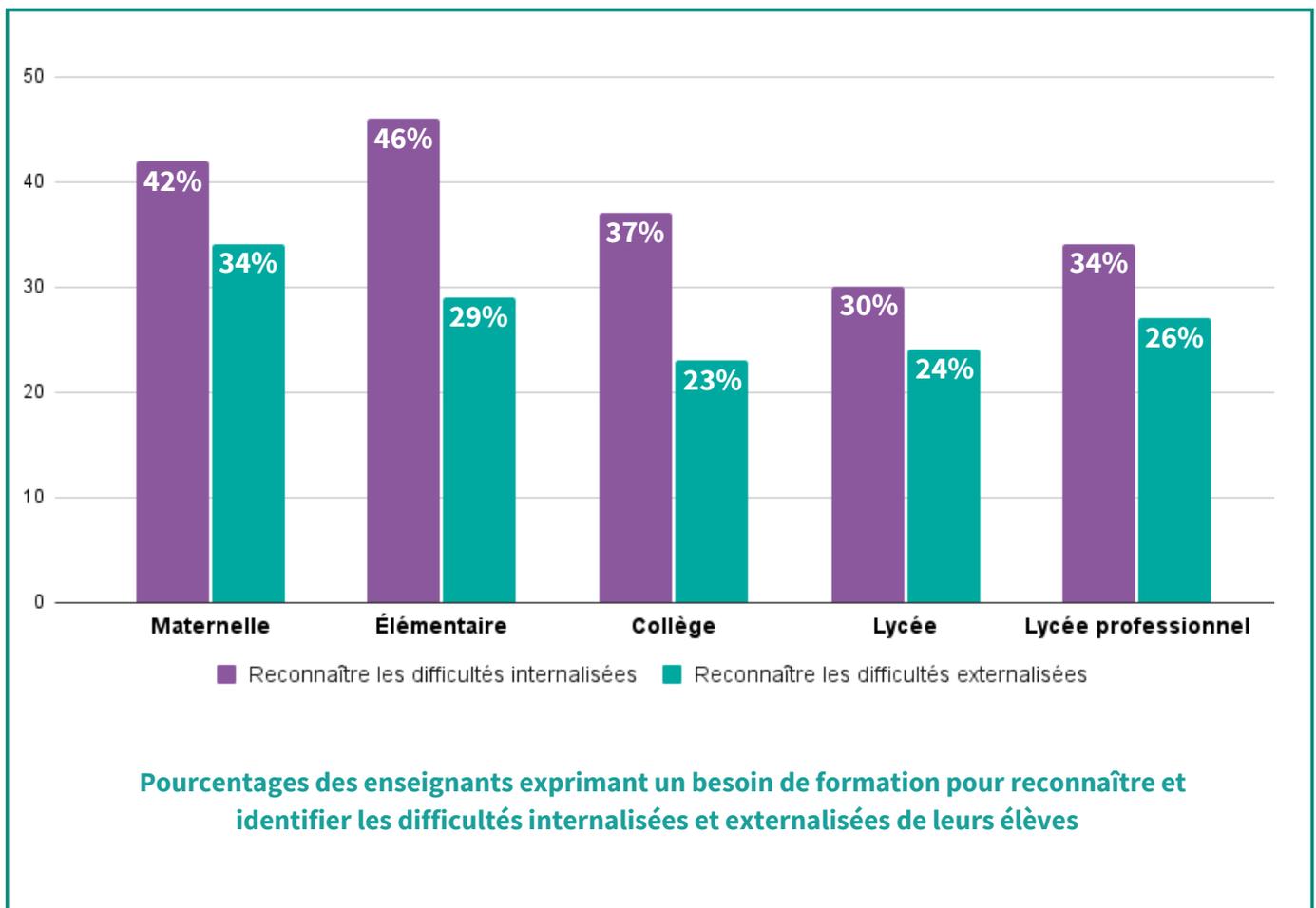
Les résultats de cette enquête indiquent que **près d'un enseignant sur deux exprime des besoins de formation continue dans ce domaine.**

Les besoins de formation des enseignants (1) : l'identification

Face à l'évolution des élèves et des conditions d'enseignement, de nombreux enseignants expriment de nouveaux besoins de formation. Cela vaut également pour les enjeux liés à la santé mentale à l'école.

Un premier besoin de formation concerne **l'identification des signes de stress et d'anxiété chez leurs élèves**. Ce besoin est particulièrement exprimé parmi les enseignants du premier degré.

En élémentaire, **46% des enseignants déclarent vouloir être formés ou outillés pour reconnaître les difficultés internalisées d'un élève** (anxiété, retrait, dépression).



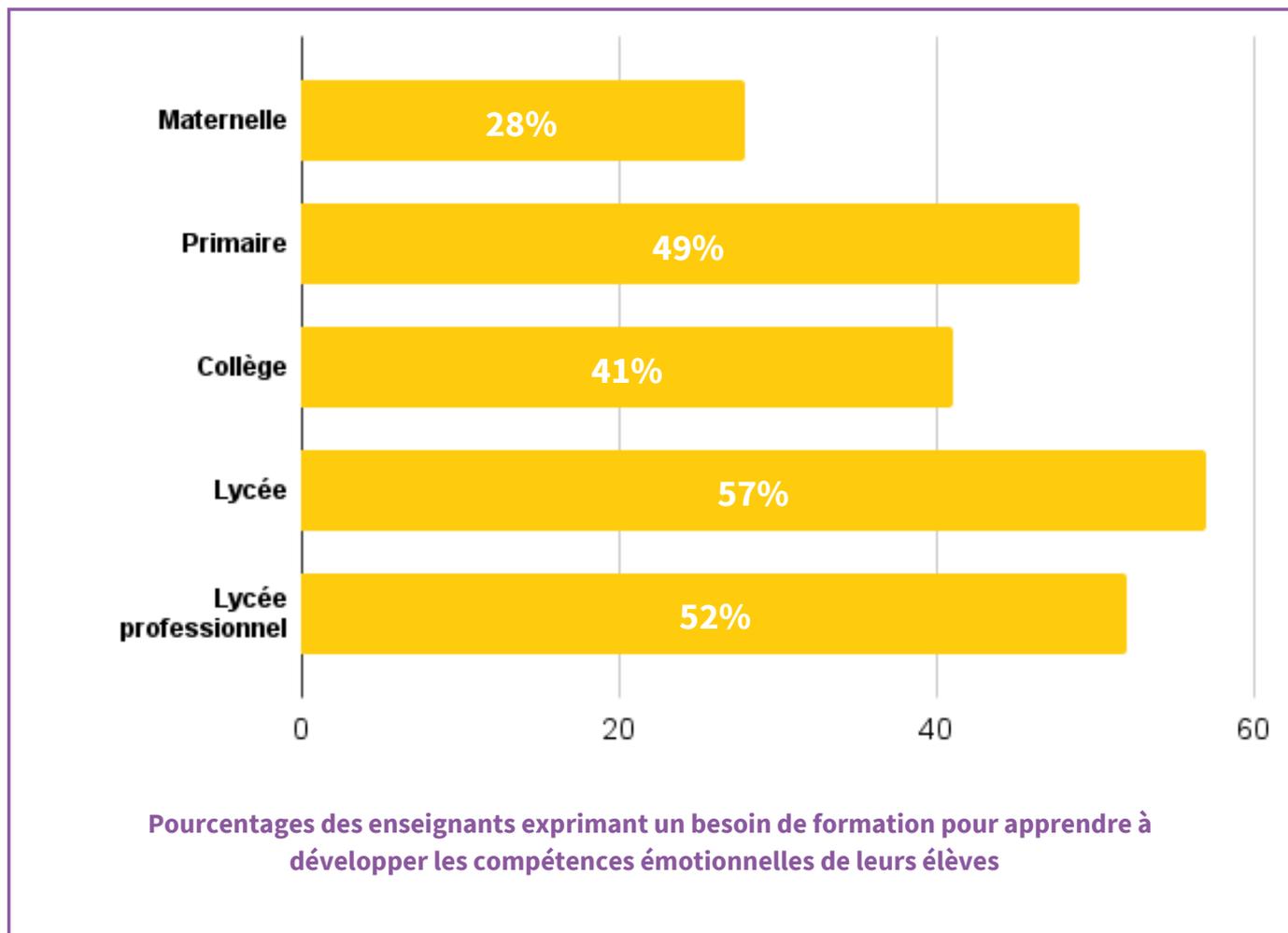
Les besoins de formation des enseignants (2) : la prévention

Un second besoin de formation concerne le **développement des compétences émotionnelles de leurs élèves**. Ces compétences émotionnelles font référence aux capacités nécessaires pour comprendre, exprimer, gérer ses émotions et celles d'autrui.

Selon la littérature scientifique, ces compétences émotionnelles jouent un rôle important pour gérer son stress et adopter des stratégies efficaces pour réduire son anxiété.

Plus d'**un enseignant sur deux en lycée** exprime un besoin de formation pour **apprendre à développer les compétences émotionnelles de leurs élèves**.

“ Je fais le constat que de plus en plus d'élèves sont stressés notamment lors des évaluations. Un travail sur l'auto-régulation des émotions, la gestion du stress et sur le développement des compétences psycho-sociales est vraiment indispensable pour les aider à mieux se connaître, à se sentir plus confiants et à améliorer leurs relations avec les autres élèves et les adultes.
Témoignage d'une enseignante en collège



04 Pistes d'action pour relever le défi de la santé mentale à l'école

Développer des formations pour répondre aux besoins des enseignants

Près d'un enseignant sur deux exprime des besoins de formation pour apprendre à identifier les signes de stress et d'anxiété et pour développer les capacités émotionnelles de leurs élèves. Il est essentiel de **développer des parcours de formation adaptés aux besoins des enseignants**.

Par exemple, le parcours ÊtrePROF "Réduire le stress de ses élèves" propose un ensemble de contenus produits par des psychologues experts et des enseignants expérimentés pour apprendre aux enseignants à répondre au stress de leurs élèves.



Les parcours ÊtrePROF

Réduire le stress de ses élèves

Repérer et agir sur les situations génératrices de stress en classe
Secondaire - durée moyenne - 2h

N'avez-vous jamais eu le sentiment que les résultats scolaires de vos élèves étaient bien en dessous de ce dont ils étaient capables ? Combien de fois vous êtes-vous demandé à quel point le mal-être et le stress pouvaient être la cause de leur sous-investissement et de leurs contre-performances ? Fanny, enseignante, et Marie, psychologue, vous proposent de mieux appréhender les causes de l'anxiété en situation scolaire et vous guident dans la mise en place de stratégies pédagogiques pour prévenir et réduire le stress au service de la réussite de tous vos élèves.

Les parcours ÊtrePROF, une série de formations courtes pour aborder à son rythme un aspect du métier d'enseignant-e avec un-e expert-e ou un-e mentor-e.

COMMENCER LE PARCOURS

La plateforme ÊtrePROF a été créée par l'association SynLab en 2017 pour accompagner les enseignantes et les enseignants au quotidien en leur proposant des contenus de formation gratuits et accessibles à toutes et tous.

Enseigner aux jeunes les stratégies pour devenir les acteurs de leur santé mentale



Marine Portex

Docteure en psychologie cognitive

“

Les stratégies mises en place par les élèves auront un impact sur l'évolution de leur stress ou de leur anxiété. Les stratégies d'évitement (addiction aux écrans, désengagement scolaire) auront un impact négatif tandis que les stratégies centrées sur la résolution de leurs problèmes seront bien plus efficaces et auront un impact positif.

Il est essentiel d'enseigner aux jeunes à adopter les bons réflexes et les bonnes stratégies pour qu'ils puissent **devenir les acteurs de leur propre santé mentale**.

En les accompagnant, les jeunes pourront mieux identifier, gérer leurs émotions et mettre en place les bonnes stratégies pour réduire leur stress et leur anxiété.

Au vu des défis qui les attendent au XXI^e siècle, il s'agit de faire d'eux **des acteurs et non pas des spectateurs de leur santé mentale**.

■ Les regards du conseil scientifique de l'enquête



Hélène Romano, *Docteure en psychopathologie et psychothérapeute*

"Nous faisons face aujourd'hui à une pandémie du stress"

“ Après deux ans de crise sanitaire, les niveaux de stress chez les élèves se sont encore aggravés et **nous faisons face aujourd'hui à une pandémie du stress.**

Aujourd'hui et au vu des défis du XXI^e siècle, il est **urgent d'agir pour mieux protéger la santé mentale des générations futures.**

Cette enquête, en posant directement aux enseignantes et aux enseignants la question de la santé mentale de leurs élèves, prouve un constat encourageant : **le tabou de la santé mentale recule.**

Le regard posé sur les problématiques de la santé mentale évolue et les enseignants sont de plus en plus sensibles à ces enjeux de santé mentale qui s'expriment dans leurs classes.

Il faut encourager et accompagner cette libération de la parole des élèves et des enseignants sur la santé mentale.



Fernando Núñez-Regueiro, *Chercheur en post-doctorat en sciences de l'éducation à l'Université de Grenoble*

"Un élève en détresse psychologique, c'est aussi un élève qui aura des difficultés à se projeter dans l'avenir"

“ **Le décrochage scolaire est un processus** plus ou moins long : il peut émerger très tôt dans la scolarité (parfois dès la maternelle) ou plus tardivement (au collège ou au lycée).

Certains profils d'élèves, du fait de leur contexte de vie, cumulent les sources de stress scolaires ou extrascolaires qui les exposent au décrochage.

Le stress diminue la capacité à agir face aux obstacles. Pour les élèves en difficulté à l'école, le stress facilite les troubles du comportement et, par suite, l'échec scolaire.

Pour les élèves plus en réussite, le stress crée un mal-être psychologique voire, dans certains cas, du décrochage scolaire.

Les effets du stress ne sont pas uniquement scolaires. Un élève en détresse psychologique, c'est aussi un élève qui aura plus de difficultés à se projeter dans l'avenir, à développer ses capacités et à relever les défis de notre société en tant que citoyen.

■ Entretien avec Christophe Marsollier



Inspecteur général de l'éducation, du sport et de la recherche

QUESTION 1 : SELON VOUS, CETTE ENQUÊTE RÉVÈLE LA “VULNÉRABILISATION DES JEUNES” : À QUOI FAÏTES-VOUS RÉFÉRENCE ?

La vulnérabilité (de vulnus, blessure) désigne la potentialité à être blessé(e) et affecté(e). **Il existe une multitude de risques de blessures et donc une multitude de vulnérabilités susceptibles d'affecter les jeunes** : vulnérabilité physique, psychologique et affective, sexuelle, numérique, sociétale, climatique, etc.

Si tous les enfants sont vulnérables, certains le sont bien plus que d'autres.

Cette enquête montre l'ampleur de ce phénomène qui touche de plus en plus les jeunes et leur sentiment de stress qui participe à les rendre vulnérables.

“

La vulnérabilité désigne la potentialité à être blessé(e) et affecté(e)

Cette vulnérabilisation est une tendance qui se développe sur le long terme et que la crise sanitaire a révélée. Depuis des années, voire des décennies, le monde se complexifie, devient de plus en plus incertain. Les jeunes sont de plus en plus confrontés à des risques qui se multiplient, ce qui augmente leur vulnérabilité.

QUESTION 2 : COMMENT PROTÉGER LES JEUNES DE CE PHÉNOMÈNE DE “VULNÉRABILISATION” ?

La priorité est de repérer ces vulnérabilités et, pour susciter cette attention, d'aider les personnels à prendre conscience de l'importance des enjeux de ce ressenti momentané ou durable de nombreux jeunes : bien-être ou mal-être, persévérance ou décrochage, addiction, santé mentale, etc.

Il convient de comprendre les facteurs de cette vulnérabilité, de connaître la multitude des risques auxquels les jeunes sont exposés aujourd'hui et d'être en mesure de les accompagner.

”

Les compétences psychosociales sont essentielles pour renforcer ces capacités de résilience

L'une des pistes d'action est le renforcement de leurs capacités de résilience pour faire face aux défis et aux incertitudes qui les attendent. De nombreux rapports et travaux de recherche soulignent que **l'enseignement des compétences psychosociales** (parfois appelées soft skills) est essentiel pour parvenir à **renforcer ces capacités de résilience**.

QUESTION 3 : QUEL EST LE RÔLE DE L'ÉCOLE POUR PROTÉGER LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES ET LES AIDER À ACQUÉRIR LES SAVOIRS ET COMPÉTENCES NÉCESSAIRES À LEUR AVENIR ?

Sans en avoir toujours conscience, de nombreux enseignants prennent déjà en compte les vulnérabilités des élèves et mettent en place des pratiques pour renforcer la coopération, la confiance en soi (ces compétences psychosociales que j'ai évoquées). Je pense que ces pratiques sont indispensables pour soutenir les jeunes et qu'elles vont de pair avec des exigences éducatives et académiques ambitieuses. Elles facilitent la capacité à réagir positivement face à des difficultés ou dans l'adversité.

Il est nécessaire **d'accompagner et diffuser ces pratiques de formation aux compétences psychosociales pour tous les élèves** afin de leur garantir une éducation exigeante et de qualité qui les aidera tout au long de leur scolarité mais aussi tout au long de leur vie pour relever les défis qui les attendent.

Accompagner les enseignants et les chefs d'établissement pour aider tous les élèves à réussir !

01 Notre histoire

- L'association SynLab a été co-fondée en 2012 par Florence Rizzo. Depuis bientôt 10 ans, elle défend la même idée simple et forte : **les enseignants sont la meilleure chance de réussite pour les jeunes défavorisés.**
- En 2022, elle compte à présent une équipe d'une trentaine de salariés soutenus par un réseau dynamique de 150 mentors enseignants partout en France au service de valeurs communes et d'une même vision.

02 Notre vision

- Un enfant issu d'un milieu défavorisé a **4 fois moins de chances de faire partie des bons élèves.**
- **Les enseignants vont jouer un rôle essentiel** dans la réussite scolaire des élèves défavorisés (ils comptent pour 30% de leur réussite scolaire selon les recherches scientifiques sur "l'effet enseignant").
- On ne pourra pas changer l'école sans celles et ceux qui la font au quotidien. C'est pourquoi **nous accompagnons les acteurs de l'éducation au quotidien** pour qu'ils puissent donner les **meilleures chances à tous les élèves.**

03 Nos actions

1

ACCOMPAGNER LES
ENSEIGNANTS



2

ACCOMPAGNER LES
CHEFS
D'ÉTABLISSEMENT

manag'educ

3

ACCOMPAGNER LES
ÉTABLISSEMENTS

04 Notre impact

95 000

enseignants membres
accompagnés sur ÊtrePROF

4 500

chefs d'établissement
accompagnés sur ManagEduc

40

établissements suivis

SynLab.

EN SAVOIR PLUS :

[Site : syn-lab.fr](http://syn-lab.fr)

[Lien vers les résultats
complets de l'enquête](#)