

2 ANS APRÈS LA CRISE COVID, LE STRESS PERSISTE DANS LES SALLES DE CLASSE

**Enquête inédite sur l'évolution de la santé mentale
des élèves vue par leurs enseignants**



OBJECTIFS DU BAROMÈTRE

L'objectif était de mesurer les perceptions des enseignants sur la santé mentale à l'école dans une perspective comparée avec le précédent baromètre réalisé en 2022.

- Deux ans après la fin de la crise sanitaire, comment les enseignants perçoivent l'ampleur du stress et du désengagement dans les classes ?
- Qu'est-ce qui est, selon eux, à l'origine du stress des élèves ?
- Quels besoins expriment les enseignants pour une meilleure prise en charge de la santé mentale à l'école ?

En complément, un focus particulier a été fait cette année sur le harcèlement scolaire visant à explorer le vécu et les pratiques des enseignants dans la lutte contre ces événements stressants majeurs.

PRINCIPAUX ENSEIGNEMENTS

1 L'ampleur du stress des élèves à l'école se maintient à un niveau alarmant depuis 2022



Comme en 2022, selon leurs enseignants, **1 élève sur 5** présenterait des signes de stress.

2 Le nombre d'enseignants en situation d'épuisement émotionnel fort est en hausse par rapport à 2022

1 enseignant sur 2 serait en situation d'épuisement émotionnel fort (+7% depuis 2022).

Les enseignants sont plus nombreux qu'en 2022 (+10%) à exprimer des besoins en lien avec la gestion de la classe et des comportements perturbateurs.

Cela concerne aujourd'hui environ :



des enseignants
du 1er degré



des enseignants
du 2nd degré

3 Le soutien entre pairs et de la hiérarchie est un facteur protecteur contre le stress

65% des enseignants qui ont un niveau faible d'épuisement émotionnel font partie de ceux qui se sentent le plus soutenus par leur direction.

De même, seulement **25%** des enseignants qui ont un niveau d'épuisement émotionnel fort font partie de ceux qui se sentent le plus soutenus par leurs collègues.

4 Le cyber-harcèlement : un exemple de sujet sur lequel les enseignants auraient un besoin d'accompagnement

Moins d'**1 enseignant sur 2** se déclare fortement enclin à agir dans une situation de cyber-harcèlement contre plus **70%** pour d'autres formes de harcèlement. En moyenne, 40% des enseignants expriment un besoin de formation sur l'accompagnement des élèves en situation de harcèlement.

MÉTHODOLOGIE SCIENTIFIQUE

Un questionnaire en ligne a été diffusé aux enseignants via la communauté ÊtrePROF et des campagnes sur les réseaux sociaux entre **janvier et février 2024**.

Sur la base du volontariat, un total de **1174 répondants** ont participé à cette deuxième édition du baromètre santé mentale à l'école (1056 répondants en 2022).

Des pondérations ont été réalisées sur l'échantillon à l'aide d'une **méthode itérative d'ajustement des marges** afin de rendre les résultats obtenus plus représentatifs de la population cible et de comparer les données obtenus aux deux éditions en minimisant les différences potentielles dues à des déséquilibres dans la composition des échantillons.

PROFIL DES ENSEIGNANTS

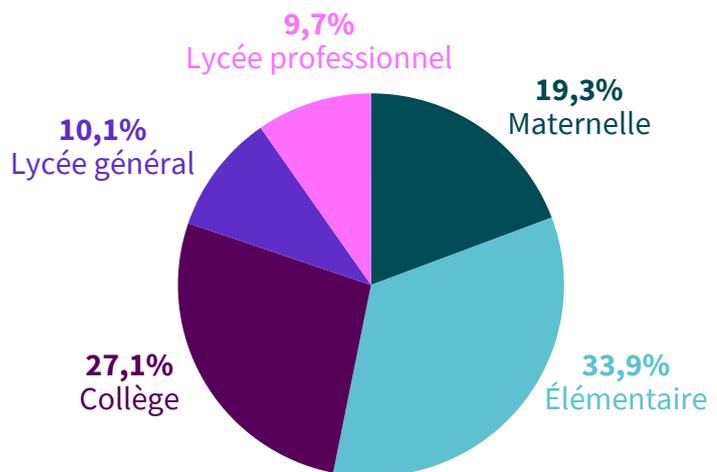
Avant pondérations :

78%
ont au moins 10 ans
d'ancienneté

45%
exercent dans le
secondaire

19%
enseignent en réseau
d'éducation prioritaire
(REP)

Répartition par niveau scolaire :



PORTAGE SCIENTIFIQUE

Ce baromètre a été réalisé sous la responsabilité de :



Marine Portex

Responsable de la recherche chez Ecolhuma et Docteure en psychologie cognitive.

Et d'un comité scientifique composé de :



Fernando Núñez-Regueiro

Post-doctorant en sciences de l'éducation à l'Université de Grenoble.



Hélène Romano

Docteure en Psychopathologie et Psychothérapeute.

1 Stress des élèves, une constante à ne pas banaliser !

Des chiffres alarmants qui ne faiblissent pas depuis la fin de la crise sanitaire

Selon les enseignants, **1 élève sur 5** présenterait aujourd'hui dans son discours et/ou dans son comportement des signes de stress avec des écarts significatifs entre la **maternelle (14,8%** des élèves) et le **lycée professionnel (31,3%** des élèves). Ces chiffres interrogent tant par leur ampleur que par le fait qu'ils sont comparables à ceux de 2022 (lendemain de la crise COVID-19), alors que l'on pouvait s'attendre à une diminution du stress des élèves au sortir de la crise sanitaire. Par ailleurs, ces résultats sont en cohérence avec des données récentes recueillies chez les jeunes eux-mêmes (IPSOS, 2024).

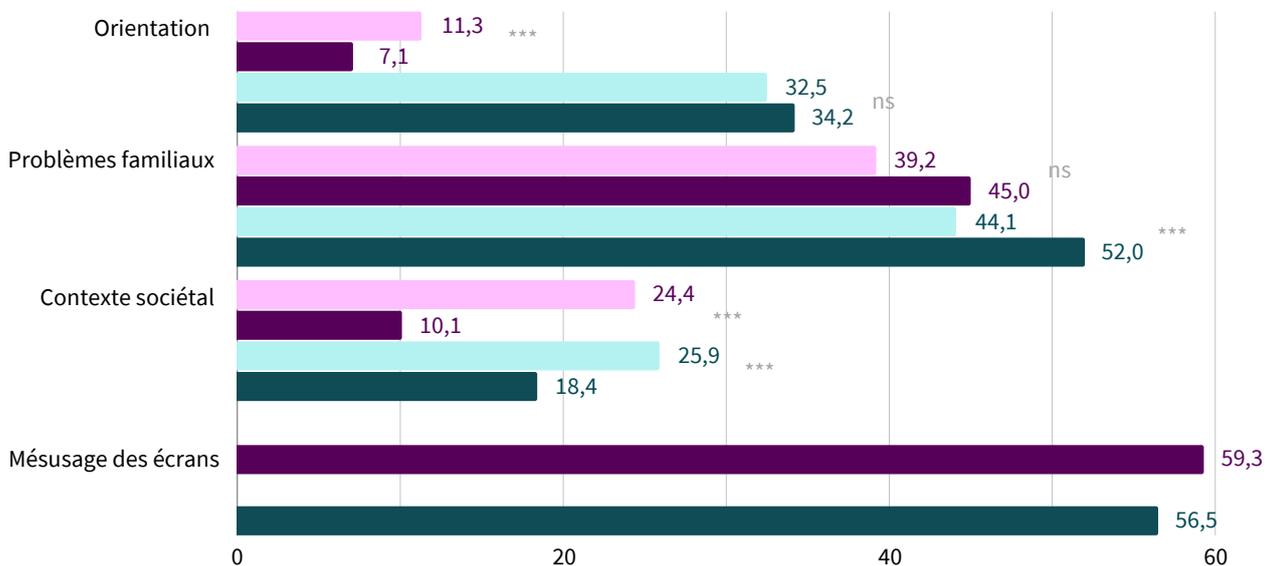


Dans une classe de 22 élèves en élémentaire, cinq élèves seraient concernés. C'est d'ailleurs dans le premier degré où la hausse est la plus significative depuis 2022.

Les signes de stress



Qu'est-ce qui serait à l'origine du stress des élèves aujourd'hui ? Selon les enseignants, l'ampleur du stress des élèves se maintiendrait à des niveaux élevés depuis 2022. En cause : l'orientation, le mésusage des écrans et les problèmes familiaux .



ns = non significatif; †<.08; *<.05; **<.01; ***<.001.

« Ayant des terminales en tronc commun, je les trouve très stressés par leurs résultats et parcours sup, je leur propose parfois de modifier le coefficient d'un contrôle, de ne pas noter ou de faire des évaluations sur la base du volontariat mais je suis confrontée à l'évaluation obligatoire comptant pour l'examen.

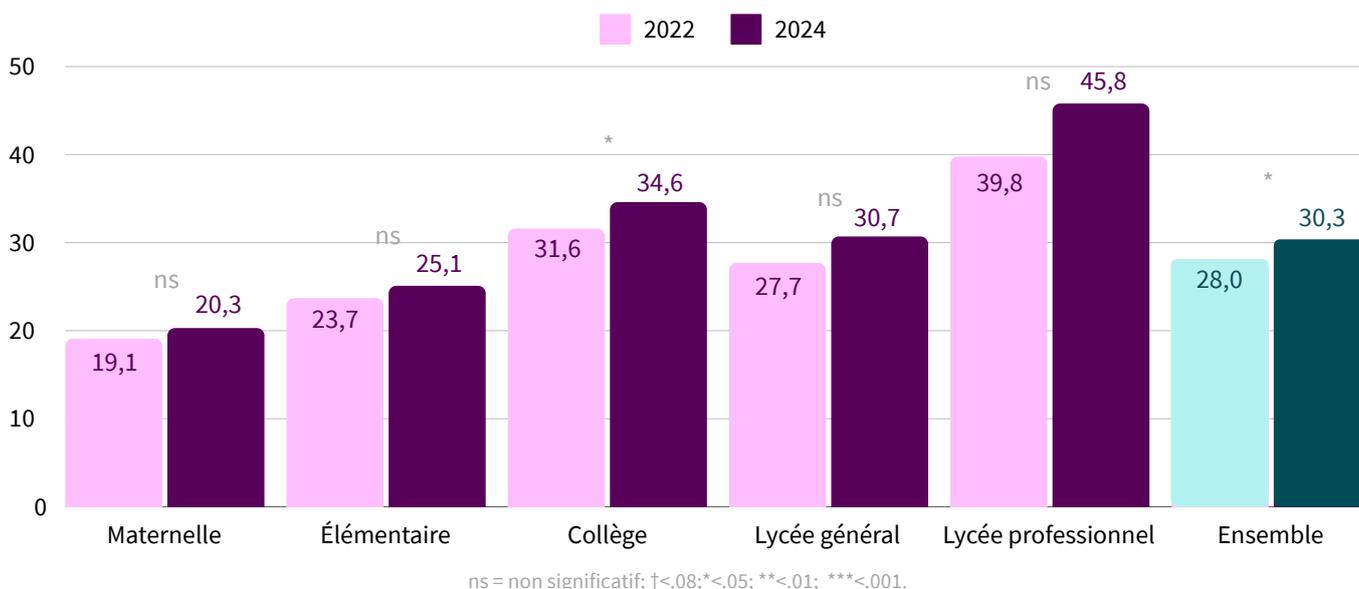
Témoignage d'une enseignante de terminale

« Il y a deux ans (2022), de nombreux jeunes présentaient des signes de stress (20%-25%). A l'époque, cela semblait refléter le contre-coup du contexte de pandémie de COVID-19. En 2024, le niveau de stress des élèves (tel qu'observé par les enseignants) reste sensiblement au même niveau, mais cela serait dû à des facteurs de stress plus contemporains. Parmi ceux-ci, le mésusage des écrans, le harcèlement scolaire, ou encore l'incertitude entourant l'orientation scolaire et professionnelle, apparaissent particulièrement difficiles. Ce qui se traduit par des problèmes d'engagement à l'école. Par ailleurs, le contexte de pandémie a sans doute sensibilisé les enseignants à la question du stress des élèves, contribuant ainsi à maintenir une vigilance accrue sur cette question.

Fernando Núñez-Regueiro,
chercheur

Dans le secondaire, les conséquences possibles s'observent sur le désengagement scolaire

- Plus d'**1 élève sur 4** dès l'élémentaire serait concerné par des signes de désengagement scolaire.
- Dans le secondaire, **35%** des élèves seraient concernés par cette problématique (dont **25%** présenteraient au moins 3 signes de désengagement). On observe d'ailleurs une hausse significative en collège (+3% depuis 2022).

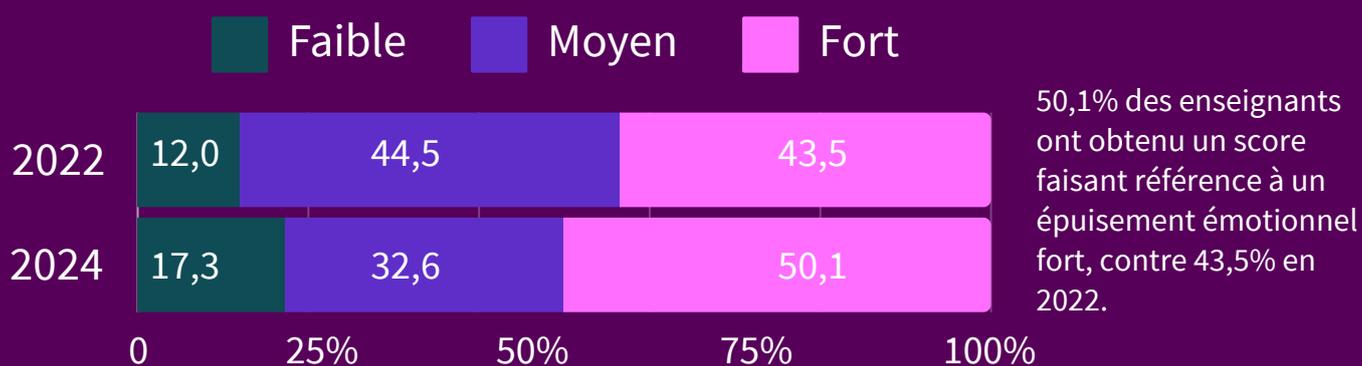


Pourcentages moyens pondérés d'élèves qui, selon leurs enseignants, sont concernés par des signes de désengagement

L'analyse statistique réalisée à partir des déclarations des enseignants montre que **plus il y aurait d'élèves stressés dans une classe, plus il y aurait d'élèves désengagés**, ce qui est en accord avec ce que l'on sait aujourd'hui du processus qui mènerait au décrochage scolaire (Nuñez-Regueiro, 2017, 2018).

2 Tout comme leurs élèves, les enseignants sont fortement touchés par le stress

Aujourd'hui, plus d'**1 enseignant sur 2** obtient un score faisant référence à un niveau d'épuisement émotionnel fort. Cela représente 7% de plus d'enseignants qu'il y a 2 ans. Par ailleurs, le nombre d'enseignants avec un niveau d'épuisement émotionnel faible a lui aussi augmenté significativement (+5% par rapport à 2022) faisant entrevoir une tendance à la polarisation.



Pourcentages moyens pondérés des enseignants dont les scores font référence à un épuisement émotionnel faible (<17), moyen (17-29), élevé (≥30)

Les difficultés émotionnelles ressenties sont davantage associées aux conditions matérielles (manque de moyens, d'espaces, associé à la frustration de ne pouvoir mettre en place de nouvelles pédagogies) absences de personnels non remplacés, augmentation des effectifs et le sentiment de ne pas avoir suffisamment de temps pour chacun, inclusion des élèves en situation de handicap sans accompagnement de l'AESH.

Témoignage d'une enseignante en maternelle

Les réformes successives et non réfléchies qui chamboulent tous les ans l'organisation du collège, une non reconnaissance de notre hiérarchie, ainsi qu'une baisse avérée du niveau scolaire, de la motivation et de l'engagement des élèves dans leur apprentissage me démoralise de plus en plus.

Témoignage d'une enseignante de collège

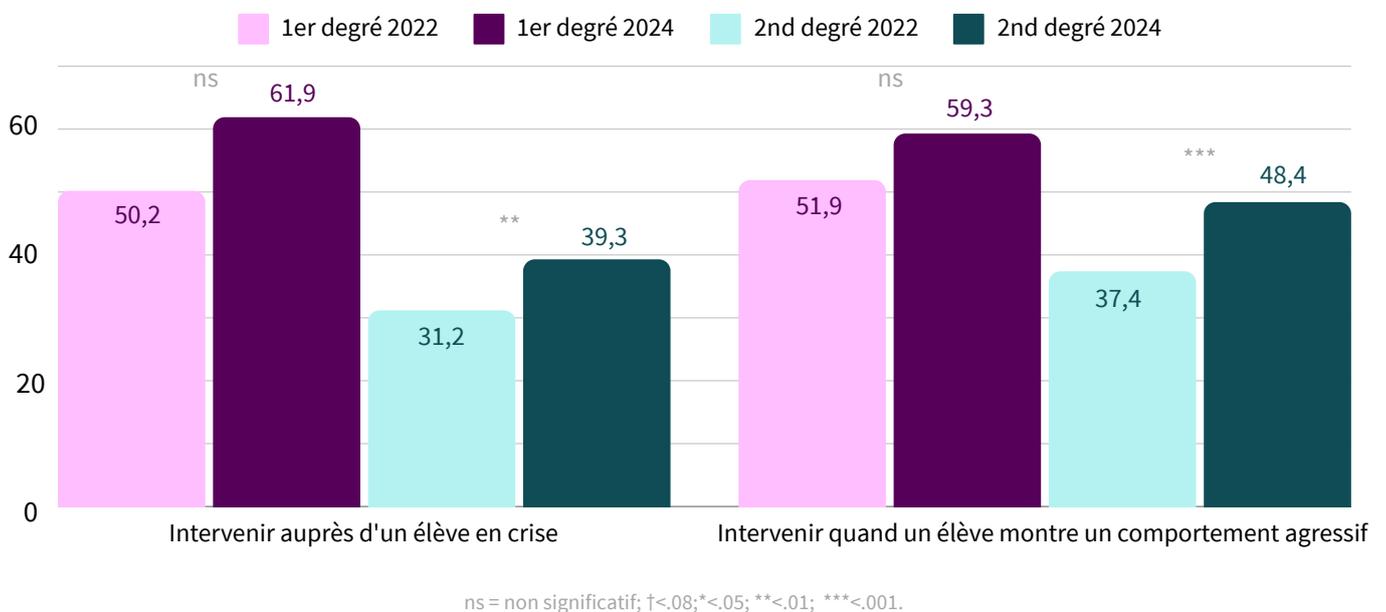
Pour aller bien, les enfants et les adultes partagent les mêmes besoins fondamentaux : se sentir sécurisés, protégés, valorisés. Il n'est pas surprenant que l'épuisement émotionnel ait considérablement augmenté chez les enseignants au cours des deux dernières années. À l'échelle mondiale, l'Organisation mondiale de la Santé (OMS) rapporte une **augmentation des troubles anxieux allant jusqu'à 26% à 28% depuis le début de la pandémie de COVID-19**, et le contexte sociétal actuel n'offre guère de réconfort supplémentaire. A côté de cela, on observe ces dernières années chez beaucoup de professionnels travaillant en milieu scolaire, une insécurité identitaire en lien avec les injonctions parfois contradictoires qui leur sont faites. **Les professionnels se sentent délaissés, incompris et dévalorisés alors qu'ils font ce qu'ils peuvent avec de moins en moins de moyens et de moins en moins de reconnaissance.**

Hélène Romano

Les comportements perturbateurs sont un facteur de stress majeur pour les enseignants qui est bien documenté dans la littérature scientifique (ex. Friedman, 2006). Selon les enseignants, 1 élève sur 4 en moyenne présenterait des comportements en décalage avec la norme scolaire aujourd’hui contre 1 élève sur 5 il y a deux ans.

Agitation, agressivité, inattention : des enseignants plus nombreux à exprimer des besoins dans l’accompagnement de ces difficultés

Si en 2022 les enseignants exprimaient à plus d’un tiers des besoins dans le repérage des difficultés externalisées, cela ne concerne aujourd’hui plus qu’1 enseignant sur 5. Dans le même temps, on observe une augmentation des besoins exprimés en lien avec l’accompagnement de ces difficultés qui concernent aujourd’hui environ 60% des enseignants du 1er degré et 45% dans le 2nd degré.



Pourcentages pondérés des enseignants qui expriment des besoins d’accompagnement des élèves présentant des difficultés externalisées

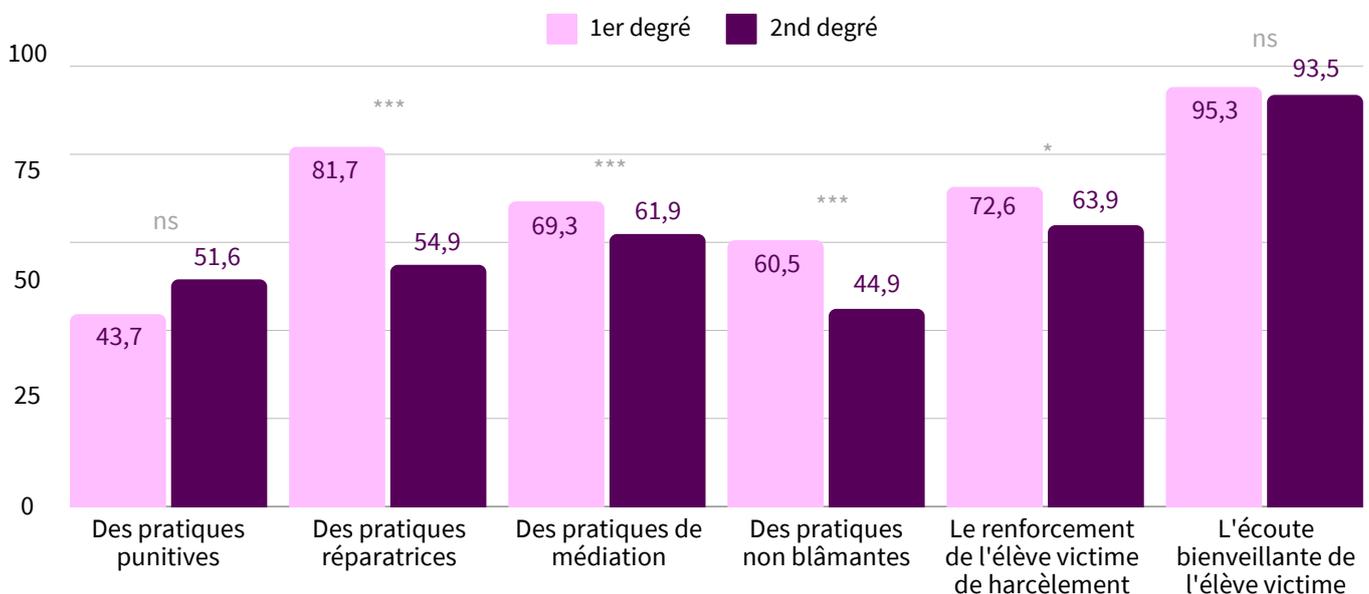
Ces besoins exprimés sont importants à écouter et à soutenir pour favoriser un mieux être des enseignants. En effet, plus un enseignant va se sentir capable d’agir, moins il va subir l’effet du stress propre à ces perturbations et celui vécu en raison d’un sentiment d’impuissance (Dicke et al., 2014).

Aider les élèves à s'auto-réguler : un défi éducatif au centre du climat de classe

Dans des cas extrêmes comme le harcèlement, les enseignants s'appuient sur la responsabilisation des élèves et le développement de leurs compétences psycho-sociales pour prévenir et changer les comportements :

- **69,1%** des enseignants déclarent avoir instauré pour l'année en cours des règles et un climat de classe qui reflètent l'intolérance à l'égard de toute forme de harcèlement.
- **61,3%** des enseignants déclarent avoir favorisé le développement de l'empathie des élèves
- Dans le 1er degré, les enseignants ont davantage recours à des pratiques alternatives à la punition. Par exemple, les pratiques non blâmantes* sont utilisées le plus souvent par 60% des enseignants dans le 1er degré contre **43,7%** pour les pratiques punitives.

*Les pratiques non blâmantes consistent à développer l'empathie de l'élève intimidateur et de l'associer dans la recherche d'une solution durable au problème.



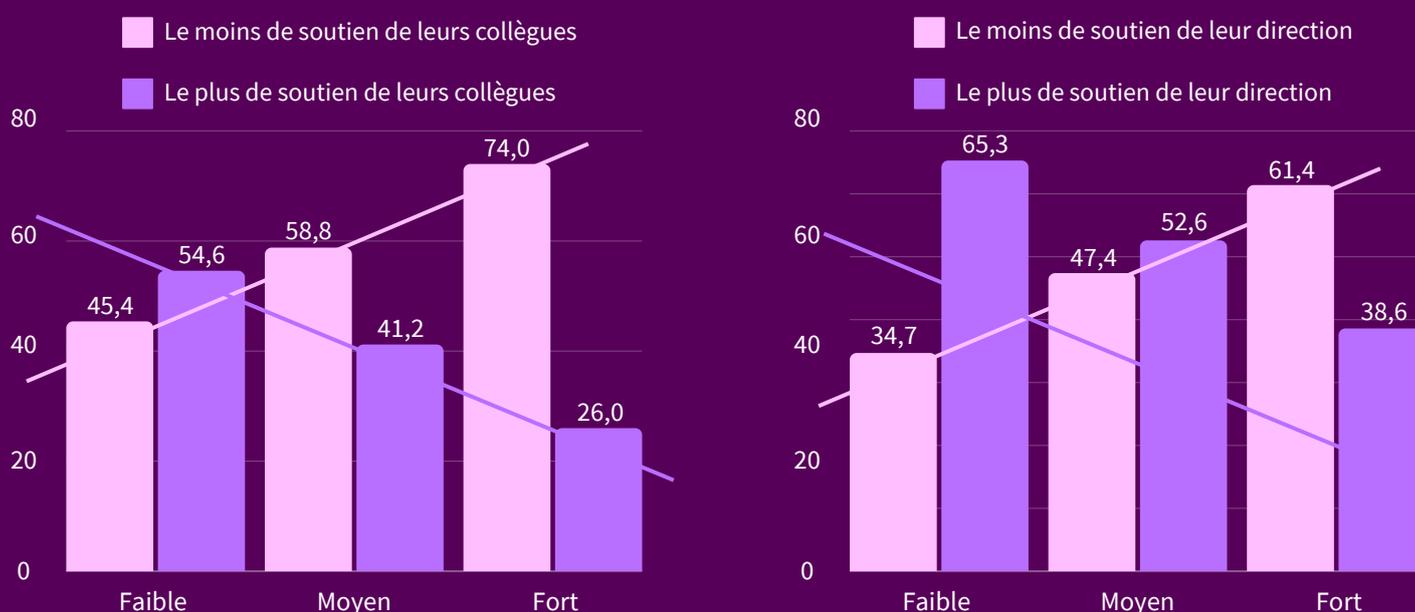
ns = non significatif; †<.08; *<.05; **<.01; ***<.001.

Pourcentages pondérés des enseignants qui déclarent avoir recours "le plus souvent" aux pratiques d'intervention suivantes face aux situations de harcèlement scolaire

3 Le soutien social : un facteur protecteur du bien-être enseignant

Les résultats du baromètre corroborent l'importance du **soutien social perçu**, de la part des collègues et de la direction, comme **facteur protecteur du stress chez les enseignants** (Kyriacou, 2001). En effet, 65,3% des enseignants qui ont un niveau faible d'épuisement émotionnel font partie de ceux qui se sentent le plus soutenus par leur direction. De même, seulement 25% des enseignants qui ont un niveau d'épuisement émotionnel fort font partie de ceux qui se sentent le plus soutenus par leurs collègues.

Permettre aux enseignants de se sentir reconnus dans leur vécu, soutenus face aux problématiques qu'ils rencontrent et encouragés dans leurs efforts quotidiens est essentiel pour préserver leur santé mentale.



Répartition des enseignants selon le soutien social perçu, des collègues (à gauche) et de leur direction (à droite), dans chaque niveau d'épuisement émotionnel

NB : L'association entre soutien social perçu et niveau d'épuisement professionnel est significative à $p < .001$ pour chaque source de soutien

L'aide de mes collègues me fait tenir, notamment lorsque j'ai rencontré des difficultés avec certains élèves. Le fait de savoir que je peux compter sur eux et sur le soutien de mon directeur est très important, car on se sent souvent très seule, surtout en ULIS.

Témoignage d'une enseignante en élémentaire

Les enseignants en appellent au travail collectif pour mieux lutter contre le harcèlement scolaire

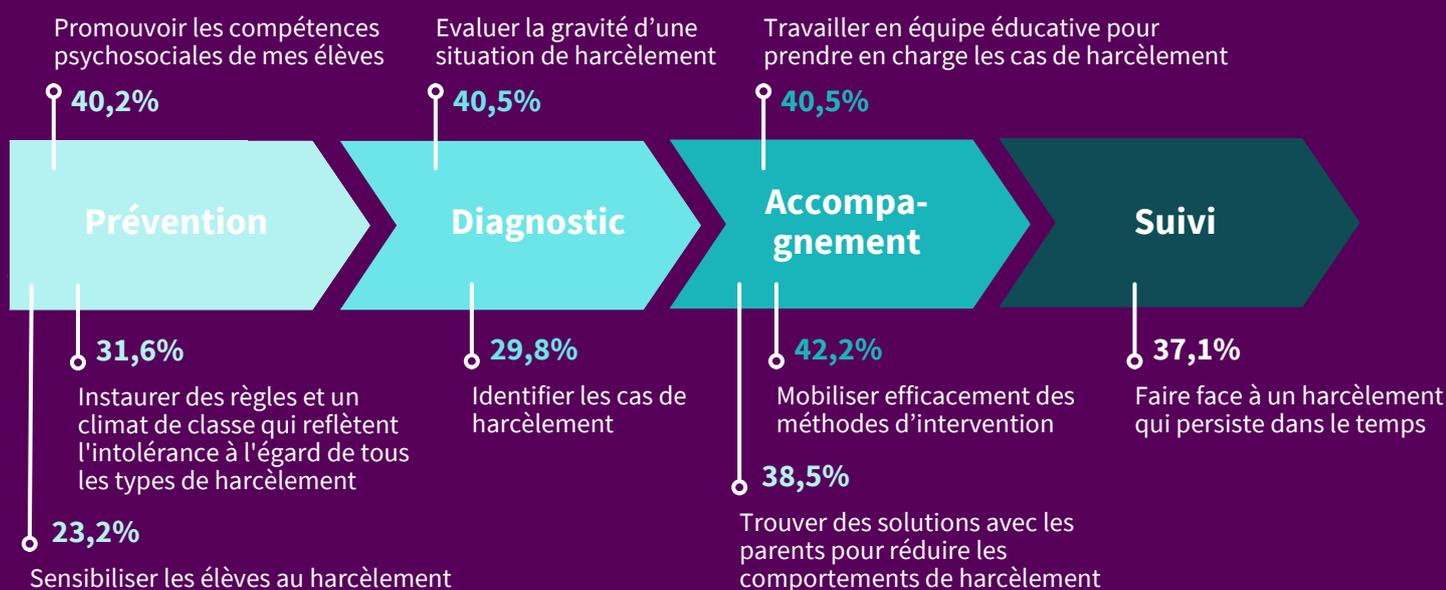
Le besoin de soutien au travail collectif est un des besoins les plus exprimés par les enseignants (près d'1 enseignant sur 2) pour mieux lutter contre le harcèlement scolaire. Cela concerne le partenariat avec les parents dans le 1er degré (46,1% des enseignants) et le travail en équipe éducative dans le 2nd degré (47% des enseignants).

4 Le cyber-harcèlement dans l'angle mort des enseignants

Si les enseignants se déclarent très majoritairement capables et enclins à intervenir dans des situations de harcèlement hors ligne, ils le sont significativement moins dans des situations de cyber-harcèlement qui touchent aujourd'hui près d'1 adolescent sur 4 (IPSOS, 2024). En effet, moins d'1 enseignant sur 2 se déclare fortement enclin à agir dans une situation de cyber-harcèlement contre plus 70% pour d'autres formes de harcèlement.

De la prévention à l'intervention : des besoins multiples exprimés par les enseignants

Les enseignants expriment des besoins significatifs de formation et d'outillage pour lutter plus efficacement contre le harcèlement scolaire. En effet, plus d'un quart des enseignants se reconnaissent sur chaque besoin sondé dans l'enquête qu'ils s'agissent de besoins faisant référence à de la prévention, du diagnostic, de l'accompagnement ou du suivi de ces situations.



« Du temps où cela existait encore, j'ai pu demander et suivre grâce au plan académique de formation des formations sur le harcèlement, la psychologie de l'adolescent et la promotion de l'égalité fille-garçon. Dans le cadre d'une FIL, j'ai également pu suivre la formation EVAS sur deux ans. Toutes ces formations m'ont donné des outils pour accompagner les élèves. De mon point de vue, ils devraient être inclus dans la formation de tous les enseignants.

Témoignage d'une enseignante de lycée

« La principale difficulté réside dans le fait que le harcèlement n'est pas abordé dans la formation des enseignants, les laissant ainsi sur le terrain sans les outils nécessaires pour identifier précisément les signes et mettre en place les mesures adéquates en cas de besoin. Pour améliorer leur accompagnement, il est essentiel de leur accorder du temps pour se former, de leur fournir des conseils pratiques sur la manière d'aborder le sujet et de prendre des mesures concrètes. De plus, il est crucial que les services de santé mentale scolaires soient réellement disponibles dans les établissements, plutôt que de rester au stade palliatif comme c'est souvent le cas. Cela permettrait aux enseignants de se sentir moins isolés et, tout aussi important, de les autoriser à reconnaître qu'ils ne peuvent pas être tenus pour responsables de tout et de rien.

Hélène Romano

EN SAVOIR PLUS

Découvrez l'enquête dans son
intégralité :

Télécharger les résultats complets de
l'enquête

Contact presse :

Florence Rizzo

frizzo@ecolhuma.fr

06 75 41 19 74

bservatoire
Écolhuma

www.ecolhuma.fr