

Observatoire Écolhuma



Baromètre sur la santé mentale et les compétences psycho-sociales à l'école | 2026

01

Santé mentale : l'école au bord de la rupture émotionnelle

Stress chronique, épuisement émotionnel, stratégies de protection : pour une majorité d'enseignants, l'école ne joue plus pleinement son rôle de protection, ni pour les élèves, ni pour ceux qui les accompagnent. Les résultats de ce baromètre mettent en évidence un niveau de tension émotionnelle alarmant dans les établissements scolaires.

Principaux enseignements

Enseignement 1

Près d'un enseignant sur deux au bord du burn out

Malgré une amélioration des niveaux d'épuisement émotionnel des enseignants depuis 2024, ceux-ci restent particulièrement élevés : **47% des enseignants atteignent un seuil clinique d'épuisement émotionnel**, soit près d'un enseignant sur deux (contre 59% en 2024).

Derrière la baisse de l'épuisement émotionnel des enseignants se cache une réalité plus préoccupante : une partie des enseignants semble adopter des stratégies de protection, marquées par **une prise de distance et un désengagement** face à une pression devenue trop forte.

Enseignement 2

Elèves et enseignants dans la même spirale de mal-être, alimentée par l'école elle-même

Dans le second degré, la majorité des enseignants interrogés jugent que le stress vécu par les élèves ne provient pas uniquement de l'extérieur, mais trouve aussi sa source dans l'organisation même de l'école.

Aujourd'hui, 1 élève sur 4 présenterait au moins 3 signes de stress dans le second degré selon les enseignants.

Enseignement 3

Un recul préoccupant des pratiques favorisant les compétences psychosociales

Après une progression en 2024, les pratiques et postures favorisant le développement des compétences psychosociales sont en nette baisse, en particulier dans le second degré. L'hypothèse la plus évidente est celle d'un retour aux habitudes : sans soutien institutionnel fort ni moyens suffisants pour s'ancrer dans la durée, ces pratiques auraient laissé place aux anciens réflexes, dans un contexte d'épuisement émotionnel et d'injonctions croissantes. Une autre hypothèse émerge également dans le discours des enseignants : pour faire face à la pression, certains enseignants pourraient adopter une forme de retrait émotionnel protecteur, au risque d'un désengagement progressif de la dimension relationnelle de leur métier.

Enseignement 4

Les leviers pour améliorer le bien-être des élèves sont connus, mais encore insuffisamment activés

Plusieurs facteurs influencent pourtant directement le bien-être des élèves selon les enseignants interrogés : Les bonnes relations entre les élèves et les adultes de l'établissement ; La mise en place d'interventions structurées (SAFE) pour développer les compétences psychosociales des élèves ; Le bien-être des enseignants.

L'amélioration du bien-être à l'école ne saurait se faire sans l'activation concrète et coordonnée de ces leviers.

Ce baromètre repose sur une enquête conduite par l'Observatoire Ecolhuma en 2026 auprès d'un échantillon représentatif d'enseignants.

Il a été mené sous la responsabilité de **Marine Portex**, *docteure en psychologie cognitive*, **Julie Sierra**, *chargée de recherche* et d'un comité scientifique indépendant composé de **Nicolas Meylan**, *Docteur en Psychologie et maître d'enseignement et de recherche à l'Université De Lausanne*.

Près d'un enseignant sur deux au bord du burn out

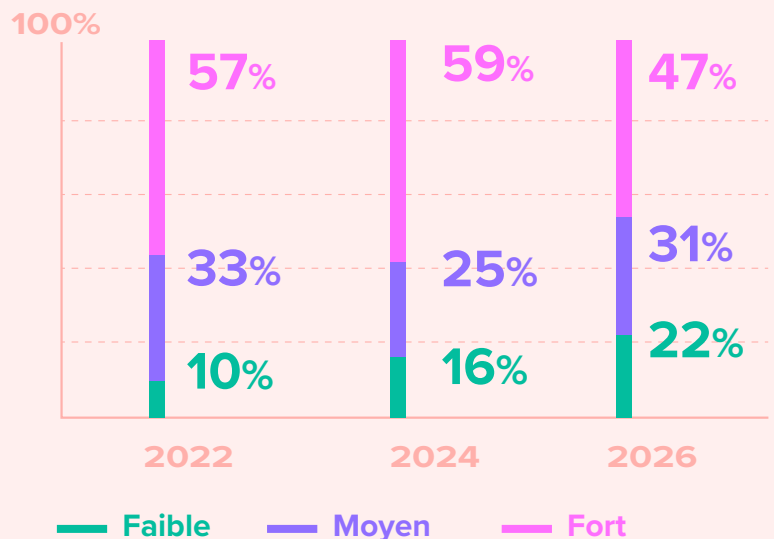
L'épuisement émotionnel des enseignants est en baisse malgré des niveaux toujours très élevés

Malgré une amélioration significative des niveaux d'épuisement émotionnel des enseignants depuis 2022, ceux-ci restent élevés :

47% des enseignants atteignent un seuil clinique d'épuisement émotionnel.

Autrement dit, près d'un enseignant sur deux reste en souffrance émotionnelle, au bord du burn out.

Pourcentages pondérés d'enseignants présentant les niveaux d'épuisement émotionnel



Comment expliquer cette évolution du stress ?

Alors que la baisse du niveau d'épuisement émotionnel des enseignants semble être une bonne nouvelle, elle doit être nuancée : elle pourrait notamment s'expliquer par **des stratégies de dépersonnalisation** adoptées comme **stratégies de protection** par une partie des enseignants.

Cette dimension de l'épuisement professionnel se manifeste par un **retrait psychologique et une attitude cynique, utilisés comme un mécanisme de défense face à une charge émotionnelle trop lourde**. Cette hypothèse est d'autant plus inquiétante que ce phénomène peut apparaître même lorsque la fatigue émotionnelle globale semble contenue.

Or, la dépersonnalisation pourrait altérer directement la qualité de la relation pédagogique, bien qu'elle s'exprime prioritairement envers les parents dans les discours. À terme, cette dynamique pourrait ainsi fragiliser le climat scolaire, favoriser les comportements perturbateurs et réduire, par ricochet, l'engagement des élèves.



Des enfants empereurs soutenus à 1 000% par les parents. Des parents

et des enfants sans aucun respect, qui vous toisent, vous défient, tentent de vous intimider dès le plus jeune âge car ils confondent savoir se protéger et être tyrans.

Véronique

enseignante en élémentaire depuis 22 ans

L'impression de pouvoir gérer jusqu'au moment de ne plus pouvoir recevoir les émotions des autres.

L'impression d'avoir besoin d'une journée par semaine sans interaction pour se reposer de la semaine.

Fanny

enseignante en lycée professionnel depuis 8 ans

L'autre partie des enseignants, quant à elle, reste dans la culpabilité et exprime un fort sentiment d'impuissance et d'abandon.



Il y a une demande constante de bienveillance envers les élèves que nous nous efforçons d'appliquer alors que la société, les élèves et les parents sont de plus en plus violents envers nous.

Émilie

enseignante en lycée professionnel depuis 4 ans

Je suis devenue une VRP [Vendeur, Représentant et Placier] de mon travail. Les parents d'élèves sont devenus des clients qu'il faut satisfaire.

Laura

enseignante en élémentaire depuis 12 ans

Le fait de me sentir responsable, en plus de la réussite scolaire, du bien-être voire du bonheur en classe de mes élèves alors que leur contexte familial et social est parfois très compliqué. Je me sens alors impuissante et c'est épuisant. Je culpabilise alors que j'en fais déjà énormément, au détriment parfois de ma propre santé physique et mentale.

Sofia

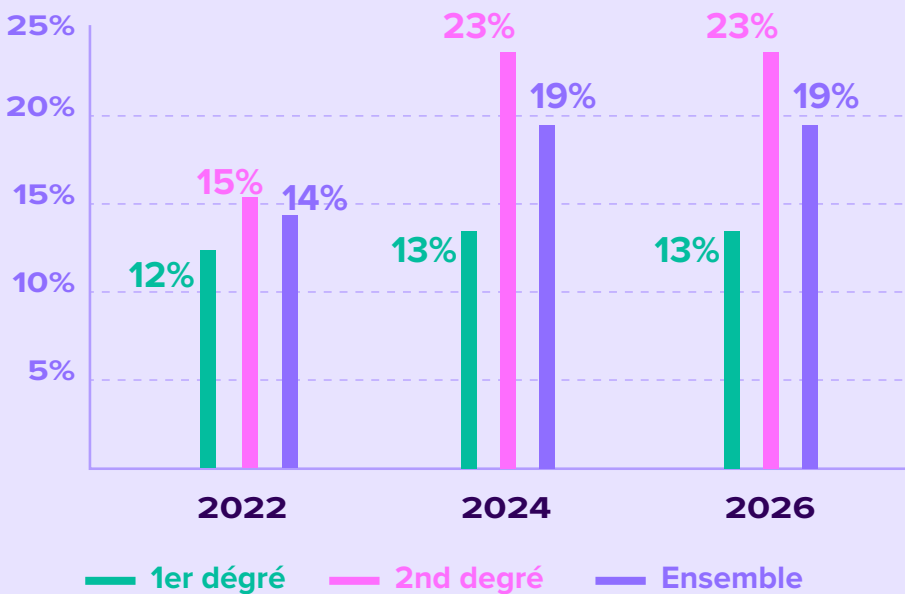
enseignante en élémentaire depuis 10 ans

02

Elèves et enseignants dans la même spirale de mal-être, alimentée par l'école elle-même

Le stress des élèves reste stable, mais élevé : dans le second degré, 1 élève sur 4 présenterait au moins 3 signes de stress selon les enseignants.

Évolution du pourcentage d'élèves présentant au moins 3 signes de stress selon le niveau scolaire



Le stress des élèves reste structurellement élevé selon les enseignants, en particulier dans le second degré où près d'un élève sur 4 présenterait au moins 3 signes de stress. Cette perception enseignante fait par ailleurs écho au stress exprimé par les adolescents eux-mêmes au sein du baromètre IPSOS 2024, qui déclaraient également un stress élevé, mais stable.

” Trois choses me pèsent particulièrement : la charge mentale permanente (penser à tout, pour tous), les tensions avec certains parents quand la confiance vacille, et le sentiment d'impuissance face à la souffrance d'un élève. L'année dernière, je me suis sentie particulièrement touchée lors d'une période de mal-être répété chez 2 de mes élèves : soucis familiaux, soucis avec les camarades, l'émotion débordait et je portais beaucoup. On veut protéger, réparer, comprendre... mais on reste humaine.” Frédérique, enseignante en élémentaire depuis 19 ans.

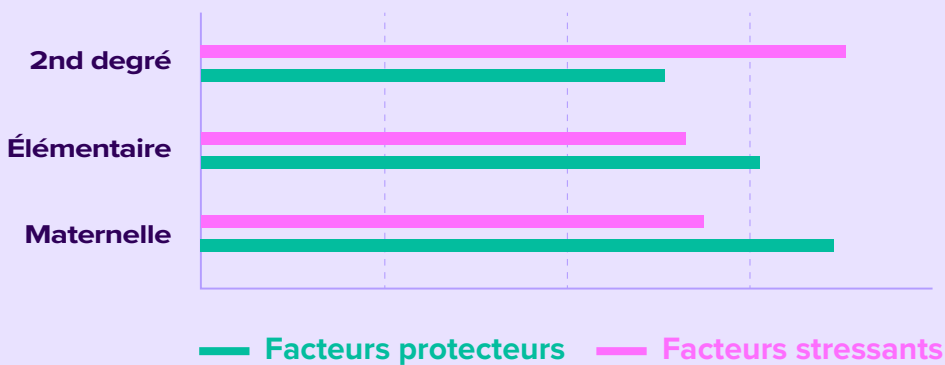
Frédérique

enseignante en élémentaire depuis 19 ans

L'école : lieu protecteur ou source de stress ?

Considérée comme une institution protectrice en maternelle et en élémentaire, **l'école devient au contraire une source de stress** pour les élèves à partir du second degré.

Impact des facteurs protecteurs et stressants de l'école sur les élèves, selon leurs enseignants



Largement jugée protectrice en maternelle, le statut bénéfique de l'école auprès des jeunes semble s'étioler au fil de la scolarité, selon les enseignants. Au second degré, l'école devient même largement plus stressante que protectrice, et cette évolution est corrélée avec la montée de la pression académique, de la surcharge et, plus globalement, de la compétition scolaire.

Cela vient questionner le schéma actuel de l'école française dans lequel, au fil de la scolarité, l'école devient lieu de sélection et de compétition plutôt que d'apprentissage et d'épanouissement.

“ La pression des évaluations me pèse. Il y a des périodes où les élèves ont plusieurs contrôles dans la même semaine. Je les vois stressés, focalisés sur la note plus que sur la compréhension. À certains moments, j'ai eu le sentiment qu'ils venaient en classe davantage pour être évalués que pour apprendre. Cela crée une atmosphère tendue et je trouve cela émotionnellement lourd, car ma vision du métier est d'accompagner, pas de mettre en permanence à l'épreuve.

Laurine

enseignante de S.V.T en collège depuis 4 ans

Les enseignants décrivent également une accumulation d'injonctions institutionnelles, souvent jugées contradictoires.


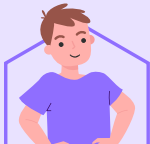


“ C'est aussi un métier où on l'on est soumis à des injonctions contradictoires (évaluer, classer mais développer le bien-être / faire le programme mais des projets d'apprentissage stimulants, etc.). De plus en plus, l'on ressent une pression institutionnelle (au résultat), des pratiques managériales qui cassent les gens, une impression d'urgence, une mise en concurrence et une culpabilisation larvée.

Mathis

enseignant de français au collège depuis 6 ans

Relationnel et bonne entente entre enseignants et élèves : si ces facteurs semblent primordiaux au premier degré, ils disparaissent ensuite au profit de la pression académique et de relations plus conflictuelles.

Top 3 des facteurs ayant un effet protecteur ou stressant selon le degré scolaire

	 Maternelle	 Élémentaire	 Collège	 Lycée
Effet protecteur ↑ ↓ Effet stressant	1 Relations avec les adultes de l'école 2 Le climat de l'école	2 Les postures et pratiques des enseignant(e)s		
	3 La socialisation avec les autres enfants	3 La surcharge 1 La pression académique	3 La surcharge 2 Les relations conflictuelles 1 La pression académique	3 Les relations conflictuelles 2 La surcharge 1 La pression académique

Remettre le relationnel au cœur de la scolarité dans le second degré semble donc un enjeu essentiel pour favoriser le bien-être des élèves ainsi que des enseignants. Pour se faire, travailler sur les compétences sociales et émotionnelles des élèves, mais aussi des enseignants, reste un levier primordial. Or, ces derniers expriment justement un manque de temps pour le relationnel, pourtant essentiel à l'équilibre des élèves.

” Courir toujours après le temps (gestion direction et classe, sans temps de décharge suffisant), ne pas avoir le temps d'écouter/d'aider suffisamment chaque enfant selon ses besoins. [...] Les enfants expriment de plus en plus un mal-être que nous devons gérer au quotidien : manque de sommeil, problèmes familiaux, surexposition aux écrans, réseaux sociaux ... qui engendrent problèmes de langage, d'attention, irritabilité, gestion des émotions, difficultés relationnelles... Les temps de gestion de classe prennent de plus en plus de temps, avec souvent des problèmes à gérer qui prennent racine en dehors de l'école mais qui se répercutent à l'intérieur de l'école, entre élèves.

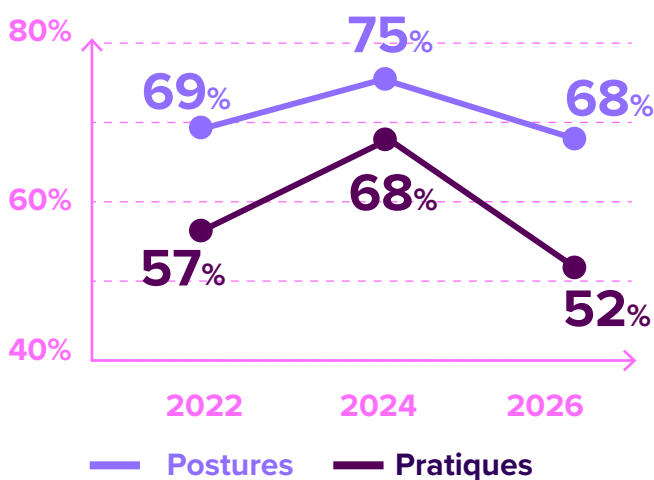
Alice

enseignante en élémentaire depuis 28 ans

03

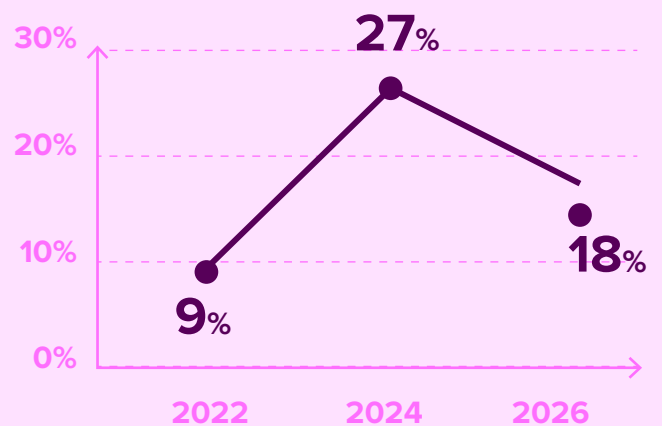
Un recul préoccupant des pratiques favorisant les compétences psychosociales

Évolution des pratiques favorisant le développement des CPS selon l'édition



Après une hausse en 2024, l'intégralité des pratiques et des postures favorisant le développement des CPS est en forte baisse, surtout au second degré.

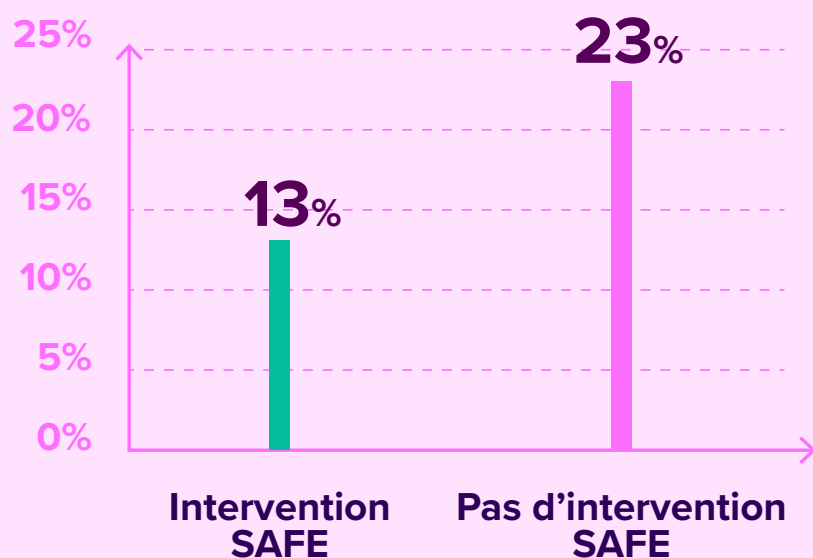
Évolution du % d'enseignants mettant en place des interventions SAFE dans leur classe



Le nombre d'enseignants ayant mis en place des interventions structurées est lui aussi en baisse : après une forte hausse en 2024, **moins de 20% des enseignants y ont eu recours cette année.**

Après un net engouement de 2024, les pratiques portées par les enseignants en faveur du développement des CPS de leurs élèves semblent s'essouffler. Le "retour aux habitudes" observé est un phénomène classique lorsque les innovations ne sont pas suffisamment accompagnées ou qu'elles se heurtent à un climat défavorable. Par ailleurs, une hypothèse plus clinique émerge des discours recueillis : celle d'une **"mise à distance" protectrice**. Pour faire face à la pression, certains enseignants pourraient adopter une stratégie de retrait émotionnel. Si ce mécanisme de défense permet de se protéger, **il s'opérerait toutefois au prix d'un certain désinvestissement de la dimension relationnelle, pourtant centrale dans leur métier.**

Pourcentage d'élèves présentant 3 signes de stress ou + selon si l'enseignant a organisé une intervention SAFE dans sa classe ou non au cours de l'année



Pourtant, le travail explicite des compétences psychosociales est un levier essentiel pour améliorer le bien-être des élèves : on observe que les enseignants qui ont réalisé une intervention structurée pour développer les CPS de leurs élèves (interventions SAFE) observent 13% d'élèves présentant 3 signes de stress ou plus dans leur classe, contre 23% pour ceux n'ayant pas mis en place d'intervention.



04

Les leviers pour améliorer le bien-être à l'école sont connus, mais insuffisamment activés.

Plusieurs facteurs influençant le bien-être des élèves sont observés ici :

- **Les bonnes relations** entre les élèves et les adultes de l'établissement ;
- **La mise en place d'interventions** structurées (SAFE) pour développer les compétences psychosociales des élèves ;
- **Le bien-être** des enseignants.

Or, ces facteurs s'auto-alimentent entre eux : meilleures sont les relations au sein de l'établissement, **meilleur est le bien-être des enseignants, plus fréquentes sont leurs pratiques et postures pro-CPS, et vice-versa.** Cette dynamique vertueuse, mise en place et entretenue au sein d'un établissement, permet de fournir à l'élève un environnement qui le protège du stress et favorise son bien-être.

Interventions SAFE

Les interventions SAFE sont des interventions en classe visant à développer les compétences psychosociales dans la durée.



Ces interventions :

s'appuient sur un ensemble d'activités **S**équencées

reposent sur une pédagogie **A**ctive

sont **F**ocalisées sur des CPS clés

ont des objectifs formels et présentés aux élèves

de manière **E**xplicit



Cercle vertueux au sein d'un établissement

Interventions SAFE et postures pro-CPS
Meilleures sont les relations entre les élèves et le personnel de l'établissement, plus fréquentes sont les pratiques (et vice-versa)

Bien-être des enseignants
Meilleures sont les relations au sein de l'établissement, moins les enseignants rapportent d'épuisement émotionnel

Relations au sein de l'établissement
Meilleures sont les relations élèves/équipe pédagogique au sein de l'établissement, moins les enseignants rapportent de stress chez eux et chez leurs élèves

Bien-être des élèves +

Conclusion

Les résultats de ce baromètre dressent un constat alarmant : l'école française traverse une crise émotionnelle profonde.

Lorsque près d'un enseignant sur deux est au bord du burn out, et qu'un quart des élèves du second degré présente des signes de stress et d'anxiété, il ne s'agit plus de signaux faibles, mais d'un état de tension durable. Pour faire face, certains enseignants mettraient en place des stratégies de protection en se mettant à distance. Si elles permettent de tenir à court terme, elles fragilisent, à plus long terme, l'école toute entière.

Depuis des années, l'ensemble de la communauté éducative tire la sonnette d'alarme. La santé mentale est reconnue comme grande cause nationale depuis 2 ans maintenant. Il est désormais urgent d'agir à grande échelle pour ces enjeux à l'école.

Les solutions existent et sont connues. La baisse démographique à venir doit être transformée en opportunité au service d'un réinvestissement dans la qualité du système et le bien-être de celles et ceux qui le font vivre : mieux former et accompagner les enseignants et chefs d'établissement, développer des pratiques pédagogiques moins génératrices de stress, intégrer pleinement les compétences psychosociales dans les apprentissages, améliorer les conditions de travail, ou encore renforcer la médecine scolaire aujourd'hui largement sous-dotée.

L'École est un bien commun. Elle peut être un lieu de construction et de protection, ou, au contraire, un lieu qui fragilise. C'est une question de choix politique. On ne peut pas attendre des professionnels de l'éducation qu'ils soient les garants du bien-être des élèves s'ils ne se sentent pas eux-mêmes soutenus, reconnus et valorisés à la hauteur de leur mission.

Améliorer le bien-être à l'école n'est pas un supplément d'âme : c'est une condition essentielle de la réussite scolaire et de l'épanouissement des générations futures.



Méthodologie scientifique

Un questionnaire en ligne a été diffusé aux enseignants via la communauté ÊtrePROF ainsi que des campagnes sur les réseaux sociaux du 11 au 23 février 2026. Sur la base du volontariat, un total de 1 000 enseignantes et enseignants ont participé à cette troisième édition du baromètre sur la santé mentale et les compétences psycho-sociales à l'école. 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 obtenues aux trois éditions en minimisant les différences potentielles dues à des déséquilibres dans la composition des échantillons.

Suite à un changement dans notre méthode de calcul, les pourcentages affichés ici peuvent différer de ceux présentés dans les résultats de notre baromètre 2024. Les pourcentages de chacune des éditions ont été recalculés afin d'assurer leur équivalence et la pertinence des comparaisons.

Profil des enseignants

 **73%**
ont plus
de 10 ans
d'ancienneté

 **92%**
sont des
femmes

 **16%**
exercent
en REP

 **53%**
exercent
dans le
primaire

 **45%**
exercent
dans le
secondaire

Équipe



**Marine
Portex**

docteure
en psychologie
cognitive



**Julie
Sierra**

chargée
de recherche

Comité scientifique

**Nicolas
Meylan**

Docteur en Psychologie
et professeur associé
à la Haute Ecole Pédagogique
du Canton de Vaud, en Suisse

Observatoire Écolhuma

Baromètre 2026 sur la **santé mentale**
et les **compétences psycho-sociales** à l'école

Retrouver les résultats complets de l'étude



Contact

Cécile Thevenet

cthevenet@ecolhuma.fr

06 68 88 90 77