

UNIVERSITÉ DU QUÉBEC

MÉMOIRE

PRÉSENTÉ À

L'UNIVERSITÉ DU QUÉBEC À CHICOUTIMI

COMME EXIGENCE PARTIELLE

DE LA MAÎTRISE EN ÉDUCATION (M.A)

PAR

YANICK HARVEY

BACHELIER EN PSYCHOLOGIE (B.A)

**Le problème du stress et sa gestion chez les enseignants à
l'ordre primaire : une exploration**

JUILLET 2002



Mise en garde/Advice

Afin de rendre accessible au plus grand nombre le résultat des travaux de recherche menés par ses étudiants gradués et dans l'esprit des règles qui régissent le dépôt et la diffusion des mémoires et thèses produits dans cette Institution, **l'Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** est fière de rendre accessible une version complète et gratuite de cette œuvre.

Motivated by a desire to make the results of its graduate students' research accessible to all, and in accordance with the rules governing the acceptance and diffusion of dissertations and theses in this Institution, the **Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)** is proud to make a complete version of this work available at no cost to the reader.

L'auteur conserve néanmoins la propriété du droit d'auteur qui protège ce mémoire ou cette thèse. Ni le mémoire ou la thèse ni des extraits substantiels de ceux-ci ne peuvent être imprimés ou autrement reproduits sans son autorisation.

The author retains ownership of the copyright of this dissertation or thesis. Neither the dissertation or thesis, nor substantial extracts from it, may be printed or otherwise reproduced without the author's permission.

RÉSUMÉ

L'étude présentée ici porte sur le stress dans l'enseignement et sur la gestion du stress impliquant des stratégies relevant d'une certaine créativité. Elle correspond à un besoin de compréhension de l'impact du stress sur les enseignants à l'ordre primaire et les moyens de gestion que peuvent utiliser les enseignants pour contrer ce problème.

Cette recherche veut comprendre les réalités telles que vécues par les enseignants; elle s'intéresse aux influences possibles des divers facteurs de stress, de la gestion du stress et de l'enseignement tels que vécus pendant une année scolaire.

La collecte des données a été effectuée au cours de l'automne 1999, principalement durant les mois d'octobre et de novembre, auprès de 17 enseignants de plusieurs écoles, dans une commission scolaire de la région du Saguenay-Lac St-Jean. La collecte de données s'est faite principalement à l'aide de l'entrevue semi-dirigée qui était d'une durée d'environ une heure trente minutes. Les informations recueillies ont ensuite été regroupées en fonction des thèmes et sous-thèmes de l'étude.

Les enseignants interviewés présentent leurs perceptions du stress, mais sont souvent inconscients du stress dans leur travail. Cette activité de recherche a favorisé la prise de conscience de nombreux facteurs de stress, toujours vus comme des difficultés à éviter ou à surmonter. Ils ont identifié plusieurs sources de stress qui sont regroupées en 13 ensembles distincts: la période la plus stressante, le facteur temps, la relation maître-élèves dans la classe, la performance du professeur, les évaluations formatives ou sommatives, la discipline en classe, les rencontres avec les parents, les relations entre les collègues de travail, les affectations et changements de degrés, les relations avec la direction ou l'employeur, la récréation, les bruits et les sons et d'autres éléments stressants. Ainsi, parmi cette liste, la discipline et les relations avec d'autres personnes du milieu de travail sont jugées plus stressantes par nos répondants.

L'analyse des données permet aussi de constater la présence de nombreux éléments de gestion chez les enseignants. Les stratégies de gestion sont divisées en quatre catégories spécifiques: les stratégies liées au domaine professionnel, les stratégies particulières et personnelles, les stratégies liées au domaine social et les stratégies psychotechniques. Ces catégories reflètent les niveaux de gestion de chaque individu et permettent de situer si nos enseignants ont de bonnes stratégies.

L'ensemble des informations souligne l'utilité d'être conscient du stress vécu en tant que professeur et l'importance de bien gérer son stress.

REMERCIEMENTS

Plusieurs personnes ont contribué, directement ou indirectement, à la réalisation de ce mémoire. Je voudrais remercier tout spécialement mon directeur, Gilles A. Bonneau, professeur au Département des sciences de l'éducation et de psychologie de l'Université du Québec à Chicoutimi, pour son aide soutenue, pour sa disponibilité toute spéciale et parce qu'il a su me guider parmi plusieurs obstacles, comme mes doutes et mes questionnements, tout en me laissant la liberté d'être moi-même.

Je désire également remercier tous les enseignants qui ont bien voulu partager avec nous leur expérience de l'enseignement. Leurs témoignages ont été très enrichissants, tant au point de vue professionnel qu'au point de vue personnel.

À mes parents, Claude et Jocelyne, un gros merci pour votre encouragement continu à travers les hauts et les bas dans ce travail. Vous m'avez permis de continuer et m'avez beaucoup aidé...

À mon frère, Dany, qui a su me donner du courage en faisant des blagues sur cette recherche. Je te remercie.

Je désire remercier quelques amis qui s'intéressaient à la progression de ce mémoire et qui ont su tendre l'oreille. Merci à Daniel, Éric et Marc.

Enfin, je voudrais remercier tout particulièrement ma compagne de tous les jours qui a su par sa patience, sa disponibilité et quelques conseils, me garder sur le droit chemin et me redonner la force de terminer ce travail. Merci Isabelle.

TABLE DES MATIÈRES

RÉSUMÉ	ii
REMERCIEMENTS	iii
TABLE DES MATIÈRES.....	iv
INTRODUCTION.....	1
CHAPITRE PREMIER : La problématique de recherche et le contexte théorique.....	3
1.1 La problématique générale du stress.....	4
1.1.1 Le stress	4
1.1.2 Les stressseurs	6
1.1.3 Les facteurs de conditionnement	7
1.1.4 Les effets du stress.....	8
1.1.5 La gestion du stress, la créativité (résolution de problèmes)	10
1.2 La problématique spécifique de recherche	13
1.2.1 Les études sur le stress des enseignants.....	14
1.2.2 Le stress et la créativité.....	18
1.2.3 Le cadre de recherche	19
1.2.4 Le résumé du problème.....	19
1.2.5 Les questions de recherche	20
1.2.6 Les objectifs de la recherche.....	21
CHAPITRE II : La méthodologie de recherche.....	23
2. La méthodologie	24
2.1 Une approche mixte liée au caractère exploratoire de la recherche.....	24
2.2 La population cible	24

2.3 Les entrevues semi-dirigées.....	26
2.4 Le questionnaire écrit.....	27
2.5 Le déroulement	27
2.6 L'analyse des données.....	28

CHAPITRE III : La présentation et l'analyse des données..... 31

3. La présentation et l'analyse des données de recherche.....	32
3.1 Le stress dans l'enseignement.....	32
3.1.1 La perception de l'enseignement par l'enseignant.....	32
3.1.2 La perception du stress dans l'enseignement.....	34
3.2 L'identification et la perception des éléments stressants.....	36
3.2.1 La période la plus stressante	37
3.2.2 Le facteur temps.....	39
3.2.3 La relation maître-élèves dans la classe.....	40
3.2.4 La performance du professeur	42
3.2.5 Les évaluations formatives ou sommatives	43
3.2.6 La discipline en classe	45
3.2.7 Les rencontres avec les parents.....	46
3.2.8 Les relations entre les collègues de travail	49
3.2.9 Les affectations et changements de degrés	51
3.2.10 Les relations avec la direction ou l'employeur	53
3.2.11 La récréation	55
3.2.12 Les bruits et les sons	58
3.2.13 Les autres éléments stressants.....	59
3.3 Les effets du stress chez les sujets	60
3.3.1 Les changements au niveau des manifestations comportementales	61
3.3.2 Les changements au niveau des manifestations physiques ou physiologiques	63

3.4 La gestion du stress dans l'enseignement	64
3.4.1 Les stratégies liées au domaine professionnel	65
3.4.2 Les stratégies particulières et personnelles	68
3.4.3 Les stratégies liées au domaine social	69
3.4.4 Les stratégies psychotechniques	72
3.4.5 La place de la créativité dans la gestion du stress.....	74
 CHAPITRE IV : Une discussion des données: l'enseignement, le stress et sa gestion	76
4. Au sujet des données de recherche	77
4.1 La conscience du stress chez les enseignants à l'ordre primaire	77
4.2 Les éléments stressants chez les enseignants à l'ordre primaire.....	79
4.3 Les effets du stress	81
4.4 La gestion du stress chez les enseignants	82
 CHAPITRE V : Le retour sur la dynamique de recherche et conclusion	86
5. Les limites de l'étude et d'autres investigations possibles.....	87
5.1 Les limites de l'étude	87
5.2 Autres investigations.....	88
5.3 Conclusion	90
 RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES.....	92
 ANNEXES	101
Annexe 1 : Modèle transactionnel de stress (1978)	102
Annexe 2 : Processus interactif et global du stress (1990)	104
Annexe 3 : Valeurs pondérées des circonstances de la vie (1967)	106
Annexe 4 : Protocole d'entrevue	108
Annexe 5 : Questionnaire de recherche	110

INTRODUCTION

Cette recherche porte sur le phénomène du stress chez les enseignants, sur l'interaction avec leur enseignement et sur la place éventuelle de la créativité utilisée comme stratégie de gestion du stress. Ce mémoire est motivé par des intérêts personnels concernant l'impact du stress dans le monde de l'enseignement et du développement de la personne par la créativité.

La présente recherche consiste en une étude exploratoire ayant pour but la compréhension de la dynamique du stress dans l'enseignement et de sa gestion telle que perçue par les enseignants à l'ordre primaire. Nous identifierons les éléments potentiellement stressants présents dans le travail des enseignants et les façons ou manières avec lesquelles ils viennent gérer ces difficultés.

Ce mémoire se divise en cinq (5) chapitres. Le premier comprend la problématique générale de l'étude, le contenu théorique et la problématique spécifique. L'exposé du deuxième chapitre présente le cadre méthodologique utilisé pendant la recherche. Le troisième comprend la présentation et l'analyse des matériaux recueillis portant sur la présence du stress dans l'enseignement, sur les effets du stress chez l'enseignant et, finalement, sur les moyens de gestion utilisés par ces mêmes enseignants.

Le quatrième chapitre expose la discussion des informations présentées dans le chapitre précédent. Enfin, nous retrouvons au cinquième chapitre un retour sur la démarche exploratoire réalisée et l'identification de quelques pistes de recherche complémentaire et la conclusion.

CHAPITRE PREMIER

La problématique de recherche et le contexte théorique

1. La problématique de recherche et le contexte théorique

Ce premier chapitre renferme les écrits d'auteurs et de nombreuses études qui ont plusieurs liens directs avec notre sujet de recherche. Le chapitre est divisé en deux parties: l'une renferme la problématique générale où l'on parle du stress, de ses effets et de sa gestion ; l'autre est constituée des études sur le stress chez les enseignants, des études sur la créativité et le stress, et finalement le cadre spécifique de la recherche.

1.1 La problématique générale du stress

Cette première partie de la problématique présente divers points de vue sur le stress. Le concept du stress est présenté dans un premier temps ainsi que sa distinction avec les stressseurs. Ce premier chapitre se poursuit avec la présentation des facteurs de conditionnement ainsi que des nombreux effets du stress. Finalement, la créativité y est définie et discutée.

1.1.1 Le stress

Les définitions du stress sont variées et peuvent être très simplement exprimées par des mots comme la tension ou la pression, ou encore être plus complexes, constituées de diverses explications médicales. Divers auteurs ont étudié le stress en tant que phénomène relié à la vie. Déjà au dix-neuvième siècle, on avait signalé un besoin de stabilité biologique au niveau du corps humain. Cannon (1935) parlait de l'action de certains mécanismes lorsque des changements dans le milieu interne menacent la sécurité de l'homme. D'autre part, Selye (1936) porta son attention sur la réponse physiologique de l'individu aux stimuli. Il a défini le phénomène du stress comme une réponse non spécifique de l'organisme aux demandes qui lui sont faites. Selon cet auteur, le stress est la résultante de l'interaction de l'homme avec son milieu.

Chez Lazarus (1966), le stress est un terme qui décrit à la fois les situations déclenchant des réactions physiques et mentales, les réactions elles-mêmes et les nombreux mécanismes d'adaptation. Il précise que le stress ne réside ni dans la situation, ni dans la personne mais dans

leur interaction. Pour cet auteur, le stress découle de la perception¹ qu'a l'individu de l'événement et de la façon de s'y adapter. Lazarus (1966) constate que le stress peut avoir des composantes physiologiques, psychologiques et sociales pas nécessairement indépendantes les unes des autres, mais qui font plutôt partie intégrante d'une réaction globale.

Selon plusieurs auteurs, le stress fait partie d'un processus interactif comprenant des facteurs comme : les stressors, la réponse de stress, les processus de perception et d'évaluation de la situation, l'appréciation de la menace, la façon de gérer le stress, l'organisation des défenses (Appley et Trumbull, 1986; Chanez, 1993; Cox et Mackay, 1978; Everly, 1990; Lazarus, 1966; Friedman, 1992; Mason, 1975; Rivolier, 1989). Il s'agit d'un phénomène global envisagé dans une perspective dynamique. Les études sur le stress débouchent sur la nécessité de fournir un exemple, un modèle qui tient compte de cette conception dynamique et de cette relation circulaire (Cox et Mackay, 1978; Lazarus et Cohen, 1977; Rivolier, 1989). Cox et Mackay suggèrent un modèle transactionnel qui illustre bien cette conception dynamique (voir annexe 1 à la page 102).

Ce modèle comprend cinq stades :

1- Le premier stade représente les sources de demande externe ou interne qui sont faites à l'individu. Il comprend deux niveaux: la capacité ou la demande réelle dans un premier temps et par la suite, la capacité ou la demande telle que perçue par l'individu. On entend par "capacité", l'aptitude à faire, à comprendre quelque chose. Il s'agit de la compétence de la personne. La demande, quant à elle, correspond à la démarche par laquelle une personne fait connaître à quelqu'un ce qu'on désire obtenir d'elle.

2- L'évaluation de la demande de même que la possibilité de faire face à cette demande correspondent au deuxième stade. Le stress apparaît lorsqu'il y a un déséquilibre entre les deux premiers éléments, c'est-à-dire lorsque la demande ou la capacité est perçue comme excédant la demande ou la capacité réelle. Il en résulte alors des manifestations de stress (expérience émotionnelle et réponse de stress).

¹ La perception est un processus par lequel les sensations sont sélectionnées, organisées et interprétées en une représentation intérieure du monde.

3- Les réponses psychologiques et physiologiques constituent le troisième stade.

4- Le quatrième stade est représenté par les mécanismes de défense cognitive et la réponse comportementale. Ce stade correspond aux processus de gestion du stress. C'est à ce stade que les stratégies de gestion sont utilisées.

5- La rétroaction constitue le cinquième stade. Il s'agit d'une étape qui permet, entre autres, à l'individu de faire une évaluation de la façon dont il réagit au stress, de même que d'évaluer la pertinence et l'utilité des stratégies de gestion de stress utilisées par cet individu.

Ainsi, deux types de médiateurs psychologiques jouent un rôle important dans l'interaction que représente le stress : l'évaluation de la demande et la capacité de gérer celle-ci. Le modèle illustre le processus dynamique du stress.

D'autres études appuient cette conception du stress et présentent elles aussi des modèles qui tentent d'illustrer la dimension dynamique et interactive du stress. Inspirée des travaux de plusieurs auteurs, la figure d'adaptation du processus interactif et global de stress (voir annexe 2 à la page 104) illustre de façon simple un autre modèle de stress (Everly, 1990; Girdano et al., 1990; Lemyre et Tessier, 1987; Mitchell et Bray, 1990).

1.1.2 Les stressseurs

Selye (1974) identifie les stressseurs comme les agents qui produisent le stress et qui font appel à un ajustement de la part de l'organisme. Pour Dohrenwend (1974), les stressseurs sont des événements de la vie qui troublent ou menacent de perturber la marche des activités habituelles de l'individu. Selon ces deux auteurs, le changement imposé par l'événement agréable ou désagréable semble être le facteur déterminant du stress. Les recherches de Holmes et Rahe (1967) abondent dans ce sens et portent sur de multiples événements de la vie qui suscitent un réajustement social de la part des individus (voir annexe 3 à la page 106).

Plusieurs autres chercheurs ont investigué les agents stressants d'origine physique, psychique ou sociale. Kiev et Kohn (1979), dans une étude sur le stress, ont identifié la charge et l'échéance de travail, la pression du temps et l'écart entre les exigences de la tâche et les possibilités de réalisation comme étant des stressants prioritaires.

Les contraintes de la vie quotidienne, familiale, professionnelle ont toutes un impact sur l'état affectif de la personne et, selon le type de réactions qu'elles engendrent, le type de personnalité et la situation, on peut voir apparaître une manifestation de stress. Les causes de stress sont importantes et font l'objet de plusieurs études (Everly, 1990).

1.1.3 Les facteurs de conditionnement

Selye (1974) désigne comme conditionnement tous les éléments qui modifient qualitativement et quantitativement l'impact des stressants. L'âge et le sexe sont parmi les facteurs de conditionnement les plus évidents. Parmi les facteurs de conditionnement se trouve le trait d'anxiété. Spielberger, Gorsuch et Lushene (1970) considèrent que le trait d'anxiété correspond aux différences individuelles relativement stables dans la prédisposition à l'anxiété.

Ainsi, il existe des différences individuelles dans l'intensité des sentiments d'anxiété face aux situations perçues comme menaçantes. Ces trois chercheurs, Spielberger, Gorsuch et Lushene, citent Campbell (1966), qui a défini le trait d'anxiété² comme des dispositions comportementales acquises, lesquelles viennent présupposer des résidus d'expériences passées qui prédisposent un individu à envisager le monde d'une façon particulière et à manifester les mêmes réponses en face des mêmes types de situations.

Les modes d'adaptation³ peuvent aussi être considérés comme des facteurs de conditionnement. Selon Bell (1993), les modes d'adaptation d'une personne, tout comme la nature des événements stressants de la vie, influencent l'équilibre et le maintien de la santé.

² Le trait d'anxiété représente les différences individuelles relativement stables dans la tendance à réagir aux situations perçues comme menaçantes en augmentant l'anxiété situationnelle (Spielberger et al., 1970).

³ Les modes d'adaptation sont des moyens spécifiques employés par l'individu pour réduire le stress à un niveau tolérable (Bell, 1993).

Pour Lazarus (1966), les modes d'adaptation utilisés sont la résultante de l'appréhension de l'événement stressant et de la valeur que l'individu accorde aux adaptations privilégiées en fonction de leur efficacité. Selon Pearlin et Schooler (1978), par l'emploi des modes d'adaptation, l'individu peut agir soit en éliminant ou en modifiant les stressseurs, soit en contrôlant la perception qu'il en a de manière à neutraliser le danger, soit en limitant ses réactions émotionnelles.

1.1.4 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, 1975) 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.

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. Speilberger, 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 stressseurs interpersonnels qui font appel de façon répétée aux mêmes mécanismes de défense physiologique.

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 (Greenberg (1984)).

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 stressseur (effort, joie, surcharge de travail, piquûre, 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 parvenir de sources externes et internes. Ainsi, chez les enseignants, des facteurs externes pourraient être reliés aux comportements des élèves, aux relations interpersonnelles et à la mobilité dans le travail. Les facteurs internes seraient plutôt reliés à la personne elle-même : les attentes⁴, les attitudes⁵, le concept de soi, etc.

Avant de parler de gestion du stress, il est bien important de reconnaître non seulement les effets néfastes du stress mais aussi les signes qui nous avertissent de notre état physique et psychologique. Greenberg (1984) a énuméré une liste de 15 signes distinctifs qui peuvent nous avertir de la présence du stress dans notre vie. Voici la liste des avertissements de base que peut avoir l'être humain qui subit un stress : 1) Un changement drastique des comportements 2) Un changement du tempérament 3) Devenir très suspicieux 4) Abuser de l'alcool 5) Devenir très hostile 6) Être sur la défensive 7) Être souvent malade 8) Souffrir de nervosité excessive 9) Prôner les accidents 10) Prendre des chances inutiles 11) Devenir obsédé par le travail 12) Souffrir d'un sommeil défaillant 13) Avoir de mauvaises performances au travail 14) Souffrir de dépression 15) Faire utilisation de violence.

1.1.5 La gestion du stress, la créativité (résolution de problèmes)

Comme le souligne Everly (1990), il est maintenant reconnu que la réponse de stress peut différer selon les individus. Certaines prédispositions jouent un rôle sur cette réponse de stress (personnalité, problèmes de santé déjà existants), mais un des facteurs importants est la capacité de gestion de la personne stressée. La capacité de gestion, c'est le processus à travers lequel un individu gère les demandes des relations personne-environnement qui sont envisagées comme stressantes ainsi que les émotions qu'elles génèrent. Selon plusieurs auteurs, les individus ne

⁴ L'attente ou le degré d'attente d'un individu est la perception de ses capacités à provoquer un changement. L'attente influe grandement sur la capacité de résister au stress.

⁵ Les attitudes sont des façons de répondre à quelqu'un ou à une situation quelconque. L'attitude est apprise et relativement permanente. Nos attitudes sont constituées de trois éléments : ce que nous pensons, ce que nous ressentons et la façon dont nous avons tendance à manifester nos pensées et nos émotions.

vivent pas passivement les événements. Ils modifient constamment leur environnement pour trouver des conditions compatibles avec leurs désirs et leurs possibilités (Choque et Choque, 1993; Everly, 1990; Flannery, 1992; Lazarus et Folkman, 1984; Rivolier, 1989; Vaillant, 1977).

Lazarus et Folkman (1984) définissent la gestion du stress comme les efforts faits (tant physiques que psychologiques) pour gérer les demandes (internes ou environnementales ou les conflits entre celles-ci) qui dépassent les ressources d'une personne. Lorsque les auteurs parlent de gestion du stress, ils réfèrent habituellement à de sérieux problèmes qui provoquent chez les individus une détresse émotionnelle considérable, qui dépasse les capacités d'adaptation de l'individu et qui requiert une réponse nouvelle ou non habituelle à cette situation problématique. De plus, pour plusieurs auteurs, la gestion⁶ correspond à une forme de résolution de problèmes dont l'enjeu est le bien-être de la personne, et réfère spécifiquement à la relation avec la situation de demande qui est productive de stress (Everly, 1990; Lazarus et Folkman, 1984; Mitchell et Bray, 1990; Rivolier, 1989).

Sheldon F. Greenberg (1984) présente trois stratégies générales que toute personne peut utiliser pour faire face au problème du stress. Les trois stratégies présentées sont : 1) gérer le stress 2) combattre le stress et 3) fuir le stress ou la situation stressante. Il est à noter que les deux premières stratégies sont bonnes parce qu'elles utilisent des stratégies similaires pour gérer et combattre le stress. Le résultat des stratégies 1 et 2 est meilleur que celui de la troisième, parce que fuir le stress fait simplement baisser le niveau de tension chez une personne sans vraiment régler son problème.

Il y a une relation concrète entre le stress et la nutrition. Une personne qui s'alimente mal n'est pas à l'abri des maladies tandis qu'une personne qui a de bonnes habitudes alimentaires peut éviter tout cela. Lorsqu'un individu n'a pas de bonnes habitudes alimentaires et fait face en même temps au stress, les effets négatifs chez cette personne sont alors plus néfastes que chez une personne en santé qui mange bien. L'impact d'un exercice physique régulier aide aussi à

⁶ La gestion, d'après Lazarus (dans Papalia et Wendkos, 1988), est une réponse qui a essentiellement un double rôle. En premier lieu, il s'agit de résoudre le problème. Soit que nous changions l'environnement d'une manière ou d'une autre, soit que nous modifions nos conduites et nos attitudes. En second lieu, il importe de trouver des réponses au stress, d'ordre physique et émotionnel, qui nous permettent de garder le moral et de continuer à fonctionner quotidiennement.

réduire et à gérer le stress de tous les jours. L'exercice physique maintient l'être humain en forme et éveillé et permet la prévention de maladies associées avec le stress, c'est-à-dire la tension et l'anxiété (Greenberg, 1984).

Selon Sheldon F. Greenberg (1984), la relaxation est une très bonne stratégie pour combattre les effets du stress. Quand un individu est relaxé, généralement la personne se sent bien. Il est important de relaxer pour pouvoir faire baisser la pression et la tension pour ainsi être en possession de tous nos moyens. La relaxation fait en sorte que l'être humain va se sentir bien physiquement et émotionnellement et va permettre la reprise de l'équilibre, sachant que le stress vient causer un déséquilibre.

Selon Lazarus et Folkman (1984), la gestion peut être utilisée de manière préventive ou encore suite à une situation stressante. La gestion du stress fait partie d'un processus dynamique et complexe qui comprend une série de tâches d'adaptation (Coudron, 1993; Everly, 1990; Flannery, 1992; Monat et Lazarus, 1991). Quelques auteurs soulignent que dans un modèle transactionnel de stress, la gestion du stress a deux fonctions : modifier la relation personne-environnement et contrôler les émotions causées par le stress (Everly, 1990; Rivolier, 1989). La modification de la relation personne-environnement se fait souvent grâce à des stratégies de gestion de stress qui tentent de résoudre les problèmes en utilisant des actions dites directes comme par exemple : faire de la prévention, anticiper l'action, tenter d'attaquer et de réduire la source du problème lorsqu'il est connu, lutter ou fuir. Le but de ces stratégies à actions directes est de gérer les sources de stress en changeant le comportement de l'individu ou en changeant son environnement.

La deuxième fonction de la gestion met l'accent sur les émotions. Le but premier est de réduire la détresse émotionnelle afin de maintenir un équilibre émotionnel. Les actions qui ont pour but de diminuer les effets émotionnels négatifs du stress sont appelées les actions palliatives. Ces actions consistent à modérer la détresse en rapport avec la situation de stress et à en réduire les effets psychologiques en agissant sur les symptômes et en utilisant des moyens externes : médicaments, relaxation, exercices physiques.

Ces actions s'appuient sur des mécanismes de défense cognitifs qui permettent de réduire la perception du danger et non le danger lui-même. La personne peut alors se sentir mieux sans toutefois changer la situation stressante (Everly, 1990; Gatto, 1993; Patel, 1991; Rivolier, 1989).

La créativité⁷ est reconnue comme un processus permettant de résoudre des problèmes, quelle que soit leur nature, par l'utilisation de stratégies faisant appel à l'ensemble des processus rationnels (logiques et séquentiels), et irrationnels (intuitifs et holistiques). La créativité correspond à un potentiel présent chez chaque individu et se manifeste dans des domaines tout à fait variés, voire opposés. Le processus créatif⁸ est considéré comme un ensemble complexe de processus cognitifs, motivationnels et émotionnels impliqués dans toutes les étapes de la résolution de problèmes. Bien que décrit par plusieurs auteurs, les différentes étapes du processus créatif s'apparentent à la description qu'en fait Wallas (1926). On remarque quatre étapes dans le processus créatif : la préparation, l'incubation, l'illumination et la vérification. Chacune des phases du processus fait appel simultanément ou alternativement aux capacités cognitives et affectives ainsi qu'à des processus rationnels et irrationnels. Les stratégies créatives comprennent, entre autres, le jugement différé et la production d'idées, la recherche d'informations, la redéfinition des problèmes, l'accès à l'inconscient, l'incubation, la distanciation, le jeu et l'humour.

1.2 La problématique spécifique de recherche

Dans cette deuxième partie de la problématique de recherche, nous présentons beaucoup d'études sur le stress chez les enseignants. Nous parlons plus spécifiquement de la créativité et de la gestion du stress tout en décrivant certaines études. Pour terminer cette section de la problématique, nous retrouverons le cadre de recherche qui renferme le résumé du problème, les questions de recherche et les objectifs de l'étude.

⁷ La créativité est une capacité de voir les choses sous un jour nouveau, inhabituel, de repérer des problèmes là où certains ne distinguent rien, puis de proposer des solutions neuves, insolites, efficaces (Hayes, dans Papalia et Wendkos, 1988).

⁸ Le processus créatif est un processus divisé en quatre étapes. La première étape, la préparation, suggère de faire une description précise du problème pour mieux le comprendre. L'incubation, deuxième étape, demande un effort intérieur de réflexion pour trouver une nouvelle solution. L'illumination, troisième étape, fait appel à la base de la création qui fait surgir la nouvelle solution pour résoudre le problème lors de l'application. La dernière étape, la vérification, consiste à faire une évaluation de la solution appliquée au problème.

1.2.1 Les études du stress chez les enseignants

L'étude du stress chez les enseignants n'est pas un phénomène nouveau et plusieurs recherches effectuées aux États-Unis, en Suède et au Royaume-Uni ont mis en évidence que plus de 25 % des enseignants se trouvent dans une situation aiguë de stress, susceptible d'affecter gravement leur état de santé (Ratteree, 1981). Outre les problèmes d'inflation, de sécurité d'emploi et de rémunération, les composantes mêmes de la profession d'enseignant sont d'importants facteurs de stress qui viennent bien souvent bouleverser le climat pédagogique des classes et la santé des enseignants.

Afin de préciser l'action ou l'impact du stress sur l'être humain, les auteurs s'entendent généralement pour identifier les manifestations du stress (Archambeault et Ouellet, 1983). Ainsi, Fimian (1982) identifiera trois manifestations majeures du stress : les émotions, les manifestations comportementales et les manifestations physiques. Selon ces auteurs, une inquiétude excessive et beaucoup d'anxiété représenteront des manifestations fréquentes de stress. Cette anxiété modifie sensiblement le comportement de la personne. De plus, Koon (dans Fimian, 1982) observe que des enseignants très anxieux passeraient moins de temps à travailler avec les élèves sur des comportements orientés sur la tâche et auraient tendance à moins distribuer de renforçateurs positifs. L'anxiété pourrait s'exprimer par des manifestations physiques comme des maux de tête, des allergies, des rhumes plus fréquents, de l'hypertension, de l'obésité, etc.

Dans une étude sur le stress lié à l'emploi, étude menée auprès de 365 enseignants oeuvrant dans des classes spéciales, Fimian et Santoro (1983) identifient six manifestations émotives principales : l'exaspération mentale, le sentiment d'être pressurisé, la frustration, une inquiétude excessive, la dépression et l'anxiété.

Le stress et ses différentes manifestations, dont l'épuisement professionnel, semblent se produire davantage chez les enseignants âgés de 30 à 40 ans. Ainsi, Feitler et Tokar (1982) ont trouvé que les enseignants dont l'âge variait entre 31 et 44 ans étaient plus stressés par leur emploi que ceux de moins de 30 ans ou supérieur à 45 ans. Les enseignants ayant plus de 10 ans

d'expérience rapporteraient également un niveau plus élevé de stress que ceux qui ont très peu d'années d'expérience.

Dans une autre recherche, Schwab et Iwanicki (1982) rapportent que les jeunes professeurs éprouvent davantage d'émotions négatives par rapport à leur travail. Les manifestations de stress sembleraient également varier selon que les enseignants travaillent dans des écoles primaires ou secondaires, c'est du moins les conclusions tirées par plusieurs auteurs (Feitler et Tokar, 1982).

Les chercheurs ont aussi identifié des sources organisationnelles de stress. Dans un même ordre d'idées, les auteurs suivant, Kahn, Wolfe, Quinn, Snoek et Rosenthal (1964), affirment qu'il y a deux sources organisationnelles importantes de stress : A) La tâche de travail : les mauvaises habitudes de travail, la surcharge de travail, la monotonie et les tâches trop difficiles créent des tensions souvent insurmontables chez un individu. B) Le rôle à jouer par le titulaire d'un poste : l'ambiguïté liée à la mauvaise description de tâche, les conflits de rôle où l'individu est confronté avec des demandes contradictoires, la surcharge du rôle et la nature du rôle.

Un autre auteur, Jacob (1979), a identifié d'autres sources importantes de tension qui font toutes aussi partie du climat organisationnel : A) Les relations interpersonnelles avec les supérieurs, les confrères de travail et les subalternes, les relations caractérisées par l'absence de confiance mutuelle, le peu de soutien et généralement le manque d'intérêt B) La structure organisationnelle : restrictions budgétaires, leadership autocratique, politiques internes restrictives C) L'incapacité à établir des frontières entre la vie personnelle et la vie professionnelle D) La capacité personnelle de vivre avec le facteur temps : échéanciers, interruptions, surestimation du temps.

Un bon nombre d'études ont permis de découvrir plusieurs sources de stress reliées à l'enseignement. Fimian (1982) identifie chez les enseignants douze sources de stress : 1) Le manque de compétence 2) Les valeurs conflictuelles 3) Les relations avec soi-même 4) Le manque d'approbation sociale 5) L'isolement 6) Les attentes personnelles 7) La satisfaction de

soi 8) Les déficiences dans l'environnement 9) Ses propres besoins 10) Le stress que l'on s'inflige personnellement 11) Les contraintes professionnelles 12) Les relations maîtres-élèves.

Une liste des stressseurs qui sont la cause du stress a été compilée par plusieurs professeurs dans l'ouvrage de Greenberg (1984) qui s'intitule : « Stress and the teaching profession ». Voici les stressseurs énumérés dans cette liste : A) Les interruptions en classe B) Les problèmes de discipline C) Le manque d'équipement D) Un curriculum rigide E) La destruction du matériel scolaire F) Les conflits avec la direction G) Les problèmes avec les parents H) La grandeur de la classe I) Le manque de temps J) Les problèmes avec d'autres enseignants K) Les problèmes de racisme et de sexisme à l'école (professeurs).

Hawkes et Dedrick (1983) indiquent que 90 % des enseignants souffrant d'un stress plus ou moins accentué au travail rapporteront comme principales causes de stress : les préoccupations financières liées au travail, les problèmes de discipline avec les élèves et le type de soutien obtenu.

Malgré les nombreuses sources de stress énumérées et la pondération différente que les enseignants peuvent leur accorder, ces derniers s'entendent généralement pour affirmer que les problèmes de discipline constituent une principale source de stress (Archambault et Ouellet, 1983 : Chicon et Koff, 1980 : Coater et Thorence, 1976 : Young, 1980).

Sheldon F. Greenberg (1984) nous dit que l'enseignant qui a trop de tâches à accomplir tous les jours n'a pas d'autre choix que d'être irrité et frustré. Dans ces conditions, le stress positif, qui fait avancer plus loin et qui nous fait performer lors de longues journées de travail, peut devenir très rapidement du stress négatif. C'est alors que l'enseignant devient plus fatigué mentalement et physiquement et devient moins performant. L'enseignant peut alors souffrir de fatigue professionnelle et la qualité de son enseignement se détériore.

En effet, il est logique de penser qu'il est épuisant de donner une leçon lorsque les élèves parlent, font du bruit ou encore se lèvent pour aller jeter un papier ou emprunter un stylo. Les

enseignants ont à affronter quotidiennement diverses situations qui, en plus d'être épuisantes, sont frustrantes.

Parler et ne pas être écouté, répéter plusieurs fois par jour les mêmes choses, cela devient décevant pour un enseignant qui a préparé consciencieusement un cours, et qui a peut-être repensé ce cours trois ou quatre fois dans le but de le rendre le plus attrayant possible pour son auditoire. Malheureusement, il y a les élèves qui ne trouvent jamais de motivation à l'école quelle que soit la présentation ou le sujet. Ainsi, l'enseignant se retrouve face à un obstacle de taille : le grand mur de la non-motivation.

Les enseignants ont souvent l'impression de perdre du temps à des tâches qu'ils sont plus ou moins liées à l'enseignement. La préparation des bulletins de même que le contrôle des retards sont des exemples de besognes qui grugent leur temps et qui empêchent les enseignants de se consacrer à la recherche de nouveau matériel didactique ou à des aspects plus essentiels de leurs fonctions.

L'environnement de travail que constitue le monde de l'enseignement fournit donc des éléments stressants importants. Une des conclusions de Ratteree (1981) du bureau International du travail résume bien cette problématique :

Le stress a de nombreuses causes, toutes liées aux fortes pressions qui s'exercent dans le milieu scolaire comme en dehors de l'école. Au niveau de l'établissement, on relève des problèmes de discipline, de violence, de classes surchargées et d'horaires contraignants, ces difficultés combinées obligent les enseignants à fournir un travail de plus en plus intensif. À cela vient s'ajouter de bas salaires, de faibles perspectives d'avancement et l'insécurité d'emploi. Les enseignants supportent de moins en moins bien le harcèlement des parents et des responsables politiques de plus en plus exigeants sur la qualité de l'enseignement, surtout quand la part du gâteau financier consacrée à ce secteur n'a pas augmenté et s'est même réduite dans bon nombre de pays.

1.2.2 Le stress et la créativité

Dans son livre, intitulé "Pour une pédagogie active et créative", Samuel Amegan (1987) nous propose plusieurs techniques créatives à l'école active. L'une des techniques que l'on retient dans cet ouvrage est la technique de Parnes-Osborn. Parnes (1976) nous propose une technique qui intègre la technique de brainstorming aux différentes étapes de la résolution de problèmes. Cette méthode permet d'aborder un problème de manière créative. On peut compter cinq (5) étapes dans cette technique de résolution créative de problèmes. Voici l'énumération des cinq étapes :

- 1) Trouver toutes les informations sur la situation problématique;
- 2) Trouver et formuler le problème grâce aux données cumulées;
- 3) Envisager les possibilités de solutions;
- 4) Choisir la ou les solutions appropriées grâce aux critères qu'on se donne;
- 5) Réaliser la ou les solutions choisies.

Cette technique constitue un système suffisamment général pour être applicable aux situations de résolutions de problèmes, dont la situation scolaire. Dans un cours de pédagogie créative, un groupe de futurs enseignants ont tenté de résoudre un problème en appliquant l'essentiel de la technique qui vient d'être décrite.

Dans son rapport de recherche intitulé "Reducing stress and tension in the classroom through the use of humor", l'auteur Corey D. Rainsberger (1993) nous informe de son expérience menée auprès de deux groupes: l'un formé d'étudiants et l'autre d'enseignants. Le but de sa recherche était de savoir si l'utilisation de l'humour dans la classe aurait pour effet de réduire la tension et le stress. Ainsi, Rainsberger passa un test aux deux groupes (Martin and Lefcourt's humor scale (1993)). Les résultats de l'expérience confirmaient que l'utilisation de l'humour dans les classes peut effectivement réduire la tension et le stress chez les étudiants et les enseignants. L'humour est, selon l'auteur, une importante technique de "management" dans la classe.

Freud a aussi dit de l'humour qu'elle était l'une des plus haute défense dans les mécanismes de défense. Dans son analyse sur l'humour en 1933, Freud a voulu expliquer l'humour comme une réflexion de la personne dans une habileté à réduire le stress à des niveaux inférieurs. Dans le même ordre d'idées, il affirme que le rire est une manière de brûler l'énergie de trop, une énergie que l'on pourrait définir comme une tension.

Rolo May (1953) a attribué l'effet de la réduction du stress à la capacité qu'ont les personnes de mettre des distances entre elles et leurs problèmes. Sullivan (1992) a dit qu'on pouvait remarquer chez les personnes qui utilisaient l'humour pour réduire le stress à l'école que ceux-ci avaient une meilleure expérience de l'école. On pouvait voir cela autant chez les étudiants que chez les professeurs.

L'humour est ici avancé à titre d'illustration de stratégies quelques peu créatives. D'autres « solutions » à un problème comme celui de la gestion du stress peuvent être à la fois « sérieuses » et « différentes » en plus de présenter quelques traits associés à la créativité (telle l'originalité).

1.2.3 Le cadre de recherche

Cette dernière partie de la problématique spécifique renferme le résumé du problème qui nous explique les raisons pour lesquelles nous faisons cette recherche. Nous retrouvons aussi les questions de recherche qui permettent de bien cerner les éléments d'information de notre étude. Enfin, nous présentons les objectifs de la présente recherche.

1.2.4 Le résumé du problème

Nous savons très bien qu'il y a des problèmes existants, soit à la maison ou au travail, et qui résultent de tensions venant de l'environnement. Le stress et ses effets négatifs interfèrent avec l'harmonie dans les tâches quotidiennes. Enseigner une leçon ou gérer une classe dans une atmosphère stressante devient une tâche ardue. Les énergies de l'enseignant sont centrées sur les

besoins des étudiants à éduquer le mental, le physique et l'esprit émotionnel; il en reste possiblement peu pour les besoins personnels de l'éducateur. Il est permis de penser que des professeurs ignorent l'impact du stress ou encore qu'ils ne disposent peut-être pas de stratégies appropriées de gestion pour le gérer ou de temps pour les appliquer. Il semble intéressant d'en connaître plus sur le sujet.

Il apparaît que la plupart des gens ignorent ce que les effets cumulatifs du stress peuvent causer. Les enseignants ne font pas exception et ont un grand besoin d'être conscientisés à propos du stress et de sa gestion. Plusieurs professeurs pourraient sans doute baisser leur niveau de stress et pourraient mieux vivre dans leur milieu de travail en usant de quelques stratégies appropriées. Le fait d'être conscient des capacités et stratégies pour pouvoir gérer son stress est d'une importance cruciale pour se maintenir en santé et donner le meilleur de soi-même au travail.

Comme on peut le voir, il y a plusieurs raisons pour croire que cette recherche vaut la peine d'être faite. Le choix des enseignants à l'ordre primaire pour cette recherche sur le stress est simple. Premièrement, ce fut un choix personnel parce que ma mère qui travaillait à ce niveau me raconte encore aujourd'hui ses journées remplies de situations stressantes. Deuxièmement, parce que mon frère termine ses études et va travailler à l'ordre primaire dans quelques mois. Finalement, je crois, pour ma part, qu'il fallait commencer par la base au niveau du système éducatif au Québec pour ce qui est du stress chez les enseignants.

1.2.5 Les questions de recherche

Nous nous intéressons à la dynamique générale du stress, et plus spécifiquement au stress chez les enseignants ainsi qu'à la présence de stratégies pour contrer les difficultés ou effets occasionnés par ledit stress. Nous sommes particulièrement curieux de cerner la présence d'attitudes, d'approches ou de techniques créatives dans leurs manières de faire, d'où les questions suivantes :

- Quels sont les vécus et les perceptions d'enseignants du primaire par rapport au stress dans leur travail?
- Quels sont les facteurs réellement ou potentiellement stressants chez ces enseignants?
- De quelles manières les enseignants du primaire gèrent-ils leur stress?
- Y a-t-il dans leur gestion du stress, des éléments (attitudes, approches, techniques) liés à la créativité?

Ces questions sont exploratoires, et ce, pour deux raisons principales : d'une part, jusqu'à ce jour, aucune étude n'a spécialement été réalisée sur les traits particuliers du stress chez les enseignants du primaire et sur leurs façons (sans doutes fort diversifiées) de le gérer : d'autre part, la réalité de l'enseignement est multiforme et complexe, surtout au primaire où les attentes sont à la fois nombreuses et très variées (davantage par rapport aux autres ordres d'enseignement). Il est prudent de considérer ce monde d'une façon progressive afin, notamment, de mieux éclairer les conditions et les aspects d'une recherche plus systématique (si cela s'avère à propos).

1.2.6 Les objectifs de la recherche

Les objectifs de cette recherche sont au nombre de quatre.

Le but premier de cette étude est de réaliser certaines observations concernant les vécus et les perceptions des enseignants de niveau primaire par rapport au stress lié à leur travail. Nous voulons, par ces observations avec les enseignants, cerner les situations stressantes et, chemin faisant, voir jusqu'à quel point et en quoi les enseignants ont une certaine conscience du stress au travail.

Notre deuxième objectif nous permettra de déterminer quels sont les stresseurs, les facteurs stressants chez les enseignants. Nous comparerons l'évolution, s'il y a lieu, des stresseurs identifiés dans des recherches antérieures avec les stresseurs révélés dans cette recherche chez des enseignants du niveau primaire.

Le troisième objectif est de répertorier chez les enseignants interrogés soit des activités, des moyens, des techniques ou encore des solutions pour contrôler, gérer et contrer les effets du stress négatif.

Finalement, notre dernier objectif réside dans l'analyse des stratégies de gestion du stress dans la perspective de la présence d'éléments reliés à un processus créatif. Nous voulons savoir si les enseignants sont créatifs dans l'élaboration de solutions face aux problèmes du stress.

CHAPITRE II

La méthodologie de recherche

2. La méthodologie

Cette partie du travail concerne la méthodologie privilégiée pour la collecte et l'analyse des données. Premièrement, le caractère exploratoire des travaux est d'abord exposé. Nous présentons ensuite les méthodes et techniques pour l'échantillonnage, la collecte et l'analyse des données. Plus précisément, nous décrivons dans l'ordre la technique de constitution de notre population cible, les instruments utilisés lors de notre collecte de données et le déroulement de l'expérimentation. De plus, nous situons le mode d'analyse des données recueillies et les principales étapes de cette analyse. Cette activité s'inspire des nombreuses méthodes adoptées dans les sciences humaines.

2.1 Une approche mixte liée au caractère exploratoire de la recherche

Le but de cette recherche est de comprendre le vécu des enseignants du primaire en ce qui concerne le stress en situation de travail. Il s'agit d'une démarche exploratoire qui vise à recueillir des informations se rapportant aux divers facteurs potentiellement stressants présents dans le vécu des enseignants et aux différentes manières avec lesquelles ils peuvent gérer ces difficultés. En fait, cette recherche permet de s'interroger sur l'importance de la gestion du stress chez les enseignants tout en recherchant la créativité dans le processus de gestion.

2.2 La population cible

Il est difficile de déterminer quel segment du système éducatif est le plus sujet à être affecté par le stress. La décision de prendre des enseignants d'ordre primaire s'est avéré être d'emblée la plus pertinente pour des raisons simples. Nous avons cru bon de commencer par les premières marches du système éducatif, pensant que ce sont ces enseignants qui vivent le plus de stress. La constitution de l'échantillon de recherche s'appuie sur la collaboration volontaire des enseignants par l'accord de participation au formulaire d'information et de consentement. Nous avons choisi d'interviewer les enseignants de deuxième et de troisième cycle au primaire d'une commission scolaire située sur le territoire du Québec. Ladite commission scolaire se situe dans la région du Saguenay-Lac-Saint-Jean. Nous pensons que les profils des enseignants de 3^e, 4^e, 5^e

et 6^e années seront davantage pertinents pour atteindre nos objectifs de recherche. Plusieurs auteurs en psychologie (Brooks-Gunn, 1988 et Chumlea, 1982) sont d'avis que les enfants de huit à onze ans vivent une période de transition dans leur développement. Cette période de transition ou d'évolution peut se définir par le passage de la période de l'enfance vers celle de l'adolescence. Puisque l'environnement et les interactions sociales sont des causes de stress chez les enseignants, cette période de développement chez ces enfants peut s'avérer difficile et éventuellement entraîner plus de tension et de stress. C'est pour toutes ces raisons que le choix des enseignants de 2^e cycle, 3^e année et 4^e année, et de 3^e cycle, 5^e année et 6^e année, nous paraissait pertinent. Nous pourrions ajouter aussi que ce choix fut un peu d'ordre personnel, étant donné les circonstances contraignantes que nous expliquerons plus loin dans cette recherche.

Afin de rejoindre un bon nombre d'enseignants, nous avons contacté plusieurs directeurs d'écoles de ladite commission scolaire. Nous avons fait cela pour évaluer les possibilités et les disponibilités qu'ils pouvaient nous offrir pour notre recherche. Nous avons envoyé à chacun d'eux des formulaires d'information et de consentement.

Après avoir discuté et questionné plusieurs professeurs sur les nombreuses périodes favorisant le stress dans une année scolaire, nous avons donc décidé que la meilleure période pour faire nos entrevues était peu après le début des classes. C'est plus précisément vers la fin du mois de septembre et le début du mois d'octobre de l'année 1999 que nous avons commencé nos entrevues. Il semble, après avoir discuté et questionné plusieurs professeurs, que c'est à cette période que les enseignants sont les plus stressés dans une année scolaire.

C'est après deux mois et demi de collecte de données que nous nous sommes aperçus que quelque chose rendait notre recrutement des enseignants assez difficile, et ce, pour des raisons propres aux enseignants. Comme il a été mentionné plus haut, nous avons contacté plusieurs écoles et leurs directeurs pour pouvoir approcher les enseignants et leur distribuer nos formulaires d'information et de consentement. Le problème qui est survenu vient du fait que notre collecte de données pour cette recherche s'est déroulée en même temps que la négociation avec le gouvernement. De ce fait, les enseignants, pendant les mois de septembre, octobre et

novembre revendiquaient des droits et faisaient grève de zèle. C'était le temps pour eux de parler convention collective par des moyens de pression. L'un des moyens de pression allait affecter grandement notre recrutement. Les professeurs s'en tenaient strictement à leur tâche. Il n'y avait plus d'activités parascolaires, plus de sorties, conséquemment, de moins en moins d'enseignants désirant participer à nos travaux. C'est après avoir fait la tournée dans plusieurs écoles et suite à de nombreuses rencontres avec des directeurs bien déçus de la situation que nous avons pu obtenir l'appui de dix enseignants.

Ayant réalisé nos entrevues auprès d'un petit nombre et ayant observé la pauvreté d'éléments de réponses en ce qui a trait aux questions relatives à des stratégies créatives, nous avons alors décidé d'élargir notre groupe d'enseignants et d'utiliser un autre outil pour recueillir l'information. Nous nous sommes basés sur un questionnaire (voir annexe 5 à la page 110) pour tenter de recueillir les éléments manquants. Nous avons distribué ce questionnaire dans les écoles de la commission scolaire et avons ajouté à notre liste initiale sept répondants.

La plupart des candidats ayant participé sont de sexe féminin. Seulement deux enseignants de sexe masculin ont voulu participer à l'expérience. L'âge des répondants varie entre vingt-huit (28) ans et cinquante (50) ans. L'âge moyen des enseignants interviewés correspond donc à 39 années. Nous n'avons pas tenu compte ni de l'ancienneté ni de l'expérience. Toutefois, si l'on regarde l'âge de nos professeurs, nous pouvons confirmer que nous avons des apprentis enseignants et des maîtres.

2.3 Les entrevues semi-dirigées

L'outil principal que nous avons retenu pour la collecte de données est l'entrevue semi-dirigée. Nous croyons que ce type d'outil est pertinent pour la collecte des matériaux. Inspiré de l'approche de Rogers (1970), ce type d'entrevue permet effectivement aux personnes interviewées de prendre une part active dans la collecte de données, de réfléchir et d'élaborer sur l'objet de la recherche. L'entrevue suppose également, de la part de l'interviewer, une attitude d'écoute active, de réceptivité et de compréhension permettant au sujet de s'exprimer avec confiance. L'entrevue semi-dirigée suppose l'utilisation d'un cadre souple permettant à

l'interviewer de faire connaître les grandes lignes de la recherche. L'entrevue permet de canaliser les réponses de la personne et l'usage d'un protocole permet de couvrir les dimensions visées.

Le protocole d'entrevue (voir annexe 4 à la page 108) se divise en six parties comprenant l'introduction et cinq thèmes généraux. L'introduction prévoit un rappel des objectifs de l'entrevue ainsi que des précisions touchant les règles de confidentialité et le déroulement de l'entrevue. Les thèmes couverts se listent comme suit : 1) Perceptions de l'enseignement et de son contexte 2) Identification et perception des éléments stressants pouvant influencer l'enseignement 3) Émotions, changements comportementaux et changements physiques 4) Gestion du stress dans l'enseignement 5) Place de la créativité dans la gestion du stress chez l'enseignant.

Nous avons enregistré sur magnétophone les entrevues afin de conserver les informations. Ainsi, le magnétophone compte parmi nos instruments dans cette recherche.

2.4 Le questionnaire écrit

Le deuxième outil utilisé pour la collecte de données est le questionnaire écrit (voir annexe 5 à la page 110). Il contient quatre questions qui portent sur la gestion du stress et la créativité. Nous avons déposé les questionnaires dans plusieurs écoles pour pouvoir accumuler le plus de données possible. Les enseignants volontaires pouvaient, s'ils le voulaient, le consulter et y répondre.

2.5 Le déroulement

Avant chaque entrevue, une lettre d'introduction et de consentement est remise et signée par les participants pour les rassurer à l'effet que les informations seront utilisées qu'aux seules fins de la recherche.

Les entrevues sont individuelles et réalisées dans le cadre des périodes libres des enseignants. D'une durée approximative d'une heure et demie, toutes les entrevues se déroulent généralement à l'intérieur des lieux de travail de l'enseignant, dans une petite salle de réunion.

L'entretien débute par des questions générales posées à l'enseignant pour lui permettre de répondre selon son expérience professionnelle. La question initiale se formule ainsi : « Je suis intéressé à connaître, à travers votre cheminement, ce que peut être l'enseignement pour vous » Ensuite, nous enchaînons avec la question suivante : « Pourriez-vous me dire ce que peut être le stress selon vous ? » À ces questions générales viennent se greffer, en cours d'entretien, des questions plus spécifiques relatives aux thèmes identifiés ci-dessus.

De minimes changements méritent d'être discutés comme l'emplacement des entrevues. La plupart des entrevues se sont déroulées dans des locaux situés dans les écoles. Ces petites salles étaient équipées d'une table et de deux chaises. Un calme quasiment parfait régnait lors des rencontres. Il n'y a qu'un candidat qui a refusé de faire l'entrevue dans une de ces pièces. Celui-ci a préféré passer l'entrevue chez lui, dans sa demeure, pour des raisons de temps et de bien-être personnel.

2.6 L'analyse des données

Selon Patton (1980), il n'existe pas de règles définies pour l'analyse des données qualitatives. Chaque analyste doit plutôt développer sa propre démarche en combinant la créativité, la rigueur intellectuelle et la dose appropriée d'analyse. La méthode d'analyse utilisée dans la présente recherche comporte cinq (5) étapes.

1) Préparation

La première étape prévoit la transcription verbatim de l'enregistrement de chaque entrevue et une familiarisation avec le matériel par de multiples lectures du texte des entrevues. Pour Deslauriers (1987), cette phase préparatoire de lecture et de relecture constitue le meilleur

outil de l'analyse. Elle permet de saisir le sens profond des entretiens ainsi que des différents thèmes et significations qui serviront ultérieurement dans l'analyse.

2) Indexation

La deuxième étape consiste à indexer l'ensemble des données recueillies. Cette méthode est similaire au processus de codage ouvert (Strauss et Corbin, 1990) lequel propose le découpage, l'examen, la comparaison, la conceptualisation et la catégorisation des données. La phase d'indexation est une période ouverte de travail libre au cours de laquelle, en se référant constamment aux questions de recherche, l'ensemble du texte des entrevues est découpé en unités significatives et cohérentes où les thèmes émergents sont retenus. Chacun des thèmes reçoit une étiquette d'identification qui s'élabore en fonction du phénomène observé et qui traduit un concept. Ce premier découpage permet une mise en forme initiale, une meilleure compréhension et une appropriation du matériel en dégageant des concepts qui rendent compte du contenu des données. La catégorisation des données n'a pas été construite selon une taxonomie déjà existante. Nous nous sommes servis des questions de recherche, des thèmes déjà présents dans notre protocole d'entrevue et des nouveaux thèmes apportés lors des interviews pour construire notre indexation du matériel.

3) Réduction

L'indexation du matériel recueilli a donné lieu à un grand nombre de thèmes dont une partie peut s'avérer importante pour nos questions de recherche. Il convient donc de procéder à une réduction de la masse d'informations obtenues pour ne retenir que ce qui est pertinent en regard des objectifs poursuivis. Cette opération vise à sélectionner parmi l'ensemble de l'information, tout le matériel traitant des aspects d'intérêt identifiés dans les questions de recherche. Il s'agit en l'occurrence des situations de stress au travail rapportées par les enseignants, des stratégies ou moyens efficaces pour gérer le problème du stress et la place de la créativité dans cette gestion. L'opération de sélection retient, de façon exhaustive, tout le matériel pertinent relié de près ou de loin à ces trois aspects.

4) Recherche de configuration

La quatrième étape de l'analyse cherche à dégager, pour chacun des thèmes, de grands vecteurs de signification qui puissent rendre compte de l'ensemble du matériel du thème. Il s'agit d'une reconstruction du matériel de chaque thème qui tente de révéler une configuration pouvant synthétiser l'ensemble des données. Le but visé est de dégager de grands éléments qui permettent de structurer l'ensemble du matériel. Cette analyse permet donc de donner un sens plus général au matériel recueilli.

5) Modèle général

La dernière étape vise à dégager une vue d'ensemble qui intègre les différents thèmes et qui rend compte de leurs interrelations. L'objectif est de développer un modèle général qui présente l'ensemble des phénomènes observés. La description de cet ensemble peut faciliter la mise en relief des aspects ou angles sous lesquels des études pourraient avantageusement être conduites.

CHAPITRE III

La présentation et l'analyse des données

3. La présentation et l'analyse des données

Les enseignants peuvent nous fournir des informations quant à la présence et l'identification d'éléments potentiellement stressants reliés à leur travail. En fait, nous voulons identifier chez eux l'importance d'une approche créative dans la gestion de ces situations difficiles. Les entrevues réalisées auprès des enseignants interpellés ont permis de recueillir de nombreuses informations pertinentes. Nous les avons regroupées et analysées dans ce chapitre.

Voici la présentation des matériaux concernant la présence du stress dans l'enseignement, les facteurs en cause et les divers effets du stress, ainsi que les stratégies utilisées pour y faire face. D'une façon plus spécifique, nous examinons successivement les propos⁹ mêmes des sujets de la recherche.

3.1 Le stress dans l'enseignement

En ce qui concerne la présence du stress dans l'enseignement, la présentation des données porte sur deux points ; d'abord, la perception que les enseignants ont de l'enseignement, ensuite, la perception qu'ont les enseignants sur la présence du stress dans leur travail.

3.1.1 La perception de l'enseignement par les enseignants

La plupart des enseignants interviewés perçoivent l'enseignement comme un processus permettant la transmission de connaissances et d'habiletés aux enfants. Ils sont tous d'accord pour dire que l'enseignement d'aujourd'hui demande beaucoup plus qu'autrefois parce qu'ils ont plusieurs rôles à jouer dans leur classe.

⁹ Toutes les formulations des répondants ont été, ici et là, améliorées afin de respecter la qualité du français écrit. Toutefois, aucune des réponses n'a été changée dans sa forme ou dans son sens. La présentation des propos des participants représente exactement l'ordre des entrevues. Il faut noter que l'absence de réponses dans certains thèmes reflète exactement l'absence de réponses pendant les entrevues.

Certains enseignants disent qu'ils jouent au psychologue; d'autres éduquent l'élève comme le feraient leurs parents; un autre soigne et console l'enfant en attendant la vraie infirmière... C'est pour toutes ces raisons que l'enseignement n'est peut-être plus ce qu'il était et que ceux qui enseignent ont de grosses responsabilités, surtout avec 20 à 30 élèves devant eux.

- Enseigner, c'est rencontrer quelqu'un dans son être et c'est donner à cet apprenant-là le savoir dans l'être : savoir, savoir-être, savoir-faire. (participant 1)

- Enseigner, c'est faire grandir des enfants, c'est les former, c'est les faire se connaître, les faire avancer dans la session. (participant 2)

- Enseigner, c'est transmettre des connaissances. (participant 3)

- L'enseignement, ce n'est pas seulement la transmission des connaissances. Enseigner en 1999, je te dirais que c'est 50% de psychologie et 50% d'enseignement. Tu joues à la mère des fois, tu remplaces la mère, tu es l'infirmière... Je considère l'enseignement d'aujourd'hui, si on peut le comparer, à quand j'ai commencé et je pourrais te dire que c'est noir et blanc. Ce n'est plus ce que c'était, il y a eu beaucoup de changements. (participant 4)

- En 1999, c'est beaucoup plus permettre aux élèves de vivre dans un milieu où ils se sentent à l'aise. La grande majorité de notre clientèle, c'est des élèves faibles et très faibles, donc il faut mettre un peu de côté l'académique, parce que les exigences sont beaucoup moindres. Enseigner présentement, c'est permettre aux élèves d'être heureux, de venir à l'école en sachant qu'ils vont sortir avec un petit quelque chose même si tu as l'académique à donner, même si tu as des objectifs à rencontrer, avec une approche spéciale pour chacun. (participant 5)

- Passer un contenu, aujourd'hui, c'est encore ça malheureusement. Enseigner, c'est rendre une matière intéressante, c'est faire en sorte que les enfants aient le goût d'apprendre et soient capables d'évoluer devant la matière. Malheureusement, on est souvent pris par le temps. (participant 6)

- Enseigner, de nos jours, ce n'est pas tout à fait la même chose qu'il y a quelques années. Parce qu'avant ça, on se limitait à donner des connaissances, expliquer, former et donner des habiletés. Maintenant, il y a plusieurs côtés dans notre travail d'enseignement, on a beaucoup d'éducation à faire, souvent on est des parents, on est des psychologues, suite à tout ce qui se vit. Il ne faut pas juste être bon pour expliquer, il faut beaucoup de patience parce qu'on fait face à des enfants qui sont des petits rois et des petites reines dans chaque famille. (participant 7)

- Pour moi, enseigner c'est un ensemble de choses, c'est éduquer, créer ou orienter la pensée de l'enfant vers ce qu'il ressent et ce qu'il voudrait être. Éduquer, c'est aider l'enfant à grandir dans un mieux être, mais à tous les niveaux, pas juste au niveau intellectuel, mais au niveau physique, au niveau moral, au niveau du cœur. (participant 8)

- Pour moi, enseigner c'est montrer des choses, c'est donner des connaissances, c'est donner de l'amour à des jeunes. (participant 9)

- Enseigner, c'est d'abord instruire des enfants, les éduquer à travers notre enseignement. C'est échanger avec des enfants, être capable de leur apporter du bien le plus possible. C'est aider les jeunes autant sur le plan pédagogique, le plan moral que sur le plan intellectuel. (participant 10)

Résumé du thème : Les répondants se disent interpellés par les divers aspects de leur tâche. Dans l'ensemble, enseigner, pour eux, c'est rendre la matière intéressante, passer le contenu tout en essayant de faire grandir les apprenants dans le savoir, le savoir être, le savoir faire. Cette tâche, selon plusieurs, est rendue difficile, car les enseignants doivent jouer une multitude de rôles pour arriver à ce que les élèves aient de meilleurs résultats en classe.

3.1.2 La perception du stress dans l'enseignement

Au premier abord, les enseignants rencontrés ont tendance à décrire des situations stressantes qui, pour eux, représentent le stress. Ils ne semblent pas tous familiers avec la notion de stress, car ils ne s'y sont jamais arrêtés vraiment. Ce que nous leur demandions était de nous

définir ce que pouvait être le stress dans leur situation de travail. Voici ce que peut être la vision du stress dans l'enseignement.

- Le stress se présente sous différents paliers dans différentes situations. Le stress, c'est la présence en classe face à l'élève, l'élève qui nous arrive en septembre, individu sur lequel nous avons peu de connaissances, par exemple, son nom et sa situation familiale. (participant 1)

- Pour moi, le stress, c'est toutes les situations tendues. Dans ces situations tendues, il y en a qui sont apparentes et d'autres pas apparentes. (participant 1)

- C'est une tension, c'est un malaise, le stress est général et peut être partout. (participant 2)

- C'est comme une grosse boule là au ventre ou à la poitrine. Pour moi, le stress je le vois physiquement. Moi, j'ai un problème d'acné quand je suis stressé, c'est le docteur qui me l'a dit. Le stress, c'est la boule dans l'estomac. (participant 3)

- On sait ce que c'est en pratique, mais quand on le vit... Je pense que le stress est une situation où vraiment tu paniques, tu n'es pas capable de... tu as de la misère à contrôler ta panique, puisque tu peux faire vivre les conséquences aux autres. (participant 4)

- Le stress, est-ce que c'est de la peur de ne pas réussir? C'est peut-être ça pour moi, la peur de ne pas réussir au niveau discipline, ou la peur de ne pas réussir à avoir le contrôle du groupe. Ne pas être capable de se faire écouter ou de gérer et d'encadrer ton groupe. La peur de ne pas bien encadrer ton groupe ou certains élèves. (participant 5)

- Le stress, c'est être poigné par le temps, c'est le pire ennemi dans l'enseignement. (participant 6)

- Ce n'est pas un sentiment, c'est plus un état d'âme que moi je ressens face à des situations imprévues, compliquées. Des réactions qui ne sont pas celles que j'attendais par rapport aux enfants. C'est comme une situation qui me fait perdre le contrôle. (participant 7)

- Le stress, c'est peut être l'intolérance qui va prendre le dessus, je deviens plus intolérante par rapport à des choses que je ne peux pas contrôler. (participant 8)

- Moi, le stress c'est quelque chose qui me dépasse. C'est quelque chose dont je n'ai pas le contrôle. Ça fait partie du tempérament de chacun. (participant 8)

- Le côté discipline, ça c'est le plus stressant du travail. Un stress, c'est quelque chose qui me cause un problème qui me fatigue qui revient souvent dans ma tête. (participant 9)

- C'est de vivre des situations pas mal énervantes. Le stress, c'est d'être énervé par quelque chose ou par quelqu'un ou par des situations qui se présentent et qui sont difficiles à contrôler. Tu peux aussi essayer de les contrôler en faisant appel à ton bon sens au moment où la situation se présente. Le stress c'est de vivre des moments difficiles. (participant 10)

Résumé du thème : Le stress dans l'enseignement est perçu de diverses façons. La discipline, la peur de situations imprévues et la perte de contrôle dans des situations tendues semblent être des éléments importants de la représentation du stress pour les enseignants. Les personnes ou les choses qui énervent ou qui dérangent sont aussi perçues par les enseignants comme des situations qui apportent du stress.

3.2 L'identification et la perception des éléments stressants

Cette section du chapitre III permet de présenter les éléments stressants chez les enseignants du primaire interrogés. Nous pouvons voir les différents thèmes sur le stress comme la période la plus stressante, le facteur temps, la relation avec les parents, l'école, les collègues et la direction. D'autres thèmes comme la discipline, la récréation, les affectations, les évaluations et les bruits viennent compléter cette liste.

3.2.1 La période la plus stressante

Il est difficile de déterminer la période de l'année la plus stressante, puisque les enseignants interviewés ont des opinions différentes. Par contre, nous pouvons dire que plusieurs enseignants craignent le début de l'année scolaire, car cette réponse revient souvent, mais aussi parce que les enseignants ont peur de l'inconnu. L'inconnu, ici, c'est la nouvelle matière, l'arrivée de nouveaux enfants ou le comportement des élèves dans le groupe classe. On peut aussi remarquer en deuxième position, pour ce qui est de la période la plus stressante, les périodes d'examen. Les raisons qui poussent les professeurs à être stressés sont les corrections fastidieuses et la peur de voir échouer les élèves.

- En début d'année, il y a le stress de connaître le groupe d'élèves et le climat de classe. (sujet 1)

- Il y a plusieurs moments dans une année scolaire qui sont plus fatigants que d'autres. Dans les fins d'étape, l'ouvrage est accumulé, puis nous, on a en sixième année le classement pour le secondaire. (participant 1)

- C'est stressant le début d'année. Oui, parce qu'il y a beaucoup d'inconnu. Tu ne connais pas tes élèves, tu ne sais pas... il faut que tu te fasses connaître, il faut que t'établisses tes règles. Tu as beaucoup de choses à faire, à établir, à organiser et tu veux établir un petit peu une routine aussi pour que ce soit plus facile. (participant 2)

- Le début, oui, c'est stressant parce que tu ne connais rien, c'est l'inconnu! Tu ne sais pas quels élèves tu vas avoir, tu ne connais pas ton groupe, tu ne connais pas la chimie du groupe que tu vas avoir et tu ne connais pas la matière au complet. (participant 3)

- Le début d'année, c'est toujours plus stressant. (participant 3)

- La période des examens, parce que tu stresses plus facilement, parce que tu es plus fatigué, mais, avec les années, tu apprends à répartir ta correction. Je pense qu'en étant plus fatigué, les enfants le sont aussi, ce qui fait, en bout de ligne, que tu as plus de stress. (participant 4)

- Je ne dirais pas la plus stressante, mais 15 jours avant l'école, puis 15 jours après avoir commencé, les 15 premiers jours de classe. C'est le temps le plus stressant, le temps où tu mets ta classe à ta main. Quand c'est fait, tu sais que s'il y a un ou deux cas problèmes, tu vas être capable de gérer ta classe. (participant 5)

- Il y en a deux en réalité. Il y a le début d'année parce qu'on commence, on réhabitue les élèves. Il faut leur donner une méthode de travail, il faut les habituer à nous, à nos exigences. Mais, je pense que la pire période, c'est la fin de l'année. Tu t'aperçois que tu travailles fort pendant toute l'année, puis quand arrivent les examens difficiles de la fin d'année, les notes ne sont pas toujours hautes comme on le voudrait. C'est là que c'est stressant, tu voudrais que tes élèves réussissent. La période entre l'examen et la remise des résultats est bien stressante. (participant 6)

- La période de l'halloween, je n'aime pas ça, parce que de un, ça tombe dans la période des examens, on a de la grosse correction puis, en plus, en classe, les élèves sont plus excités, plus énervés. Toutes les autres périodes d'examen, c'est stressant, parce qu'on est poussé par le programme, il faut remettre les notes, puis tu arrives toujours de justesse. La correction, ça me stresse! (participant 7)

- Un petit peu avant Noël. Moi, c'est une période où on a de la misère à garder les enfants dans le sens de les garder dans le "beat" du travail. Tu as l'impression que tu les perds, puis, en janvier, c'est presque tout de suite les examens. Tu arrives du congé, puis arrivent les évaluations, tu es stressé, tu es inquiet, tu te dis qu'ils ont tout perdu la matière pendant les fêtes. Tu fais des révisions, puis, ils ne savent plus rien, c'est stressant. (participant 8)

- La plus stressante, moi, je dirais que c'est mars, avril, ce sont des grosses périodes. Je pense que la fatigue se fait sentir, puis l'écoeurement, pas nécessairement rien que pour les professeurs. Tu vois venir la fin de l'année, une autre grosse période stressante. Tu commences au mois de mars à penser à ça, la fin d'année, les résultats à fournir... Il faut aller vers une mission accomplie. (participant 9)

- La période des examens, parce qu'on veut tout le temps que les élèves réussissent. On s'arrache le cœur pour eux, il y a un bout de chemin que tu ne peux pas faire à leur place. (participant 10)

Résumé du thème : La plupart des enseignants du primaire trouvent les débuts d'année très stressants pour différentes raisons. On peut ajouter à cela que d'autres périodes stressantes ont été soulignées comme les périodes d'examen et de correction. Certains événements semblent gêner quelques enseignants; la période des fêtes en est un exemple.

3.2.2 Le facteur temps

Le temps joue un rôle important dans l'enseignement. Les enseignants le savent très bien. Ils ont des dates de remise de travaux qu'ils ne peuvent pas oublier et surtout un programme venant du Ministère de l'Éducation qu'il faut passer sans trop tarder. Les enseignants trouvent qu'ils manquent de temps pour tout faire, comme donner la matière, évaluer les élèves, faire la correction des exercices et des examens, etc. Certains trouvent que les programmes sont trop chargés. On souhaite un allègement de la tâche de travail pour ne s'attarder qu'aux choses essentielles.

- Les limites de temps, je trouve ça stressant. En classe il faut que tu sautes des activités pour arriver à temps dans ton programme. (participant 4)

- Ha oui! Je dois aimer mon travail parce que le temps passe vite, mais je n'ai jamais assez de temps pour faire ce que j'ai à faire. Si tu regardes toute la matière qu'il faut passer, c'est stressant. (participant 6)

- C'est quand je presse les enfants, puis que je me presse aussi. Je pense que c'est la situation la plus stressante, quand tu coupes, puis tu coupes dans le programme, tu coupes dans les choses les plus agréables. Il y en a toujours trop pour le temps dont on dispose, on est toujours à la course en français, puis en mathématique, c'est pareil. (participant 6)

- Les programmes qui sont chargés, tu te sens toujours poigné par un programme. Il faut que tu passes au travers et que tu pousses tes élèves, c'est pour ça que tu n'as pas le temps d'échanger comme tu voudrais avec eux. (participant 9)

- On manque de temps, la charge est grande puis on manque de temps. Si la charge était moins grande, on aurait plus de temps; ça va de pair. (participant 10)

Résumé du thème : Le facteur temps, entre autres, est l'une des nombreuses conditions liées au travail et stresse beaucoup les professeurs du primaire. Les enseignants disent que les programmes sont chargés, qu'il y a trop de travail dans une journée. Ils n'ont pas assez de temps pour avoir une bonne relation avec l'élève, car il y a trop de matière à donner.

3.2.3 La relation maître-élèves dans la classe

La relation maître-élèves est très importante pour bien mener à terme la mission de l'éducation. C'est pourquoi, dans les entrevues, les enseignants ont rapporté des situations qui pouvaient venir stresser non seulement le professeur qui enseigne, mais aussi toutes les personnes qui se trouvent dans la classe. On nous fait remarquer que des élèves qui n'écoutent pas ne comprennent pas. Il y a aussi le rythme d'apprentissage, le programme du Ministère qu'il faut voir, ainsi que les différences entre les élèves au niveau social et intellectuel. Il y a donc divers aspects de la relation maître-élèves qui contribuent au stress chez les enseignants interrogés.

- La tension dans le travail ou le stress. Un enfant, on pense qu'il a compris, puis on pense qu'on a présenté une tâche que l'enfant a comprise. L'enfant a toujours tout compris, tout est beau, tout est correct. Tu reviens vérifier, puis paf ! c'est pas ça... (participant 1)

- Si, avec mes élèves, j'ai des situations de tensions diverses, par exemple, le rythme d'apprentissage des élèves, ça va créer une tension. Ou encore, si dans la classe, il y a des élèves intégrés, ça va créer des tensions. Il y a également pour les élèves qui n'ont jamais rien compris, tu vois une espèce de "je m'enfoutisme" dans l'écoute et les travaux. Bien, ça va créer des tensions entre les élèves et toi! (participant 1)

- Tu peux avoir des élèves de voie accélérée, un groupe très brillant. Imaginons tous les premiers rangs cinquièmes qui ont des capacités intellectuelles, des Q.I. supérieurs. Ça peut être des élèves très stressants, très exigeants qui n'acceptent pas les exigences de l'enseignant. Il y avait à l'école un groupe d'élèves classés supérieurs et qui étaient très stressants pour les enseignants dans leur classe. (participant 1)

- C'est la qualité de la relation entre les individus qui fait baisser le stress. Si on peut avoir des relations enseignants et apprenants cordiales, et chaleureuses qui apaisent le climat de classe, on a le climat que l'on veut dans une classe. (participant 1)

- Tu va stresser normalement si tu as un enfant qui arrive puis te fait une crise. Bien là, toi tu te dis qu'il faut que tu restes là, ton stress, il faut que tu le gères, il faut te dire de rester calme et les enfants doivent sentir que tu es calme. Puis il y a des journées où toi, si tu es fatigué, tu vas stresser de rien, les enfants sont agités le matin, tu vas t'apercevoir en dedans de 20 minutes que tout ce que tu as fait, c'est de crier et en plus tu as énervé les enfants. (participant 4)

- On fait bien moins d'enseignement. Par exemple, une élève qui va en cours parce qu'elle ne veut plus rester chez sa mère et qu'elle veut aller chez son père, ça la dérange. Comment veux-tu qu'elle puisse être attentive aux explications que je lui donne? Une chance, elle a été capable de me le dire, comme ça j'ai été capable de gérer ça avec elle. Mais, si elle ne me l'avait pas dit, c'est facile de se choquer après un élève. C'est comme si tu étais atteint d'un cancer, je ne suis pas sûr que tu vas avoir le goût de m'écouter. (participant 5)

- Des situations qui me stressent, c'est quand il y a des élèves qui ne réussissent pas, mais tu sais que c'est parce qu'ils ne sont pas attentifs. Tu sais très bien que si tu réexpliques, c'est pour celui ou celle qui n'écoutait pas et qui n'a pas compris parce qu'il s'amuse ou qu'il dérange. Quand j'explique, moi je regarde tous les enfants et il faut que tous les enfants me regardent. S'il y en a un qui ne me regarde pas, ça me dérange, même s'il m'écoute. (participant 7)

- Il y a les troubles de comportement de certains étudiants et la non-motivation des élèves, ça c'est stressant... (participant 10)

Résumé du thème : La relation maître-élèves est parfois très stressante, surtout lorsque l'élève ne coopère pas, qu'il est distrait et que la communication est pénible. Parfois, la relation entre le maître et l'élève est difficile et remplie de stress parce que la connaissance des niveaux social, familial et économique d'où émerge l'enfant est inconnue de l'enseignant.

3.2.4 La performance du professeur

Comme tout autre personne qui travaille, l'enseignant est confronté à son propre questionnement quant à sa compétence et à son seuil de performance. Le succès joue un rôle important dans l'estime de soi chez les enseignants. Voici les informations que nous avons recueillies pendant les entrevues sur cette dimension de leur milieu professionnel.

- Oui, c'est stressant un petit peu tous les jours parce que tu te dis, ce que j'explique là, est-ce qu'ils comprennent? Puis là, tu te dis: "ils ont compris, mais ont-ils vraiment compris?" (participant 2)

- Bien sûr! quand un enfant qui ne comprend pas revient te voir et tu viens juste de lui expliquer, et qu'il revient te revoir encore avec la même question. Bien, c'est toujours un peu de stress, il faut toujours que tu recommences, que tu réexpliques. Je ne sais pas si c'est du stress ou de l'impatience, c'est difficile à dire. (participant 3)

- Quand tu as des forts et des faibles dans ta classe, moi je trouve que tu stresses plus parce qu'il y a les forts qui tirent d'un bord et les faibles qui te demandent beaucoup. Là, tu veux gérer tout ça, puis tu ne veux pas qu'ils perdent leur temps et tu veux en donner le plus possible aux plus forts. Tu ne veux pas les pénaliser, parce qu'ils ont des droits et tu as les plus faibles qui ont des droits aussi. J'ai toujours dit à la direction, je me chicane et je leur dis : "tu fais pâtir une classe pour un élève qui a des droits, mais tu en as 26 autres qui ont des droits aussi." Puis ça, ça devient du stress! (participant 4)

- Avant, comme l'année passée, je stressais quand je ne réussissais pas à faire ce que j'avais à faire. Puis, je voyais que l'autre enseignant de sixième, lui, était avancé, puis moi je l'étais moins dans la même matière. C'était un genre de stress. (participant 4)

- Même si tu es un bon professeur et que tu as 25 ans d'ancienneté, il se peut très bien que tu te remettes en question. J'avais des élèves très agités qui demandaient beaucoup dans une de mes classes. Je me posais des questions, est-ce que je suis un bon prof? (participant 7)

Résumé du thème : On peut remarquer facilement que ces enseignants veulent bien expliquer et même réexpliquer leur matière pour que celle-ci soit bien comprise. Par contre, il y a un bout de chemin qu'ils ne peuvent pas faire à la place des jeunes et cela peut les stresser. Il y a aussi la comparaison avec d'autres enseignants. Quand ils se voient en retard sur d'autres, ils s'inquiètent et se posent des questions. La remise en question du professeur est toujours de savoir s'il est un bon enseignant et s'il fait tout ce qu'il a en son pouvoir pour bien faire sa profession. Cette dimension de la qualité de la performance comme source de stress trouve échos lors des évaluations des apprentissages des élèves.

3.2.5 Les évaluations formatives ou sommatives¹⁰

Les évaluations sont capitales dans l'enseignement. Elles sont là pour nous montrer si les élèves ont bien appris la matière. Les enseignants se stressent beaucoup avec les évaluations souvent pour des raisons personnelles. L'une de ces raisons est souvent l'estime de soi ou le sens du travail bien fait. L'enseignant se questionne sur la crédibilité dans son enseignement. Est-ce qu'il enseigne bien, est-ce que son enseignement a été compris par ses élèves? C'est après la période d'examens qu'il évalue son travail. Le stress est omniprésent en période d'évaluation.

- Quand je pense avoir fait mon travail, que j'ai l'impression de l'avoir fait, je me dis que je vais le mesurer, c'est-à-dire par des exercices, par des examens pour voir si c'est acquis ou pas. C'est seulement lors du retour que je peux voir si mon impression d'avoir bien enseigné est bonne ou mauvaise. C'est comme l'état qui vient mesurer par des épreuves à tous les niveaux. Il veut aller voir, il veut vérifier si c'est contrôlé, c'est acquis à tel pourcentage, tel degré acceptable est formatif. Les enseignants, à ce niveau là, vivent un stress. (participant 1)

- Les examens, c'est stressant parce que tu vas avoir de l'ouvrage. Quand tu sais que tu vas avoir une production écrite, je sais tout le temps que je ne pourrai pas sortir la fin de semaine pour relaxer, je vais être pris pour corriger. (participant 3)

¹⁰ Cette source de stress rejoint la précédente. Nous en faisons tout de même un traitement distinct pour mettre en évidence qu'il y a des moments plus critiques pour la performance de l'enseignant.

- Avec l'expérience ça me stress moins, les examens, c'est pas grave, on a qu'à enlever des numéros, on va seulement leur demander ce qu'ils ont appris. On peut donner l'examen, mais moi, je n'ai pas fini la révision, alors je compterai jusqu'où la révision a été faite. Je ne compterai pas tous les numéros. (participant 4)

- Ce sont les périodes d'évaluation qui sont les plus stressantes à cause de la correction les soirs et les fins de semaine. Ce qui me stress encore plus dans les examens, c'est la somme d'évaluations formatives et d'évaluations sommatives de fin d'étape. Je trouve qu'on en a trop, il devrait y en avoir une seule avec tout le travail qu'on a à effectuer. (participant 6)

- Avec les examens des fois, les résultats ne sont pas toujours satisfaisants. Ce qui me stresse, ce sont les résultats des élèves, tu fais de la récupération avec eux autres pour t'apercevoir que ça n'a pas donné grand chose. (participant 7)

- Moi, j'enseignerais sans évaluation, ça serait l'idéal! C'est décevant de voir beaucoup d'enfants ne pas réussir, c'est stressant aussi quand vient le temps de comparer avec d'autres. (participant 8)

- Les périodes d'examen, ça c'est un gros stress pour tout le monde. Il faut du "timing", il faut finir à temps, il faut que les élèves produisent. Les notes, c'est stressant, les élèves qui ont des mauvaises notes, tu t'inquiètes pour eux. Parfois, l'enfant fait pitié, puis il faut que tu lui mettes un gros D. (participant 9)

Résumé du thème : Les propos des enseignants sont presque tous axés sur les résultats des élèves. Certains mentionnent que c'est stressant de voir les étudiants avec de mauvaises notes. L'attente du résultat est stressant, mais aussi le fait que l'enseignant prenne du temps pour faire des révisions avec les élèves pour arriver à de basses notes. Un autre stress vient lorsque c'est le temps de comparer les résultats avec d'autres professeurs. La crainte d'avoir un groupe moins bon que les autres rend l'enseignant tendu. Il y a finalement le temps de correction qui est aussi une cause de stress.

3.2.6 La discipline en classe

La discipline en classe peut se définir par la réprimande faite à un élève ou par une action pour remettre un peu de calme dans la classe. Plusieurs enseignants interviewés nous ont rapporté que le plus stressant dans la classe ou à l'école était de faire de la discipline. Certains enseignants ne se sentent pas bien dans leur peau quand ils ont à gronder un élève. Il arrive souvent que les enseignants repensent à ce qu'ils ont fait à l'enfant pendant la réprimande. Certains se demandent s'ils ont été trop sévères ou pas assez. Prendre la bonne décision en situation de perte de contrôle est toujours difficile. L'enseignant ne peut pas se permettre de perdre un temps précieux qui lui appartient et qui appartient aux élèves.

- Tu disputes un élève, d'accord tu le réprimandes pour diverses causes : travail non fait, malpropreté, manque de respect. Cela arrive souvent, mais comment va réagir l'enfant avec le parent, puis comment va réagir le parent? C'est stressant! (participant 1)

- Je dirais que oui, toujours chialer, ça devient stressant. (participant 5)

- Oui, je ne me sens pas mal avec ça, quand ils ne sont pas corrects, ils ne sont pas corrects. Même que j'en ai mis un dans le corridor, bien, ça m'a fait quelque chose, je ne voulais pas, mais je ne peux pas pénaliser 26 élèves pour un. Ça m'a pris du temps avant de prendre cette décision-là, par contre, il fallait que je le fasse pour le groupe. (participant 6)

- Une situation stressante aussi, c'est quand tu as un cas problème, un élève qui ne prend pas le pas ou qui est vraiment décalé par rapport aux autres, au niveau du comportement. (participant 6)

- La discipline, c'est stressant! Tu te demandes si tu as été juste avec l'enfant ou avec tous tes élèves. (participant 8)

- Le problème de discipline, tu vas conduire ton auto, tu vas penser à cet enfant-là, tu vas avoir de la misère à t'endormir parce que tu te dis : « demain, comment je vais me comporter avec lui? » La discipline, c'est le pire problème. (participant 8)

- La discipline, ça, c'est le pire stress parce que c'est trop vague d'avoir une solution directe, parce qu'il y a trop de monde qui entoure la discipline d'un jeune. La discipline, tu ne te sens pas incapable, mais un peu incompétent quelquefois. Quand je parle de discipline, c'est le problème qui revient tout le temps, puis tu n'as pas le contrôle, c'est tannant, c'est difficile! C'est un gros stress de ne pas avoir le contrôle. (participant 9)

- Quand j'ai commencé à enseigner, ça été mon pire stress, car je trouvais que je n'avais pas le contrôle de la classe. J'avais une classe difficile, puis je trouvais que je n'étais pas satisfaite de moi. J'ai dit à mon directeur général qu'il fallait que j'arrête d'enseigner parce que les jeunes riaient de moi. Le directeur ne me voyait pas comme ça, mais moi, je ne me sentais pas bonne, puis il m'a dit que j'avais trop les yeux doux. Les yeux, c'est pas fou ça... Moi, j'essayais d'être fine avec les jeunes, mais je me faisais embarquer. Commencer à enseigner, c'est spécial! (participant 9)

Résumé du thème : Les enseignants ressentent du stress lorsqu'ils ont à faire de la discipline parce qu'ils sont en perte de contrôle. Ils perdent le contrôle sur un des élèves pendant une activité et doivent le remettre à l'ordre. Le stress de la discipline peut se vivre aussi après la situation disciplinaire, surtout lorsque l'enseignant repense à ce qu'il a fait à l'enfant. Parfois, ils se demandent si leurs méthodes disciplinaires sont adéquates.

3.2.7 Les rencontres avec les parents

Les enseignants ont à rencontrer les parents pendant l'année scolaire. Ils ont un rendez-vous en début d'année pour se connaître mutuellement et expliquer le programme. Ils ont aussi des rencontres à chaque fin d'étape lors de la remise des bulletins pour remettre les pendules à l'heure. Les enseignants interviewés ont tous signalé qu'il y avait beaucoup de stress avant ces rencontres avec les parents. Chacun d'entre eux dit ce qui le dérange et ce qui le stresse, soit avant ou pendant ces réunions. Nous pouvons remarquer que ce qui revient souvent comme stresser est le fait que les enseignants n'ont pas suffisamment de temps pour rencontrer adéquatement tous les parents. Ceci ajoute à la tension.

- Oui, ça c'est stressant. À la rencontre des bulletins, il y a toujours un stress avant les bulletins, je ne dirais pas que c'est un stress excessif, mais il y a un stress parce qu'on ne sait pas ce que les parents souhaitent. C'est deux mondes, les parents et l'enseignement. Nous, on est à l'école, on a nos valeurs, on a nos idées. Les parents, eux, c'est autre chose. On se demande si ça va aller quand on va les rencontrer. Est-ce que moi, ce que je véhicule, c'est ce que les parents souhaitent? Tu as 27 élèves, ça fait beaucoup de parents à rencontrer... Avant la rencontre c'est stressant. Ils viennent me voir, ils ne viennent pas juste chercher le bulletin... Est-ce que je vais faire l'affaire? (participant 2)

- Vois-tu, un parent qui va m'arriver avec un message de bêtises, ça va me stresser. C'est toujours la relation avec les autres qui cause le stress. Ça me stress beaucoup plus, ce que les parents vont dire, ce qu'ils attendent de moi, c'est stressant la rencontre des parents au début de l'année. Bien, parfois leurs attentes sont bien trop hautes. Le parent qui a un enfant moyen et s'attend toujours qu'il ait 90%, bien là, tu as les épaules pesantes. (participant 3)

- Les parents coopèrent quand même bien quand ils viennent aux bulletins. Par contre, tu as le stress des parents qui pensent que leurs enfants sont parfaits ou ce qui me stresse encore plus, c'est quand les parents veulent t'avoir comme professeur pour leur enfant. J'ai dit à une madame cette année : « Qui choisit prend pire ». (participant 4)

- Un petit peu de tension, c'est ce que je ressens lors des rencontres avec les parents. C'est stressant, les parents et leur petite merveille, c'est gros pour eux. Quand tu as toujours des enfants qui vont bien, ça va, mais quand tu as un cas problème, tu y penses d'avance quand tu vas rencontrer les parents. Il faut qu'ils réalisent que leur enfant a des problèmes. C'est des situations stressantes que de rencontrer les parents. Il y en a qui ne croient pas ce qu'on leur dit, tu leur dis qu'il a sacré en classe puis ils te disent qu'il n'a jamais fait ça à la maison. C'est ça, bien moi, j'ai inventé ça! Ce sont des situations assez pénibles. En général, c'est positif, les parents sont très collaborateurs, puis on réussit à les amener à comprendre ce qu'on veut dire, mais veut, veut pas, c'est stressant! (participant 4)

- Ça oui! Il peut y en avoir, parce que tu ne sais pas à quels parents tu as affaire, surtout si tu ne les connais pas. Je dirais que c'est la partie la plus stressante de mon travail, parce que pour certains parents, leurs enfants, c'est des dieux. Ils n'ont pas de défaut et tout est la faute du professeur. Il y a beaucoup plus de parents qui croient leur enfant au lieu du professeur. C'est important d'arriver devant les parents et d'avoir de bons arguments tout en ayant préparé ton affaire. (participant 5)

- Il y en a une qui m'a envoyé un mot en me disant que ce n'était pas « cool » de faire copier 20 fois une phrase comme punition. Je lui ai envoyé un mot en disant que c'était le règlement de la classe et que les élèves avaient voté pour, au début de l'année. Elle m'a renvoyé un mot en me disant que c'était correct. Depuis que je suis marié, depuis que j'ai des enfants, je comprends davantage les parents. Je suis beaucoup moins exigeant envers les parents. (participant 5)

- Tu apprécies ce que les parents font à la maison. Tu sais qu'ils font leur possible, et eux autres aussi savent qu'on fait notre possible. La rencontre des bulletins, ça c'est quelque chose par exemple. On embarque à 13 heures puis on sort à 18 heures, et on ne lâche pas. La première rencontre, parfois, ça va être stressant. Quand tu as des parents pointilleux, quand il y a des conflits puis tu as de la misère avec un enfant, la situation est plus stressante, mais les parents, dans 90% du cas, apportent une belle collaboration. Ce qui se ressent, c'est le court laps de temps dont on dispose pour les rencontrer. Quand tu as 28 étudiants, bien tu as 28 rencontres de 10 à 15 minutes à faire avec les parents. (participant 6)

- Ça me stresse avant et pendant la rencontre avec les parents? Un coup plongé ça va bien... Je mettais une moyenne de 10 à 15 minutes par personne. Ce qui me dérange, c'est qu'il y a des parents qui veulent te parler longtemps. Ça, c'est une autre affaire qui me stresse, de me lever et de leur montrer que je n'ai plus de temps pour eux. C'est toujours plus stressant avant, parce que je m'interroge. Comment ça va aller? Je ne les connais pas, vont-ils se fâcher à cause des résultats? (participant 7)

- Ça c'est stressant. C'est une des parties de ma job qui est pénible parce que le parent ne voit pas l'enfant comme on le voit. Il y en a qui sont auto-défensifs, il se sentent attaqués tout de suite. C'est comme si c'était leur faute, c'est très délicat, tu donnes un exemple, puis tu ne sais pas s'ils ont bien compris. C'est une partie qui est très difficile, mais on doit la faire. (participant 8)

- La pire situation, c'est de rencontrer les parents ensemble. Il faut faire une réunion de parents au début de l'année, puis c'est stressant. Avant la réunion, ça beau faire des années que tu enseignes, tu as 28 adultes devant toi qui sont venus t'écouter. Il faut que tu leur parles, c'est pas un « show » que tu leur fais. Quand même on dira, du monde haut placé, ça fait peur dans ta classe, ils sont pas là pour te juger, mais veut, veut pas... C'est stressant, d'autant plus que tu peux te mettre les pieds dans les plats dans le temps de le dire. (participant 9)

- Oui, c'est toujours un peu stressant la rencontre du parent, par contre, tu apprends à vivre avec! Il y a certains parents que tu n'aimes pas rencontrer, parce que tu sens qu'ils sont un peu réticents avec toi. Par contre, c'est une période qui aide, ça permet de faire le point sur les enfants. (participant 10)

Résumé du thème : La rencontre avec les parents semble un très gros stress pour les enseignants du primaire. Le fait de ne pas connaître les parents, de vouloir bien paraître devant eux et de bien leur expliquer, fait surgir une tension, un stress important. La situation de rencontre semble plus difficile, plus stressante lorsque les enseignants ont un enfant problème qui a de mauvais résultats et surtout lorsque les parents de cet enfant croient qu'il est très bon au niveau académique et comportemental. La situation peut être plus stressante lorsque ces mêmes parents donnent davantage le bénéfice du doute à l'enfant.

3.2.8 Les relations entre les collègues de travail

Bien que la plupart des gens qui travaillent dans l'enseignement vivent en harmonie, il arrive quelques fois des discussions, des disputes qui créent des tensions et du stress chez l'enseignant. Il arrive que des enseignants entrent en compétition soit pour les notes, soit pour le comportement des étudiants. On peut dire aussi que les techniques de travail sont différentes d'une personne à l'autre, cela peut aussi créer une certaine intolérance et même du stress. Pour mieux situer cette dimension du monde de l'enseignement, voici les réponses des enseignants interviewés à propos des relations entre collègues de travail.

- Oui, il y a du stress à ce niveau-là, mais pas seulement au niveau de la compétition, pas nécessairement. Par exemple, dans les techniques d'enseignement, quand nous arrivons à une forme de maturité, nous, bien souvent dans nos 25-30 années d'enseignement, on a essayé diverses méthodes, diverses techniques aussi. Là, ils arrivent avec des techniques modernes, exemple, l'enseignement par les pairs. (participant 1)

- L'enseignement où il faut faire des dyades puis des triades, des groupes puis des sous-groupes. Tu as toute qu'une forme de verbiage là-dedans. Entre les collègues dans les réunions, il va se glisser des remarques, la direction d'école qui met beaucoup l'accent sur les cafés pédagogiques par les groupes de formation pédagogique pour en venir aux nouvelles techniques d'enseignement comme si les anciennes étaient bêtes, bêtes, bêtes. Alors qu'on sait très bien qu'il n'y a pas une méthode ou une technique, mais des méthodes et des techniques. Il ne faut pas apprendre une technique, mais des techniques, ça va créer un stress entre collègues. (participant 1)

- Il y a également entre nous autres, les enseignants, des situations bénignes, mais qui peuvent être stressantes. Par exemple, des situations de vie sociale ici à l'école. On fumait à l'école et ça nous stressait, c'était déplaisant d'aller à la salle des professeurs, ça puait la cigarette dans la salle des enseignants. Oui, il y avait des frictions, des flamèches. Moi, je me suis opposé, j'ai manifesté, ils m'ont dit que j'étais un saint homme, que je ne fumais pas, que j'allais briser l'esprit d'équipe de l'école parce que les fumeurs allaient être dehors. (participant 1)

- L'enseignement à deux professeurs, ça je peux te dire que c'est quelque chose. Là, il y en a eu beaucoup de stress. Il y avait des conflits entre nous deux parce que moi j'arrivais au primaire et je ne connaissais pas grand chose, mais j'étais tout feu tout flamme. Elle, c'était un professeur d'expérience, elle devait avoir dans la cinquantaine. (participant 2)

- Ce qu'ils pensent de mes élèves, c'est une partie du stress, j'aimerais ça qu'ils disent qu'ils sont les plus fins. C'est ceux qui disent qu'ils ne sont pas bons, qu'ils sont placoteurs par rapport aux autres groupes. (participant 3)

- L'enseignant entre dans ma classe, puis il vient me parler pendant un cours, puis il déstabilise ma classe. C'est une cause de stress ça. (participant 4)

- L'attitude de certains professeurs me stresse beaucoup. Je trouve qu'il y en a qui sont dérangeants, puis ça m'énerve plus que le domaine de l'enseignement. Mais ça, avec l'âge, je suis capable de me contrôler, je me retire et je les laisse faire. Ce qui me stresse aussi, ce sont les accompagnateurs pour les élèves en difficulté. Même s'il est là et qu'il ne bouge pas dans ma classe, c'est pas pareil. Ça dérange le climat de classe, puis ça me stresse... (participant 5)

- Non, pas dans cette école-ci, je ne vois pas de situations stressantes, les gens sont professionnels, il y a du monde correct puis du monde le « fun ». (participant 6)

- Quelque chose qui me stresse, une collègue qui vient me voir et que je suis en train d'expliquer aux enfants pendant qu'ils sont concentrés. Elle rentre dans ma classe, me parle et fait comme si j'étais toute seule. Ça, c'est quelque chose qui me stresse, ça me dérange. Il y a aussi quand on a des discussions importantes ou banales, une personne qui va te répondre de façon agressive, ça me stresse. Quand ça parle fort dans la salle des profs les après-midis, ça me stresse aussi. (participant 8)

- Je n'en vis pas beaucoup des situations de stress avec des collègues de travail. Tu vas vivre certaines contrariétés d'idées, mais jamais des grosses chicanes pour me stresser. Peut-être des petites oppositions d'idées, des petites humeurs. Parfois, ça nous tombe sur les nerfs, mais rien de grave. (participant 9)

Résumé du thème : La fréquence et le degré d'intensité des conflits entre collègues varient d'un sujet à l'autre. Nous pouvons voir différentes situations stressantes vécues par les professeurs, au niveau des différentes techniques de travail. Aussi banal que cela puisse l'être, le fait que certains enseignants fument la cigarette, et que d'autres ne fument pas, peut apporter un stress entre collègues. Se faire interrompre en pleine classe par un autre enseignant, ce qu'un autre professeur pense de notre groupe d'élèves et l'écart d'âge entre les collègues sont d'autres causes de stress vécues par les enseignants.

3.2.9 Les affectations et le changement de degrés (cheminement de carrière)

Il y a des événements stressants, en début de carrière, que chaque professeur doit vivre et qui ne peuvent être évités. Ici, on parle du simple fait de vivre une nouvelle affectation dans une autre école ou dans un autre degré. Ces changements causent un stress énorme chez les enseignants. Le fait de devoir se réadapter à une nouvelle classe avec des élèves d'âges différents vient bouleverser la personne et son environnement.

- Un bel exemple, j'avais une douzaine ou une quinzaine d'élèves en difficulté l'année passée. C'était la deuxième fois que j'enseignais la première année et là j'ai stressé. Je me suis dit, qu'est-ce que je fais là, je ne suis pas bonne, puis là, je me suis remise en question. Est-ce que c'est moi qui n'est pas correcte? Puis, il y a un prof qui m'a dit d'arrêter de me stresser avec ça, que j'avais un groupe difficile. (participant 3)

- Moi, c'est au niveau de la matière que je stressais. Tu t'en vas un peu vers l'inconnu, tu ne sais pas; moi, la cinquième, je l'avais jamais faite. Remplacer quelques journées, j'avais pas mal fait tous les niveaux, mais la cinquième année, je n'y avais pas touché encore. C'était énervant parce que tu ne connais pas la matière, tu ne sais rien, j'étais parti avec une pile de livres pendant l'été, sur le bord de la piscine pour lire tout cela, tous les autres qui me voyaient et me disaient tu es bien stressé. Je me stressais avec ça, c'était vraiment la matière. C'était du nouveau, c'était un peu comme un accouchement. C'est comme quand tu accouches pour la première fois, tu ne sais pas dans quoi tu t'embarques, puis la deuxième fois tu sais un peu ce que c'est, mais la première fois, c'est nouveau et c'est stressant. (participant 3)

- Les affectations, ça c'est stressant! L'année passée, il m'est arrivé de me faire prendre ma place, si on peut dire. Ça peut être stressant la fin d'année pour le personnel et les collègues de travail, parce que tu ne sais pas où tu vas te ramasser l'année prochaine. Ça, c'est un gros stress, c'est le plus gros stress de ma job, savoir où je vais aller d'une année à l'autre. (participant 3)

- Mais, tu as aussi le stress de ne pas vouloir t'enliser. Ça fait longtemps que tu es dans le même degré et tu te dis: "moi, mes feuilles je les jette à la fin de l'année." J'essaie de m'en faire d'autres, je ne veux pas refaire toujours les mêmes choses, être comme mon garçon qui dit qu'il a des livres d'il y a quinze ans. J'aime mieux m'adapter aux étudiants et faire ce qu'on est capable. C'est un danger d'être longtemps dans le même degré. (participant 4)

- Moi, j'ai vécu un changement cette année, j'ai changé d'école, je suis dans un endroit nouveau et j'aurais cru être beaucoup stressé. (participant 7)

Résumé du thème : On peut remarquer un grand stress chez les enseignants du primaire lorsqu'ils parlent d'affectation et de changement de degré. C'est très stressant pour ceux qui

n'ont pas beaucoup d'ancienneté. Ils peuvent changer très souvent de degré d'une année à l'autre. Il faut comprendre que des changements à tous les ans peuvent devenir très stressants. À chaque fois, l'enseignant doit se familiariser avec une nouvelle clientèle et de la nouvelle matière.

3.2.10 Les relations avec la direction ou l'employeur

Les relations avec la direction ou l'employeur devraient être bonnes, mais ce n'est pas toujours le cas. Nous savons tous que devant nos supérieurs, nous n'avons pas beaucoup de pouvoir, surtout sur notre destinée. C'est eux qui décident s'ils vont t'engager, s'il vont te changer de degré, de classe, d'école. C'est aussi à eux que tu dois rapporter ton rendement, les notes des élèves. Tout cela peut être stressant, surtout si tu sais que tu dépends un peu d'eux, si tu veux continuer de travailler... Dans le fond, c'est la direction et l'employeur qui ont le pouvoir et ça cause sûrement du stress quelque part.

- Tu vois, on était supposé avoir 22 élèves, on arrive, paf! En septembre on en a 23. Bien, on n'était pas content qu'on en rajoute 1, de plus ça fait monter l'adrénaline... On n'est pas content puis ça, on ne contrôle pas ça, ça crée des tensions, ça vient de l'employeur, le stress de l'employeur. (participant 1)

- Oui, c'est déjà arrivé avec une en particulier, et je lui en veux encore. Je m'étais fait réprimander parce qu'il y avait un professeur qui m'avait demandé de la remplacer à quelque part, changer une garde. Je m'étais informé si je pouvais faire cela, puis elle m'avait dit que oui, c'était correct. J'ai fait le remplacement, mais ça n'avait pas été autorisé par la direction. Là, je reçois une feuille, puis c'est marqué dans mon dossier, ça venait d'une personne de la direction. J'ai dit que ce n'était pas de ma faute cette affaire-là. Aujourd'hui, cette personne-là, je ne veux plus rien savoir d'elle. (participant 2)

- Non, moi, avec la direction, ça toujours bien été, ce qui a été plus stressant, ça venait de plus haut, la commission scolaire. J'ai vécu des petits stress quand il y a eu les engagements, c'était très stressant. Oui, quand les retraités sont partis, on a eu notre permanence et c'est mon troisième contrat. C'était un été d'enfer, c'était trop stressant. (participant 3)

- Tu veux faire les mêmes examens que tu fais les autres années, avoir les mêmes résultats, avoir la même moyenne de classe, et là, la commission scolaire a dit que les autres classes ont tant et tant... Puis, il y a aussi le ministère de l'éducation qui regarde ça, ça devient une cause de stress à la fin de l'année. (participant 3)

- C'est sûr que la direction n'est pas là seulement pour diriger, mais aussi pour analyser. Alors, souvent, elle voit juste un côté de la médaille. Mais il y a des directions qui croient l'enfant, puis les deux bras te tombent, c'est stressant. Tu fais ton possible, puis tu es jugé parce que les enfants disent plein de choses fausses à la maison. La madame appelle, elle est montée sur ses grands chevaux, et la direction prend ça comme de l'argent comptant. (participant 4)

- La direction va venir te voir et elle va regarder les résultats, puis elle va dire que c'est pas fort, parfois t'étouffe juste à l'entendre. Hé, pour qui elle me prend! Tu es obligé d'aller chercher les notes de l'an passé, puis de regarder, l'enfant ne peut pas avoir plus, tu ne peux pas lui demander plus. Ha, la direction me dit que la madame avait dit que son garçon était meilleur que ça l'an passé. Dans ce temps-là, on discute longtemps, puis ça devient stressant. (participant 4)

- Il y a trois ans, j'ai changé d'école et j'ai changé de degré. Je suis parti d'une école parce qu'elle fermait. Je suis allé en quatrième année et j'ai dû m'approprier le contenu du degré. Ça faisait de gros changements, la direction ne me connaissait pas, il a fallu faire mes preuves, puis ça me stressait. (participant 6)

- Oui, j'ai demandé un congé à la direction pour des raisons x parce que je ne me sentais plus capable de travailler. Je pleurais jour et nuit et je n'étais plus capable de travailler. Après deux ou trois semaines, la personne qui s'occupe du personnel me demande de lui apporter un papier du médecin à toutes les semaines. Il faut que j'aille porter mon papier, puis la personne essaie de me convaincre de rentrer travailler, mais je ne me sens pas capable de rentrer. Ça, c'est un stress très fort que j'ai vécu avec l'employeur. C'est pas correct d'être harcelé pour rentrer travailler quand tu ne "feel" pas physiquement ou psychologiquement. (participant 7)

- Quand j'arrive en retard à ma surveillance et que le directeur me le dit. Je n'aime pas me le faire dire parce que je le sais déjà que je suis en retard, je suis déjà assez stressé d'arriver de justesse. (participant 8)

- J'ai des stress tannants, quand le directeur veut me rencontrer pour fixer mes objectifs de l'année. Tous les ans, il faut avoir un objectif nouveau. On est pas obligé de faire comme tout le monde et de suivre la mode. Quand le directeur ou le ministère de l'éducation arrive avec un programme, il faudrait, nous autres, faire du copie conforme. C'est impossible, on a chacun notre manière d'enseigner. (sujet 9)

- Puis, veut, veut pas, tu te sens jugé par la direction quand les élèves ne performant pas. C'est dur quand ton directeur te fait vivre ça. Parfois, la direction essaie de comprendre, mais elle ne comprend pas tout le temps. (sujet 10)

Résumé du thème : Les liens avec la direction ou l'employeur ne sont pas toujours de tout repos. Il y a du stress chez les enseignants quand la direction demande de meilleures performances scolaires chez les élèves, de nouveaux objectifs pour le début d'année ou qu'elle ajoute des nouveaux étudiants de plus dans les classes, sachant qu'elles sont déjà pleines. On peut voir d'autres sources de stress quand l'employeur ferme une école et fait des transferts dans un autre établissement avec une nouvelle direction. Les enseignants sont dérangés par la direction lorsque celle-ci fait une surveillance des notes et du fonctionnement en classe et dans l'école.

3.2.11 La récréation

Les récréations sont là pour séparer les périodes de cours et permettre à tous de prendre une pause et de relaxer. Tous les professeurs savent très bien que la récréation est là aussi pour les élèves pour qu'ils se reposent et qu'ils s'activent pour être plus alertes lorsqu'ils reviendront en classe. Néanmoins, il arrive des situations lors des récréations qui ne sont pas reposantes et qui peuvent créer du stress. La plupart des enseignants étaient tous d'accord pour dire que la récréation n'est pas si reposante que ça pour eux.

- Oui, il y a des situations stressantes à différents niveaux. Il y a ici, dans la cour, des adultes qui circulent sur le chemin passant, c'est très ennuyant, ça m'énerve beaucoup. (participant 1)

- On n'est pas habitué d'aller surveiller des petites maternelles. Les enfants sont toujours dans l'eau puis se mouillent, se salissent de sable. Ce n'est pas évident de se faire crier Monsieur 50 fois dans la récréation, là, tu ne décompresses pas, tu ne relaxes pas. Le coin des grands de 5 et de 6, c'est des situations différentes, c'est plus relaxant. Tu peux avoir dans le coin des petits des surcharges d'interventions. Tu vas intervenir sans arrêt et le nombre d'interventions fait souvent qu'après la récréation, tu es fatigué. Lorsque des jeunes se sont disputés dehors après la récréation, il faut justifier cela au directeur et patati et patata. Ça nous plaît plus ou moins, pour une journée ce n'est pas grave, c'est l'accumulation parfois, l'accumulation des facteurs, c'est stressant et fatigant. (participant 1)

- Oui, quand il y a beaucoup de chicanes; il y a aussi des coins dans la cour d'école plus problématiques que d'autres. L'an passé, j'allais dans le coin des structures et j'haïssais bien ça parce qu'il y avait toujours des problèmes. Tu règles toujours des problèmes avec un tel, tu es toujours d'un conflit à l'autre. Je ne trouve pas que je me repose pendant la récréation. Tu surveilles tout le temps. (participant 2)

- Oui, un peu, j'ai peur que des enfants arrivent blessés gravement, qu'ils se fassent mal. J'aime mieux pas garder, j'haïs ça, à part l'été, quand il fait beau. Moi, la garde, je ne sais pas si on pourrait l'enlever parce que je trouve ça plate. (participant 3)

- Ça peut être stressant quand il y a des accidents, mais ici on surveille activement. (participant 4)

- La direction est toujours dans la cour et c'est merveilleux. Tout se règle automatiquement et les enfants le savent. Quand on est plusieurs profs pour surveiller, c'est pas difficile. Mais la garde je déteste ça, je n'ai jamais aimé ça. (participant 5)

- L'année passée, dans le coin des maternelles et des petits, ça demandait plus de surveillance. On n'arrêtait pas, on virait tellement, il y avait toujours quelque chose. Les petits sont moins socialisés, et ils étaient souvent en conflit. Ils se tiraillaient beaucoup, ça se donnait des coups, ça criait, ça courait, ça se faisait mal, on n'arrêtait pas. Dans le coin des vieux, tu n'avais pas de problème. Au niveau de la surveillance, c'est un stress, c'est la chose que j'aime le moins faire. Tu ne peux pas te reposer, tu as toujours les enfants autour de toi. (participant 6)

- Moi, ça ne me dérange pas, ça me fait prendre de l'air, puis j'aime ça. J'adore ça, j'aime toujours aller garder, prendre de l'air et être avec les enfants. Même que je suis toujours disponible pour remplacer des personnes, j'aime le dehors, la marche à pied. (participant 7)

- Les surveillances dehors, ça me stresse. Parfois, ça va très bien, puis, d'autre fois, c'est bruyant. Parmi les enfants, il y en a qui répliquent ou qui se chicanent. Ils viennent toujours te chercher pour régler tout, et, ça me stresse. Souvent, il y a des conflits qu'il faut régler, qu'on a jamais vus. Tu as deux enfants et deux versions différentes. Ils y en a qui sont mauvais perdants et qui sont agressifs. Il faut que tu hausses la voix. (participant 8)

- C'est pas stressant, c'est tannant. Tu as beau dire que ce sont de belles relations si les jeunes viennent te parler, mais c'est tannant. D'abord, tu as encore le côté discipline à la récréation, surtout dans une école primaire. Avoir des jeunes qui jasant avec toi, c'est plaisant, mais le côté discipline revient tout le temps. Aller faire le "boss" dans les coins, la discipline, c'est le côté noir de l'enseignement. (participant 9)

- J'aime mieux passer la récréation dans la salle des profs, c'est là qu'on fait un peu le vide. J'aime quand même aller dehors même si tu es toujours pris à temps plein avec les étudiants lors de la récréation. Tu n'as pas de répit du tout, avec les petits, tu en as encore moins. (participant 10)

Résumé du thème : C'est à la récréation que les élèves ainsi que les professeurs sont supposés faire le plein d'énergie afin de poursuivre la journée. Les enseignants expliquent que la récréation prise à l'extérieur de l'école n'est pas reposante du tout, car ils ont à garder et à surveiller les enfants. De plus, il arrive souvent qu'ils aient à faire de la discipline pour diverses raisons. La plupart des répondants préfèrent prendre leur récréation à l'intérieur pour jaser, faire le vide pour mieux se reposer dans la salle des professeurs.

3.2.12 Les bruits et les sons

Quelques enseignants interviewés reconnaissent les bruits et les sons comme des éléments stressants. Certains d'entre eux nous ont énuméré les éléments sonores qui pouvaient éventuellement les déranger dans leur travail d'enseignement.

- Les formes de tension sont nombreuses dans l'enseignement, il y a la cloche et le multivox. On le mesure souvent dans la salle des professeurs. Ha! La maudite cloche, Ha! Le maudit multivox, il a encore parlé pendant 2-3 minutes. (participant 1)

- Oui, le bruit me dérange beaucoup, les bruits répétés, le tapage de crayons, les grands cris, quelque chose qui frappe fort. Le multivox, ça me dérange aussi, ça me stresse. (participant 2)

- L'été, le bruit ça me stresse, le bruit de la rue parce que ma classe est du côté du boulevard. À cause de la chaleur, il faut ouvrir les fenêtres, et la circulation des autos, ça me dérange. (participant 6)

- Des choses qui me stressent, un enfant qui fait du bruit lorsque les élèves ont à écouter ou à travailler. Ceux qui font du bruit avec leurs crayons, leur règle. Le multivox, quand c'est répété et quand le directeur parle trop longtemps. Parfois, je trouve ça exagéré, ça me stresse quand je suis pressé par ma matière. (participant 8)

Résumé du thème : Les bruits et les sons qui peuvent être des causes de stress pour les professeurs sont souvent ceux faits par les étudiants avec la règle, les crayons, etc. Il y a aussi le multivox utilisé par le directeur pour faire passer ses messages et la cloche (parfois stridente qui sonne) pour rappeler les changements de période.

3.2.13 Les autres éléments stressants

Voici d'autres éléments stressants que les enseignants interviewés ont évoqués lors des entrevues. Ces éléments n'ont pu être classifiés dans les catégories antérieures, soit parce qu'ils sont isolés ou suffisamment distincts des propos présentés jusqu'à maintenant.

Certains enseignants sont stressés par des élèves qui ont différents handicaps. Un bon exemple de cela, c'est l'élève qui fait des crises d'épilepsie ou une personne non voyante que tu as dans ta classe. Un autre enseignant nous rappelle qu'il doit arriver de bonne humeur dans sa classe à tous les matins. Il nous raconte que, s'il n'est pas de bonne humeur quand il entre travailler, il se peut très bien que ça dérange ses élèves et que cette réaction chez ses étudiants lui occasionne un certain stress. Ce qu'il essayait de nous expliquer, c'est que le fait d'être de bonne humeur entraîne une réaction qui permet d'être joyeux, nous donne une bonne énergie pour entreprendre la journée. Par contre, le contraire, être marabout, peut aussi arriver et causer une réaction négative.

C'est certain qu'il y a des moments, des périodes où les enseignants ont à se défendre, comme lors de la revendication de leur convention collective. C'est aussi dans ces situations que les professeurs peuvent vivre de l'insécurité et encore du stress.

Pour terminer, nous soulignons que l'apprentissage avec de nouveaux outils, comme les ordinateurs, ne fait pas toujours l'affaire de certains. Là encore, une autre source de stress est apparente.

Résumé de la section 3.2

Il est assez facile pour nous de résumer cette partie en faisant une autre sorte de catégorisation pour tous ces thèmes, ces éléments stressants qui provoquent le stress chez ces enseignants. Nous pouvons représenter ces thèmes en trois catégories très spécifiques.

Dans la première catégorie, l'enseignant est à l'origine de son stress, soit en se posant des questions sur lui-même, soit en se posant des questions sur ses qualités d'enseignant, sa compétence ou la finalité de sa performance. Dans cette catégorie, nous pouvons retrouver des thèmes se rapportant à la performance des enseignants, la période la plus stressante pendant une année scolaire et même les évaluations.

Dans la deuxième catégorie, le stress est causé par les individus autour de l'enseignant. Ce sont tous les gens qui interagissent, de près ou de loin avec l'enseignant, qui influencent le degré de tension et de stress. On retrouve dans cette catégorie les thèmes de relation avec les collègues, la relation avec la direction et l'employeur, la relation maître-élèves, la rencontre avec les parents ainsi que la discipline et les récréations.

La dernière catégorie est constituée des événements extérieurs qui peuvent causer le stress chez nos enseignants. Ici, on parle de tous les éléments non vivants qui agacent, dérangent et qui font perdre le contrôle de la situation. Dans cette dernière catégorie, on retrouve les thèmes de facteur temps, les bruits et les sons dérangeants, les évaluations et les affectations.

Cette nouvelle catégorisation des éléments stressants illustre un nouvel aspect du stress en passant du particulier au plus général. Nous constatons que le stress peut être provoqué par trois sphères différentes : l'individu qui vit le stress, les personnes qui l'entourent et son environnement.

3.3 Les effets du stress chez les sujets

Ressentir du stress peut éventuellement causer certains effets secondaires. La plupart du temps, ces effets sont néfastes pour la personne. Nous présentons dans cette section les effets du stress chez les enseignants interrogés à l'ordre primaire. Les informations recueillies pour cette section se divisent en deux parties. La première renferme les changements de comportements chez les enseignants, tandis que la deuxième met en évidence les changements que l'on peut remarquer au niveau physique et physiologique.

3.3.1 Les changements au niveau des manifestations comportementales

Lorsqu'il arrive une situation stressante, il est évident que chaque personne qui vit un stress va réagir d'une façon ou d'une autre. Cette réaction peut être nouvelle pour elle ou régulière et parfaitement normale. Ici, nous cherchons à savoir quelle a été la réaction, normale ou usuelle, de l'enseignant face à la situation stressante. Ce que nous demandions aux enseignants était de nous décrire une ou des situations où ils perdaient le contrôle et de nous dire quelles ont été leurs réactions ou accommodations¹¹. Autrement dit: quel(s) effet(s) était-il possible d'observer?

- J'ai beaucoup mal au dos. C'est dû au stress de tous les jours, le docteur me l'a carrément dit : « tu sais où est ton problème ». Maintenant, dans mes positions physiques, il faut que je fasse attention, j'ai des positions de correction, des positions d'enseignement. Cela me met en rogne contre moi-même, tu es le premier à qui j'en parle, il y a de la frustration là-dedans, je me dis que je devrais péter le feu. Bon, dans mon enseignement, je ne peux plus être deux heures debout en avant, il faut que je bouge, il faut que je me déplace, que je m'assois, il faut que je me relève. Ce sont les consignes du médecin. Ça amène des tensions. (participant 1)

- Moi, c'est surtout de la fatigue, les maux de tête, je me sens la face toute étirée quand je pars de l'école. (participant 2)

- Peut-être que quand tu expliques à l'enfant, et qu'il n'a pas compris, tu réagis, tu te fâches, tu réagis mal. La prochaine fois, tu te dis qu'est-ce que ça va me donner de me fâcher? Je vais recommencer la leçon calmement au lieu de me fâcher. Je vais prendre d'autres trucs, au lieu de lui donner une réflexion de deux pages. On se réajuste un peu, plus la carrière avance et plus on réajuste des affaires. (participant 3)

¹¹ Les accommodations sont une autre manière de décrire les moyens de gestion utilisés contre le stress.

- Oui, je suis une personne qui ne crie pas et qui ne parle pas fort, les enfants le savent, donc, ils réagissent en conséquence, mais c'est déjà arrivé à un moment donné que je me suis aperçu que j'étais fâché là, je criais, je me sentais vraiment tendu. Je me suis arrêté, les élèves me regardaient la tête haute. J'ai pris trois grandes inspirations, puis je me suis excusé auprès des élèves en disant que j'ai pris les nerfs. Avec des sixième année, c'est pas comme avec des petits, les enfants comprennent. Tu dois être capable d'avouer certains torts. "Je m'excuse, la situation a fait que je n'ai pas été capable de me contrôler, maintenant prenez un livre, je vais me calmer." Parfois, les élèves veulent en reparler et ils me disent que je ne suis pas seul là dedans. (participant 4)

- Oui, ça arrive, il faut faire attention, on est des individus et dans certaines affaires, tu réagis de telle manière, puis c'est pas de cette manière que tu voulais réagir. Parfois tu te choques, et là tu veux être sévère, mais tu repenses à ça, et après tu te dis que c'est peut-être pas le « fun » de se faire brasser. Nous sommes des être humains et c'est difficile de gérer ça à la perfection. Il faut que tu sois capable d'admettre tes erreurs. (participant 5)

- C'est sûr que quand tu es plus fatiguée physiquement, tu es moins patient. Alors, tu vas être porté à disputer plus et à être plus raide. Parfois, tu te surprends à avoir disputé un enfant, puis rendue chez toi, tu te dis j'ai pas été correcte. Le lendemain, à cause des remords, je vais m'excuser et je me dis que je vais essayer de ne pas recommencer. (participant 6)

- Je vais peut être moins être volubile. Je vais moins parler, être moins taquin et faire des farces en classe. Je parle moins avec mes collègues de travail. (participant 7)

- Après chaque situation stressante que j'ai pu vivre, il y a un changement de comportement chez moi, parce que j'ai un retour, un rappel sur ce que j'ai fait. Alors, si j'y repense, j'aurais pu agir autrement, ça aurait été différent. On apprend toujours d'après ses échecs. (participant 8)

- Quand on se fâche, c'est tout un autre comportement qu'on a. La colère, c'est un gros changement de comportement. Ça, c'est terrible, tu peux quasiment « jammer » du cœur si tu ne te contrôles pas. Depuis trois ou quatre ans, ça m'est déjà arrivé des affaires pour que le cœur m'arrête. Se fâcher trop, se fâcher à perdre le contrôle de tout ton corps physiquement. Tu n'as pas le choix de t'écraser parce que tu vas manquer d'air. Il faut que tu reprennes ton souffle. (participant 9)

- Quand un élève revient avec un devoir pas fait, bien là la vapeur monte, et des fois, j'explose. J'haïs ça quand les étudiants me prennent pour un cave. (participant 10)

3.3.2 Les changements au niveau des manifestations physiques ou physiologiques

Il arrive parfois que des situations stressantes se fassent ressentir au niveau physique ou physiologique. Il est maintenant reconnu que le fait d'être exposé à une même situation stressante trop longtemps occasionne des maux ou déclenche certaines maladies. Le fait d'avoir certains maux ou certaines maladies peut être un message que le corps nous envoie pour nous prévenir qu'il y a quelque chose qui doit arrêter ou diminuer. Nos répondants ont mentionné qu'ils avaient des manifestations physiques ou physiologiques apparentes après avoir subi un stress ou suite à l'accumulation de stress.

- Genre, les épaules avancées, un point dans le dos. Cela a un effet physique puis sur mon mental (Ha, christi de vieux bonhomme!). Je ne serais pas capable de corriger 5 ou 6 heures de temps, avant oui, mais maintenant, après quelques copies, j'ai mal à la tête, c'est des muscles qui partent des vertèbres dans le cou... (participant 1)

- Moi, c'est l'acné et les maux d'estomac, mais c'est tout. (participant 3)

- Je suppose que certains maux de tête viennent de ça, ça arrive que tu as des maux de tête qui peuvent être causés par le stress, sur le coup, tu ne le réalises pas. (participant 4)

- La pression monte et tu deviens rouge, rouge de colère, puis tu peux avoir des maux de tête parfois. (participant 6)

- Sur le coup, c'est sûr que je vais devenir rouge, je vais avoir chaud, puis je vais devenir un peu plus agressive. Peut être des maux de tête aussi. (participant 5)

- Moi, j'engraisse ou je maigris, mais je mange, je "bouffe" quand je suis stressé ou quand j'ai de la peine. Parfois, j'ai mal au ventre, j'ai de la diarrhée quand je stresse trop. (participant 7)

- Ça m'a déjà rendu malade la période d'examens, malade à en vomir. (participant 7)

Résumé de la section 3.3

Au niveau des changements de comportements, les professeurs interviewés racontent que leur caractère subit des changements. On constate des changements représentés par de la colère, des paroles sévères et des cris, de la fatigue et de l'impatience envers les enfants. Pour ce qui concerne les changements au niveau physique et physiologique, les enseignants pendant ou après avoir subi un stress, ont régulièrement ou fréquemment des rougissements, une montée de température, des maux de tête et des maux d'estomac. Chez certains, on peut remarquer des poussés d'acné, une augmentation ou diminution du poids, des maux de dos et des vomissements.

3.4 La gestion du stress dans l'enseignement

La gestion ou la résolution de problèmes, comme le stress, est selon Lazarus (1980) une réponse qui a essentiellement un double rôle. En premier lieu, il s'agit de résoudre le problème; soit que nous changions l'environnement d'une manière ou d'une autre, soit que nous modifions nos conduites et nos attitudes. En second lieu, il importe de trouver des réponses au stress, d'ordre physique ou émotionnel, qui nous permettent de garder le moral et de continuer à fonctionner quotidiennement. Certaines personnes parviennent mieux que d'autres à se tirer d'une situation de stress et cela semble dépendre de trois facteurs. Le premier facteur est la personnalité, celle que manifeste un sujet affectera la façon dont il affrontera le stress. Le deuxième facteur est l'attente, autrement dit, lorsque nous escomptons que quelque chose arrive, cela finit effectivement par se produire. Finalement, comme dernier facteur, nous retrouvons les ressources de l'individu. Le corps, les habiletés de celui-ci et l'entourage de l'individu affectent sa façon de répondre au stress.

La gestion du stress a d'abord été abordée de manière très générale. Le canevas d'entrevue prévoit d'examiner en premier lieu les moyens utilisés pour faire face aux difficultés rencontrées, en portant une attention particulière aux processus impliqués. La suite de l'entrevue permet d'explorer les activités importantes dans la vie des enseignants. Enfin, nous voulons connaître leurs perceptions et leur vécu sur des aspects plus spécifiques dans la gestion de leur stress. Il importe de souligner que cette partie des données comprend aussi des données

provenant de l'élargissement du groupe initial et, donc, du questionnaire écrit et décrit à la page 27.

3.4.1 Les stratégies liées au domaine professionnel

Les informations qui suivent portent sur les moyens reliés au domaine professionnel en enseignement: elles incluent divers moyens utilisés pour résoudre les problèmes rencontrés dans les classes des enseignants interrogés qui travaillent au primaire. Les méthodes de travail qu'utilisent les professeurs en situation de stress sont ci-dessous décrites à travers leurs propos.

- Aujourd'hui, je prends une période ou deux de plus pour bien enseigner, avant, j'aurais dit comment ça se fait que vous n'avez pas appris ça, qu'est ce que vous faites, vous n'étudiez pas, vous ne travaillez pas? Ok, il faut que je me parle, « on l'a pas appris hier, ni aujourd'hui, alors on va prendre un peu plus de temps ». On va y aller par la douceur, calmer mon agressivité, ma combativité. Moi, j'étais une personne qui aimait bien aller à mon rythme, au rythme des volumes, au rythme du Ministère, maintenant je comprends un peu le rythme des élèves. (participant 1)

- Également, en diversifiant davantage les méthodes d'enseignement, tu écris au tableau, tu expliques, tu vas à l'informatique, à l'ordinateur, il faut diversifier, ça ne paraît pas, mais ça fait baisser les tensions. Aussi, au lieu d'être combatif et agressif avec un élève, je le conseille au lieu d'être incitatif, je suis plus un conseiller. Ça aussi, passer du mode incitatif au mode « conseiller », ça m'aide dans mon stress. (participant 1)

- Si moi j'arrive « crinqué », et que les élèves, eux, ne sont pas énervés, c'est moi qui va apporter la situation de stress. Mais si j'arrive plus sobre, plus accueillant, ça ira beaucoup mieux. Par exemple, tu vois un élève arriver et il dit : « monsieur je n'ai pas fait mon devoir hier », plutôt que de dire : « Tu n'as pas fait ton devoir, tu vas me copier 25 fois... Tu me le feras en double ce soir », bien pompé. Tu peux dire un beau bonjour pour commencer, tu calmes la situation, tu ne dramatises pas ce qui n'est pas un drame. (participant 1)

- Il y a une année où j'avais une classe assez spéciale. Je pense qu'on ne peut pas beaucoup parler quand on a des cas problèmes, c'est quand même confidentiel, donc, j'allais voir la direction, puis je me vidais. J'allais lui dire et elle me proposait des choses. (participant 2)

- Moi, je ne parle pas tout de suite à un élève quand il y a de la discorde, je lui dis : « laisse-moi me calmer et va t'asseoir ». Je ne suis pas capable tout de suite, je réfléchis à ce que je vais faire. Je pense tout en me calmant. Je prends le temps de décompresser. Il ne faut pas que ce soit tout de suite parce que je pourrais dire des affaires. Je prends toujours le temps de me calmer avant. (participant 3)

- Pour moi, descendre en bas à la pause (salle des professeurs), c'est important. Tu ne penses plus, tu jases de d'autres choses. C'est bon pour ça la pause. (participant 3)

- Au départ, si tu ne veux pas stresser pendant l'année, tu te dis : « je prends les enfants, et je dois aller à leur rythme, programme ou pas ». Donc, tu dois leur faire absorber ce qu'ils sont capables de prendre et si le programme n'est pas fini, tu dois, toi, dans ta tête te dire qu'ils ne sont pas capables de faire plus que ça. Ça ne donne rien d'en vider dans le verre quand le verre est plein. (participant 4)

- Parler aussi avec des confrères de travail, en parler calmement avec d'autres, se donner des idées. Parfois, le fait de leur dire ce qu'on pense, ça baisse la tension. Quand tu as une direction qui est compréhensive et qui est calme, tu peux aller t'expliquer, ça aide à gérer ton stress. (participant 5)

- J'ai appris à me simplifier. Comme là, je leur dis vous avez ça à finir, si vous pensez en avoir trop, venez me voir. Si le lendemain, elle arrive et me dit qu'elle en avait trop, ok, je vais gérer ça plus tranquillement! Je fais plus attention, et ça m'aide dans mon enseignement. (participant 5)

- Ici, en classe avec les enfants, je vais changer d'activité, laisser du temps libre le vendredi à la dernière période. Je ne fais pas de grosses matières comme le français ou les mathématiques. On transforme ça en ménage de bureau, de la classe ou du temps personnel, du temps libre. Le lundi matin, je leur fais faire un retour sur la fin de semaine, je leur fais raconter ce qu'ils ont fait en fin de semaine puis ça fait commencer la semaine plus rapidement parce qu'après ça, on embarque dans la matière sans perdre de temps. (participant 6)

- Il y a aussi l'humour, quand il arrive quelque chose, tu tournes ça en farce. Il faut toujours être bien préparé et avoir des solutions de rechange. (participant 6)

- Sur le coup, à l'école quand je vis quelque chose, disons avec mes élèves, ce que je fais c'est que je vais venir m'asseoir à mon bureau et prendre une bonne respiration. C'est mon moyen pour me contrôler, je prends une bonne respiration, je ne parle plus, je ne fais plus rien jusqu'à temps que les enfants me demandent ce qu'il y a. (participant 6)
- Quand il y a une situation qui me dépasse qui est incompréhensible, moi je respire, je demande même aux enfants de respirer; inspirer par le nez et expirer par la bouche, prendre 2 ou 3 respirations comme ça. Pendant ce temps-là, mon dieu, qu'il se passe des choses dans ta tête! (participant 7)
- Dans une classe, il faut toujours souffler par le nez, le calme, ça prend du silence. Se fermer puis faire fermer les autres, ça prend une genre de méditation ou un bon travail pour que tout le monde soit tranquille. (participant 8)
- Dans la classe, quand je travaille seule, je mets un peu de musique reposante. Ça me détend. (participant 10)
- Dans la classe quand je vois que les étudiants sont fatigués, je change d'activité, je change de matière. On le sent quand les élèves sont fatigués quand ils ne sont plus capables d'apprendre, alors je change d'activité, les élèves sont bien contents. Comme ça, tu peux les avoir, avoir leur attention de nouveau. Je fais aussi des farces avec eux, quand il arrive une situation, j'envoie une petite farce. Ça les réveille. (participant 10)
- Quand je peux, je demande un temps de réflexion. Si je suis avec les élèves, je leur demande de coucher leur tête sur le bureau pour quelques minutes, le temps de me replacer. (participant 11)
- En classe, je baisse le timbre de la voix et je respire profondément. Je me dégage de ce qui ne m'appartient pas comme responsabilité. (participant 12)
- Je m'assure que le matériel nécessaire à mon enseignement est prêt à l'avance, que je possède bien ma matière. Je profite des surveillances pour respirer et relaxer. Je prévois des solutions de rechange pour les groupes agités. (participant 13)

- J'utilise beaucoup l'humour. Si la situation est stressante, je choisis mon vocabulaire et j'essaie d'avoir un calme absolu. Je me dis que j'ai un rôle d'éducateur, d'enseignant et de guide, alors j'assume mes responsabilités et je m'affirme. (participant 14)

- Il peut arriver que le simple fait de me concentrer sur ma respiration suffise. Il arrive aussi que je marche lentement à travers la classe en regardant par terre et en oubliant les bruits environnants. S'asseoir et attendre que les enfants se calment d'eux-mêmes, sans intervenir soulage aussi à l'occasion. Profiter de la récréation pour sortir dehors, fumer une cigarette et prendre un café (est-il lui aussi un agent de stress? Ça ne fait rien, ça fait du bien!) en discutant avec mes collègues fumeuses est très aidant pour moi. Il m'est aussi déjà arrivé d'entrer au bureau de la directrice, lui dire simplement que j'ai besoin d'être écoutée. Elle ne doit pas parler; simplement jouer le rôle d'une oreille géante... Quitter le bureau en me disant que ça fait du bien... Me sentir ainsi légère. (participant 15)

- Pour faire face à une situation stressante à l'école, la première chose que je fais c'est de prendre de grandes respirations et après d'essayer d'évaluer le plus clairement possible la situation. Je me détache, je prends un recul et j'essaie de faire l'analyse de tout cela en cherchant les points positifs de cette situation stressante. L'intensité du stress dépend beaucoup de nous et de notre façon de le gérer. Dans la classe, il faut garder la maîtrise de soi, sinon les élèves le ressentent. Je ferme les lumières, je ferme les yeux et je ne parle pas ou je parle très bas. Agir sous l'impulsion du moment peut être regrettable. La clé, c'est d'avoir un contrôle et une bonne maîtrise de soi. Ce n'est pas facile, mais avec la pratique on y arrive. Ne jamais oublier de chercher les points positifs de la situation vécue. (participant 16)

3.4.2 Les stratégies particulières et personnelles

Les enseignants, de manière plus particulière et plus personnelle, ont des stratégies pour gérer efficacement les divers facteurs de stress. Ces stratégies sont utilisées, la plupart du temps, à l'extérieur du milieu de travail. C'est souvent dans la demeure du professeur, dans sa maison qu'on va le retrouver utilisant ces méthodes de gestion du stress.

- Me dire : « Ce soir, je ne fais rien », je décide de rien faire, juste de relaxer, c'est dans ces temps-là que je suis bien. (participant 2)
- Moi, c'est de prendre un bain, ça me fait beaucoup de bien en arrivant de l'école. Le soir, je prends mon bain assez tôt, après, c'est comme si c'était autre chose. (participant 2)
- Je m'assois tout seul à l'extérieur ou dans mon garage l'hiver en allumant mon poêle. Tout ça m'aide à relaxer. (participant 5)
- Je pense continuellement à mes élèves et j'en discute avec mes pairs ou avec ma femme. (participant 5)
- Parfois, je mange pour me détresser. Certains soirs, même si j'ai du travail, de la correction, je me dis que ces soirs-là je ne ferai rien, je relaxe. Prendre un bain puis ensuite écouter la télévision. (participant 8)
- Il est important d'avoir un bon régime de vie. Il faut dormir suffisamment, avoir une saine alimentation, ne pas boire d'alcool et ne pas fumer de cigarette. (participant 12)
- Je suis des cours avec des adultes (pour faire changement des enfants) et je profite de mes fins de semaine pour changer le mal de place. (participant 13)
- À la maison, rien de mieux qu'un bon bain moussant avec le silence comme compagnon. Je ne suis pas sportive. L'activité qui me libère le plus de mes tensions est le théâtre. C'est, pour moi, un excellent moyen pour extérioriser tout ce que j'ai à sortir... Nous formons une belle famille et ces personnes m'aident aussi parce qu'ils sont d'excellents copains. C'est une belle soupape qui guérit bien des blessures depuis huit ans. J'aime aussi le chant. En pratiquant cette activité, le corps se libère de toute cette charge de stress parfois très inconfortable. (participant 15)

3.4.3 Les stratégies liées au domaine social

Ce troisième ensemble de moyens utilisés par les enseignants pour gérer le stress comprend les activités socio-culturelles et les activités sportives. Ces activités sont pratiquées de

façon régulière ou sporadique, individuelle ou collective. On pratique ces activités pour y faire le vide ou le plein, pour se changer les idées, pour se rapprocher et pour partager.

3.4.3.1 Les activités socio-culturelles

Les activités socio-culturelles regroupent la musique, les arts, le cinéma, la télévision, la lecture, les voyages et les hobbies. Ces activités offrent de nombreuses occasions de s'évader pour mieux se détendre.

- De la lecture, de la musique, j'écoute beaucoup de musique, le soir, je me sens serein, quand je suis serein, le lendemain je suis moins tendu. Comme ça, je m'énerve moins et je ne crée pas de tension. (participant 2)

- Ce qui me relaxe, c'est de lire des contes, ça me relaxe beaucoup. Quand je suis bien stressé, je lis des contes, ça me fait rêver et là je m'évade, je ne pense plus à rien. (participant 2)

- Chez nous, je serre mes livres d'école, il faut que je fasse autre chose. Je vais écouter la télévision, je vais prendre une marche, je vais faire de la lecture. (participant 3)

- Personnellement, en dehors de l'école, je vais rester tranquille pour gérer mon stress. Je vais m'installer devant la télévision, ça me fait du bien. Écouter quelque chose, une émission où je ne serai pas obligé de réfléchir. Je vais vraiment relaxer, me reposer. (participant 6)

- Chez moi, c'est le sommeil ou la télévision, je regarde la télévision, parfois je m'endors et je me repose. Je suis une personne très active, je cuisine, je vais faire n'importe quoi pour me déstresser. (participant 10)

- J'écoute de la musique et je joue de la guitare. Je m'occupe de mes deux compagnies qui n'ont aucun rapport avec l'école. (participant 14)

3.4.3.2 Les sports

La plupart des enseignants semblent pratiquer différentes activités sportives dépendant de leurs besoins personnels. Ces enseignants du primaire pratiquent des sports de détente comme la marche, la bicyclette, le ski, le camping ou des sports plus actifs comme le tennis et le conditionnement physique.

- La marche, le camping, pour moi marcher dans la nature c'est important. Refaire le plein d'énergie intérieure, d'efforts, de tranquillité intérieure et d'une tranquillité de l'âme. Parce qu'on travaille sur l'âme en enseignement, quand tu enseignes, tu donnes ce que tu aimes, on se vide de l'intérieur à vouloir donner, on se vide et il faut refaire le plein. (participant 1)

- J'ai ma marche une heure par soir. En changeant de vêtements, tout change, je prends ma marche tous les soirs, et je n'ai plus de fatigue. Je prends mes marches avec une personne qui est en dehors du travail parce qu'elle a d'autres conversations. Tu es avec une personne qui a d'autres problèmes ou d'autres conversations que ceux de l'école. C'est ma meilleure activité, ma marche. (participant 4)

- Moi, un des moyens que j'avais, c'était de « coacher » au hockey. Maintenant, je marche beaucoup. Physiquement, j'ai maigri, ça m'aide, j'avais toujours mal à la tête et ça ne m'aidait pas dans mon enseignement. Je me sens plus en forme parce que je marche. Je vais assister à des parties de hockey dans les estrades avec ma pipe ou mon cigare. (participant 5)

- Aller marcher avec mes chiens peut me faire relaxer. (participant 6)

- Moi, je suis très sportive, je fais de la bicyclette une heure par jour et de la marche au moins une heure. L'activité physique, ça réveille toutes les parties de ton corps, ça t'énergise et tu es plus consciente de ce qui t'arrive. (participant 7)

- La marche, c'est vraiment bon pour régler mon stress, pour régler mes problèmes tous les soirs. (participant 8)

- Moi, pour me calmer, je vais jouer au tennis, j'y joue une fois par semaine. Je vais faire de la marche. Je réussis toujours à faire autre chose, je ne suis pas du genre à passer mes veillées dans mes livres non plus. Je vais faire des sorties le vendredi soir dans les restaurants. (participant 9)

- Je pratique le ski alpin et le ski de fond. Je pratique la marche en forêt. (participant 11)

- Je m'entraîne 3 fois par semaine. (participant 13)

- Je fais du ski et de la voile. (participant 14)

- Rien de mieux que d'aller marcher au grand air, beau temps, mauvais temps. Quand je marche, j'oublie tous mes problèmes, je pense seulement à moi, à mon petit moi. Une autre chose très importante, c'est d'avoir un(e) ami(e) avec une oreille attentive qui t'écoute et ne te juge pas. (participant 16)

3.4.4 Les stratégies psychotechniques¹²

Les informations sur l'usage de stratégies psychotechniques sont plus difficiles à obtenir dans le cadre d'une recherche comme celle-ci. Bien que plusieurs enseignants n'aient pas beaucoup élaboré sur le sujet, d'autres ont partagé avec nous sur l'importance de la connaissance de soi et sur l'utilisation de la relaxation et de la méditation comme moyens de gestion du stress.

- Tu peux te raisonner aussi. Tu te parles. Parfois, je veux vivre mon stress, parfois je veux analyser un cas à l'école, je veux régler quelque chose. Je cherche, je pense et j'essaie des solutions. Parfois, je n'ai pas le temps de penser à ça en classe, alors je l'amène à la maison. (participant 2)

- Je pense que le meilleur moyen, c'est de bien dormir pour être de bonne humeur et reposé pour donner tes cours sans être stressé. (participant 6)

¹² Les stratégies psychotechniques sont des moyens que se donne un individu pour altérer son état de conscience face aux problèmes. La conscience, c'est-à-dire les points de mire normaux de l'attention, est altérée, ce qui provoque souvent un état de relaxation.

- La respiration et le yoga. Le yoga m'a amené à prendre de grandes respirations. La technique du yoga, je trouve que ça fait partie de la vie. (participant 7)

- Si j'avais à conseiller une jeune enseignante, je lui dirais de se préparer des bouées de sauvetage, des exercices, des lectures, des feuilles, des histoires, des jokes, des moyens pour se sauver du stress en classe. (participant 8)

- J'apprécie la philosophie du yoga. Je fais de la méditation. (participant 11)

- Une bonne façon c'est d'oublier tous mes problèmes, je pense seulement à moi, à mon petit moi. (participant 16)

Résumé de la section 3.4 : Les enseignants à l'ordre primaire que nous avons interviewés semblent posséder plusieurs moyens pour gérer leur stress. Les nombreuses stratégies liées au domaine professionnel démontrent très bien que les enseignants ont plusieurs manières d'aborder les situations stressantes en classe et dans l'école. Ces stratégies sont utilisées seulement dans le milieu de travail et permettent de passer au travers des journées les plus difficiles. Elles peuvent être utilisées par n'importe lequel enseignant du primaire s'il juge qu'elles lui seront bénéfiques. D'autres stratégies sont liées au domaine personnel et viennent ajouter d'autres moyens pour le professeur dans sa vie privée en dehors du travail. Ces stratégies sont personnelles. Il se peut que l'une de ces stratégies fonctionne chez une personne et ne fonctionne pas du tout chez une autre. Elles peuvent être utilisées si la personne se sent bien dans sa démarche et en retire un bien-être qui réduit ou efface le stress.

Les méthodes de gestion du stress reliées au domaine du social sont divisées en deux parties. La première partie renferme les stratégies liées aux activités socio-culturelles comme l'écoute de la musique, de la télévision, la lecture de romans, les voyages et les hobbies. Toutes ces activités permettent de s'évader et d'oublier les situations stressantes. La deuxième partie présente les différentes activités sportives comme la marche qui est un moyen utilisé par presque

tous les enseignants interrogés. Il y a aussi le camping, le ski, le tennis et toutes les autres activités qui permettent de s'oxygéner et de s'énergiser pendant ou après la situation stressante.

Une dernière catégorie de stratégies vient clôturer la partie de gestion et ce sont les stratégies psychotechniques. Ces stratégies représentent toutes les activités que l'individu peut faire en fonction de son bien-être personnel. Les activités de méditation, de respiration et de relaxation font partie de cette catégorie. De plus, on peut ajouter à cela la réflexion et l'analyse de soi comme moyens de gestion du stress.

3.4.5 La place de la créativité dans la gestion du stress chez l'enseignant

La créativité est la capacité de voir les choses sous un jour nouveau, inhabituel, de repérer des problèmes là où d'autres personnes ne distinguent rien, puis de proposer des solutions neuves, insolites et efficaces. Bien que la créativité puisse sembler un sujet plus élevé que la résolution des problèmes (Hayes, 1978), il est, en fait, assez raisonnable de considérer la créativité en terme de solutions apportées à des problèmes.

3.4.5.1 Le processus créatif de gestion du stress chez les enseignants

Les données recueillies pour cette section du travail n'étaient pas assez pertinentes pour qu'on les présente. Pour tout dire, nous avons recueilli seulement quatre (4) à cinq (5) opinions sur le sujet. Certains enseignants n'ont pas voulu répondre à la question et les autres étaient incapables d'y répondre. De plus, nous croyons que les répondants n'ont pas vraiment bien compris la question. Nous ne pouvons répondre à notre dernière question de recherche qui était de savoir si les enseignants avaient dans leur gestion du stress des éléments reliés à la créativité, même si nous avons récupéré un énoncé sur l'humour.

- J'utilise beaucoup l'humour. Si la situation est stressante, je choisis mon vocabulaire et j'essaie d'avoir un calme absolu. Je me dis que j'ai un rôle d'éducateur, d'enseignant et de guide, alors j'assume mes responsabilités et je m'affirme. (participant 14)

Les données présentées dans ce chapitre permettent de prendre connaissance des perceptions et des vécus des enseignants en ce qui a trait à la présence du stress dans leur travail et à différents moyens de le gérer. La discussion de ces données fait l'objet du prochain chapitre.

CHAPITRE IV

Une discussion des données : le stress, l'enseignement et sa gestion

4. Une discussion des données : le stress, l'enseignement et sa gestion

Les entrevues avec les enseignants ont permis de répondre aux trois premières questions, laissant la quatrième question sans véritable bonne réponse. Nous cherchions, chez les professeurs de l'ordre primaire, des situations stressantes dans l'exercice de leurs fonctions et les moyens utilisés pour les gérer. Bien que les enseignants étaient dans un contexte de négociation pour leur convention collective, il a quand même été possible de répertorier des facteurs de stress. Les moyens qu'ils utilisent pour contrer le stress semblent de bonnes stratégies qui relèvent des domaines professionnel, personnel, social et psychotechnique.

Ce chapitre de la recherche vient compléter la partie précédente où l'on pouvait consulter le verbatim des entrevues. Cette section du travail concerne la discussion des données, des phénomènes liées à la conscience du stress en milieu scolaire et, enfin, l'importance de la gestion du stress dans l'enseignement. Finalement, nous nous intéresserons à la possibilité de partager les données recueillies sur le terrain pour informer davantage les enseignants du primaire de la présence du stress au travail et des moyens qu'ils peuvent utiliser pour le gérer.

4.1 La conscience du stress chez les enseignants à l'ordre primaire

Puisque la problématique de cette étude s'intéresse au stress vécu par les enseignants du primaire, orientons cette discussion sur la perception du stress qu'ont ces enseignants.

Une conscience parapluie

Tout d'abord, il convient d'admettre que les enseignants interviewés ne perçoivent guère le stress comme une entité à part dans leur travail. Même s'ils savent qu'il y a des situations stressantes dans leur environnement scolaire, les enseignants ne se préoccupent pas ou peu du stress. D'ailleurs lors d'une entrevue, un professeur nous disait qu'il y a des situations de stress apparentes et des situations de stress non apparentes. H. Selye (1974) dit en ce sens que le stress

fait partie de nos vies et que le degré de stress perçu dépend des capacités d'adaptation des individus concernés.

Nous croyons que ces mêmes enseignants n'ont pas vraiment le temps de se soucier du stress même s'ils savent qu'une situation particulière (rencontre avec les parents) les dérange. Les enseignants sont davantage occupés à préparer leurs cours, à enseigner, à faire leur travail plutôt qu'à s'interroger sur le stress qu'ils vivent soit avant, pendant ou après la situation stressante.

Même si le rapport entre le stress et l'enseignement n'est pas nécessairement établi pour les professeurs interviewés, il nous est permis de penser que les entrevues ont favorisé chez ces enseignants une ouverture d'esprit, une réflexion par rapport aux problèmes et une prise de conscience des phénomènes existants. En effet, ce n'est qu'en proposant les thèmes et les sous-thèmes écrits dans notre protocole d'entrevue, que les enseignants ont pu identifier des éléments stressants. Il est clair que le stress, à l'état de phénomène, représente peu d'intérêt pour le commun des mortels. Le stress est, avant tout, une source de frustration qui ne fait pas partie du discours de tous les enseignants.

Peu d'enseignants interviewés ont lu ou étudié sur le stress et ses effets. Leur connaissance du phénomène est donc, pour la plupart, assez limitée et se rapporte surtout à leurs expériences personnelles ainsi qu'à quelques informations véhiculées par les médias. Au moment des entrevues, les facteurs ou les éléments de stress sont identifiés comme des éléments dérangeants, plus difficiles, moins intéressants et on préfère éviter le sujet. De plus, ces informations nous font voir le stress comme un phénomène négatif qui a des effets sur la santé physique et mentale des individus. Puisque le stress ici est perçu comme n'ayant qu'un pôle (stress négatif) par les enseignants interviewés, on peut alors penser qu'ils voient les situations stressantes comme un fardeau. Comme l'a dit Selye (1975) au cours de ses recherches, il existe deux formes principales de stress : les eu-stress ou stress agréables et les dé-tresses ou stress désagréables. Malgré tout, ces difficultés ne sont pas considérées comme des opportunités de changement chez les enseignants (stress positif).

4.2 Les éléments stressants chez les enseignants à l'ordre primaire

En premier lieu, il serait bon d'identifier les éléments les plus stressants chez les enseignants interviewés. Les réponses qui nous semblent très importantes sont celles qui nous informent des périodes les plus stressantes pendant une année scolaire. Les enseignants parlent souvent du début de l'année comme une période très stressante et la plupart disent que c'est parce qu'ils ont peur de l'inconnu. Mais qui n'a pas peur de l'inconnu? Ils mentionnent aussi les périodes d'examen parce qu'ils disent être fatigués et se soucier beaucoup des résultats des élèves.

Il y a des situations qui sont plus stressantes que d'autres: la relation maître-élève et la discipline en sont deux qui peuvent faire stresser l'enseignant au plus haut point. Ces situations font écho à des recherches antérieures dont celle de Fimian (1982) qui identifie, chez les enseignants, les relations maîtres-élèves comme étant une source de stress importante. Il y a aussi celle d'Archambault et Ouellet (1983) qui affirme que les enseignants s'entendent généralement pour dire que les problèmes de discipline constituent leur principale source de stress. On peut remarquer à travers les informations que nous ont données les professeurs du primaire qu'il y a des indices qui révèlent que ces deux sources de stress sont présentes dans l'environnement scolaire.

Nous savons tous que les évaluations, qu'elles soient formatives ou sommatives, sont très importantes dans le monde de l'enseignement. Ce sont elles qui déterminent non seulement si l'élève a passé la leçon, (on parle ici de résultat scolaire, 60%, 70 %, 80%...) mais aussi si l'élève a bien appris et bien compris.

Les professeurs se stressent beaucoup avec les évaluations souvent pour des raisons personnelles. C'est ce qui nous fait croire que la performance des enseignants est aussi importante dans les causes de stress; d'où une possible atteinte à l'estime de soi. D'autres raisons peuvent engendrer du stress comme la comparaison de notes avec d'autres classes ainsi que la satisfaction ou l'insatisfaction qui découle des résultats.

La rencontre avec les parents des élèves, même si elle est prévue en dehors des heures de classe, constitue une source de stress. Plusieurs professeurs ont dit qu'ils avaient une rencontre avec les parents en début d'année, pour se faire connaître et mettre au clair certains détails. Il y a aussi les rencontres pendant l'année scolaire lors des remises de bulletins. Plusieurs instituteurs ont signifié avoir du stress lorsque ces rencontres arrivent et surtout lorsqu'ils sentent que les parents doutent de leur efficacité dans leur enseignement.

Comme l'a dit Jacob (1979), les relations interpersonnelles avec les supérieurs, les confrères de travail, les subalternes caractérisées par le manque de confiance mutuelle, le peu de soutien et le manque d'intérêt sont des sources de tension et de stress qui font aussi partie du climat organisationnel. Greenberg (1984) rapporte que les problèmes avec les parents sont des causes de stress compilées par plusieurs professeurs.

C'est grâce aux réponses des participants dans la cadre de notre recherche, que nous pouvons confirmer qu'il existe plusieurs tensions provoquant du stress. Plusieurs enseignants ont l'impression de perdre beaucoup de temps à des tâches qu'ils ne considèrent pas aussi importantes que l'enseignement. La préparation des bulletins et le travail administratif grugent leur temps et les empêchent de mieux se consacrer à la recherche de nouveaux outils éducatifs ou à la préparation d'une meilleure exploitation des ressources didactiques.

Plusieurs enseignants sont d'accord pour dire que la récréation, lorsqu'ils sont de garde à l'extérieur pour surveiller les enfants, ne leur permet pas de se reposer comme ils le voudraient. Certains disent même que c'est un surplus et seraient même prêts à abandonner cette tâche de garde pour avoir plus de temps pour eux, pour l'éducation. Jacob (1979), Kiev et Kohn (1979) et Koon (1982) s'entendent pour dire que la charge et l'échéance de travail, la pression du temps et l'écart entre les exigences de la tâche et les possibilités de réalisation sont des stressseurs prioritaires.

Les professeurs interviewés ont dénoncé la cloche et le multivox comme étant des éléments stressants, surtout quand ceux-ci sont inattendus. D'autres disent que c'est quand la direction parle trop longtemps que c'est dérangeant et stressant. De plus, certains d'entre eux

disent que c'est le bruit qui les stresse. Les bruits répétés comme le tapage de crayon, de règle, le placotage et même la circulation des automobiles (parce que l'école est située en bordure d'une artère principale). Les interruptions en classe font partie des nombreux facteurs répertoriés dans le livre « Stress and the teaching profession » qui dérangent et causent du stress chez les enseignants (Greenberg (1984).

Il y a aussi les changements d'écoles et de degrés qui sont difficiles et provoquent des tensions énormes. Un enseignant nous a spécifié que c'est un gros stress, même que c'est le plus gros stress de sa "job" de ne pas savoir où il va aller d'une année à l'autre.

Pour terminer avec les facteurs de stress, nous présentons ceux qui n'ont pas été répertoriés dans le protocole avant les entrevues. Ainsi, nous pouvons voir les accidents ou les enfants malades en classe comme des éléments très stressants. Il y a aussi du stress lorsque les enseignants revendiquent leur convention collective. Même les ordinateurs deviennent une source de stress pour l'enseignant profane en informatique.

Finalement, nous sommes satisfaits des informations recueillies pour le domaine des éléments stressants. Elles constituent une banque d'informations assez exhaustive.

4.3 Les effets du stress

Nous croyons avoir bien cerné les effets du stress chez les enseignants du primaire. Il est important de mentionner que ces effets liés au stress concernent des changements physiques et physiologiques.

Plusieurs enseignants mentionnent qu'ils peuvent souffrir de maux de tête à cause du stress et que leur comportement, plus précisément leur tempérament, va changer en classe. Il faut aussi dire que les changements sont propres à chaque individu, ce qui signifie qu'un enseignant peut bien vivre son stress, tandis qu'un autre peut en être affecté et avoir des changements. C'est le cas d'un professeur interviewé qui, lui, a des poussées d'acné, d'un autre qui nous a confirmé

avoir des vomissements, et d'un autre qui rapporte qu'il va manger beaucoup plus que d'habitude lorsqu'il subit une situation stressante.

Des recherches ont mis en évidence que plus de 25% des enseignants se trouvent dans une situation aiguë de stress, susceptible d'affecter gravement leur santé. Ces facteurs stressogènes viennent bouleverser le climat pédagogique des classes et la santé des enseignants (Ratteree, 1981). Cannon (1939) avait indiqué qu'en présence de dangers réels ou anticipés, certaines réactions physiologiques se produisent telles des variations du rythme cardiaque, la transpiration, le changement de poids, les éruptions cutanées, les problèmes de digestion, pour n'en nommer que quelques-unes. Appley et Trumbull (1967) notent de la fatigue et des changements dans la performance de l'individu lorsqu'il est en présence d'un stresser. Plusieurs changements ont été signifiés par les enseignants, autant physiques, physiologiques que comportementaux. Greenberg (1984) a vu juste en faisant la liste des effets répertoriés sur les enseignants au travail. Les changements drastiques des comportements, le changement de tempérament, devenir hostile et être souvent malade sont tous des signes qui démontrent que l'individu peut être en situation de déséquilibre, en situation stressante.

4.4 La gestion du stress chez l'enseignant

Nous avons divisé en quatre catégories les moyens de gestion utilisés par les travailleurs de l'enseignement. Tout d'abord, il y a les stratégies du domaine professionnel, du domaine personnel et les stratégies du domaine social qui renferment les activités socio-culturelles et les sports. Finalement, la dernière catégorie est celle des stratégies psychotechniques.

Dans la première catégorie de moyens de gestion, nous pouvons remarquer que plusieurs enseignants ont une même méthode pour réduire le stress en classe. Cette méthode se résume à se taire, ne plus parler aux élèves, prendre de grandes respirations, aller s'asseoir à son bureau pour réfléchir et finalement, attendre que la classe soit tranquille pour pouvoir parler de nouveau. Cette situation arrive souvent en classe quand il y a des enfants qui parlent ou quand il y a un élève qui démontre des troubles de comportement.

On peut répertorier d'autres moyens efficaces: diversifier les méthodes d'enseignement, changer d'activité ou de matière pendant une période plus tendue avec les élèves. Un autre moyen mentionné par l'un des enseignants interviewés semble bon lorsqu'il est effectué après une situation stressante. Ce moyen consiste à parler avec des confrères de travail et se donner des idées. Il peut arriver que la tension baisse seulement en parlant avec ces personnes qui sont proches et qui peuvent mieux comprendre ce que l'enseignant vit. Un professeur cite aussi l'humour comme un bon moyen pour gérer le stress en classe

L'humour est, selon Rainsberger (1993), une importante technique de "management" dans la classe. Freud (1932) a dit que l'humour était l'une des plus hautes défenses parmi les mécanismes de défense. Sullivan (1992) stipule que les enseignants, dont l'humour sert à réduire le stress, ont une meilleure expérience de l'école. Cela s'appliquait autant chez les étudiants que chez les professeurs.

Dans la deuxième catégorie, on retrouve les personnes qui aiment relaxer dans leur maison et faire passer le stress par des activités de détente. Certains aiment prendre des bains, ne pas penser au travail et rester tranquilles, tandis que d'autres disent qu'une bonne alimentation dans la vie permet une meilleure gestion du stress. Cette façon de faire ressemble beaucoup à ce que Greenberg (1984) disait lorsqu'il parlait d'une relation concrète entre le stress et la nutrition. Il disait qu'une personne qui a de bonnes habitudes alimentaires peut éviter certaines maladies. Les effets d'une bonne alimentation sont bénéfiques lorsqu'il est temps de faire face au stress ou à une situation problématique.

La troisième catégorie de moyens de gestion est liée au domaine social. On y retrouve des activités socio-culturelles comme regarder la télévision, écouter de la musique ou lire de beaux livres. Pour ce qui est des sports, une des activités qui revient souvent est la marche à pied. Beaucoup de professeurs nous ont dit que la marche leur faisait un grand bien après leur journée d'école. L'un des candidats interviewés a même spécifié qu'il prenait sa marche avec une amie qui ne travaille pas dans le même domaine qu'elle. Ainsi, les sujets de conversation sont différents de ceux de ses confrères de travail et permettent de penser à autre chose, de s'évader des problèmes de l'école.

L'activité physique, plus particulièrement par les sports, n'est pas beaucoup pratiquée par les enseignants. On peut remarquer qu'une seule personne pratique le tennis et qu'une autre fait de la bicyclette pendant quelques heures par jour, et ça, probablement seulement pendant les saisons permises. L'impact d'un exercice physique régulier aide à réduire et à gérer le stress disait Greenberg (1984). L'exercice physique maintient l'être humain en forme et éveillé et permet la prévention de maladies associées avec le stress, la tension et l'anxiété.

Dans la dernière catégorie, celle des stratégies psychotechniques, l'un des meilleurs moyens de gestion qui nous a été mentionné est le yoga. La personne nous a dit que le yoga était une bonne façon de gérer son stress et que cette méthode de respiration faisait partie de sa vie de tous les jours. Comme nous rappelle Sheldon F. Greenberg (1984), la relaxation est une très bonne stratégie pour combattre les effets du stress. Il est important de relaxer pour pouvoir faire baisser la pression et la tension pour ainsi être en possession de tous nos moyens. La relaxation va permettre la reprise de l'équilibre, sachant que le stress vient causer un déséquilibre.

Initialement, l'un de nos objectifs était de travailler sur la créativité. Alors, nous voulions alors savoir si les enseignants étaient des personnes créatrices dans leur démarche de gestion du stress. Après de nombreuses heures d'entrevues, nous pouvons affirmer que la créativité des enseignants est présente, mais qu'elle n'est pas utilisée aux fins de trouver des moyens de gestion pour leur problème de stress. Par contre, il semble que cette créativité soit utilisée beaucoup plus lors de la préparation didactique que lorsqu'une situation de stress se présente. Il semblent que les enseignants interviewés sont conservateurs dans leur façon de faire face au stress et ont confiance dans leurs moyens. Même si les professeurs utilisent leurs moyens de chaque jour pour régler les problèmes, certains d'entre eux doivent innover pour s'en sortir. Même lorsqu'il y a innovation, les stratégies mentionnées lors des entrevues sont loin d'être du domaine de la créativité.

C'est une grande déception qui vient s'ajouter et nous devons en parler à la fin de cette discussion. Nous aurions aimé être capable de trouver des liens avec la créativité chez les enseignants interviewés. L'absence d'applications créatives dans la façon de gérer le stress est peut-être due (1) à la faible conscience du phénomène qui mène la personne aux effets du stress,

(2) au fait que les stratégies conservatrices suffisent ou (3), au fait que les enseignants se comporteraient comme l'ensemble de la population, donc, d'une façon plutôt convergente, plus ou moins stéréotypée. C'est pourquoi nous allons citer dans le prochain chapitre les parties manquantes de cette recherche sur lesquelles nous pourrions nous attarder par de nouvelles études.

Il serait intéressant pour tous les enseignants du primaire, les personnes ressources et les cadres d'avoir ce document illustrant nos propos. Il en résulterait une meilleure compréhension du problème du stress chez les professeurs, mais aussi chez toutes les personnes travaillant avec le personnel enseignant. Cela pourrait favoriser la conscientisation du problème du stress et de sa gestion dans les établissements scolaires.

CHAPITRE V

Le retour sur la dynamique de recherche et conclusion

5. Les limites de l'étude et d'autres investigations possibles

Dans le présent chapitre, nous tentons de cerner les limites de cette étude de même que certaines possibilités de recherche qui peuvent s'en dégager. Tout d'abord, nous identifierons les principales limites posées par la problématique de cette étude, par la méthodologie privilégiée et par la discussion des données qui ont été recueillies. À la lumière de tous ces éléments, nous proposerons quelques possibilités de recherche. Une conclusion termine le chapitre.

5.1 Les limites de l'étude

La problématique de cette recherche porte sur une dynamique qui est celle de l'enseignement, du stress et de sa gestion par la créativité. Notre questionnement concerne la compréhension de cette dynamique : le vécu et les expériences des enseignants du primaire se rapportant aux divers éléments potentiellement stressants présents et les façons et manières avec lesquelles ils peuvent gérer ces difficultés. Cependant, l'enseignement et le stress demeurent traités comme des entités distinctes, mais comme tout autre emploi, l'enseignement est rempli de situations stressantes qui rendent ces mêmes entités indissociables. Alors, tel que posé, notre questionnement a permis d'examiner les différents stressors chez les enseignants des écoles primaires. Par contre, il n'a pas permis de mesurer l'intensité du stress dans chaque situation. Toutefois, la partie de gestion du stress que nous avons examinée s'avère intéressante et bel et bien indispensable dans ce processus.

En regardant de plus près la partie sur la gestion du stress dans l'activité de recherche, l'étude permet d'identifier l'ensemble des moyens utilisés par les enseignants, sans toutefois analyser en profondeur l'impact que ces moyens peuvent avoir face aux situations stressantes ou au stress rencontré. Les informations dans cette recherche nous démontrent qu'il n'y a pas beaucoup de liens à faire avec la créativité et la gestion du stress. Il serait intéressant de voir si la collecte d'information dans d'autres secteurs, d'autres régions du Québec, donnerait des résultats semblables aux nôtres.

Malgré la pertinence de notre approche méthodologique, nous croyons qu'elle présente certaines limites. En premier lieu, l'entrevue semi-dirigée et le questionnaire permettent à tous les enseignants de s'exprimer librement sur les thèmes de l'étude. Les questions que l'on retrouve dans chacun des outils présentés sont dites ouvertes et laissent la possibilité aux professeurs d'apporter des éléments d'information débordant la problématique. Ils peuvent ainsi s'attarder sur certaines questions et éviter de répondre à d'autres questions. Par conséquent, il est difficile de comparer les données entre elles et de généraliser les informations obtenues à tous les enseignants.

L'analyse qualitative des données recueillies nous a permis de percevoir un certain nombre d'informations concernant la perception que se font les enseignants du stress, de l'enseignement, des situations stressantes dans la pratique de leur emploi et des moyens de gestion qu'ils utilisent. Cette analyse est en partie subjective, c'est-à-dire que notre présentation de l'information et la discussion qui en découle sont marquées par nos croyances, nos valeurs, mais surtout par nos préoccupations.

5.2 Autres investigations

Les limites mentionnées suggèrent plusieurs pistes de recherche qui permettraient de compléter notre étude. Nous n'en retenons ici que quatre. Tout d'abord, il serait possible de faire des recherches analogues avec des informations recueillies dans d'autres écoles situées dans des milieux différents, comme d'autres commissions scolaires ou d'autres niveaux scolaires comme le secondaire, le collégial ou l'universitaire. Toutes ces études permettraient de voir les similitudes et les différences tant sur le plan des facteurs de stress que sur les moyens de gestion utilisés ici et là.

Des études plus spécifiques sur l'intensité des situations stressantes chez les enseignants seraient des plus intéressantes, car on pourrait analyser ces situations ou ces tâches qui produisent trop de tension. Il nous apparaît pertinent que d'autres études soient plus poussées sur la créativité ou encore sur les stratégies créatives utilisées pour contrer le stress.

Enfin, il nous semble important d'étudier des façons de conscientiser les personnes travaillant dans les milieux scolaires sur le phénomène du stress et sur le développement de moyens de gestion chez ces travailleurs.

5.3 Conclusion

Tout d'abord, il faut dire que nos intérêts au tout début de cette étude étaient de connaître les vécus et les perceptions des enseignants du primaire par rapport au stress dans leur milieu de travail. Plus précisément, nous voulions connaître les facteurs stressants chez ces enseignants, de même que les différents moyens qu'ils utilisent pour gérer le plus efficacement leur stress. Finalement, nous voulions savoir si l'on pouvait trouver dans leur gestion du stress des éléments reliant une certaine créativité.

Les données que nous avons recueillies comprennent un grand nombre d'informations et, dès lors, accréditent nos intuitions et notre questionnement de départ. Pour tout dire, l'enseignement renferme une panoplie de situations stressantes, comporte une variété de facteurs potentiellement stressants et les stratégies ou les processus comme moyens de gestion, lorsqu'ils sont présents, peuvent permettre une gestion adéquate du stress. Les éléments stressants sont classés parmi treize (13) ensembles incluant la période la plus stressante, le facteur temps, la relation maître-élèves, la performance, les évaluations formatives ou sommatives, la discipline, les rencontres avec les parents, les relations avec les collègues de travail, la relation avec le directeur ou l'employeur, la récréation, les bruits et les sons, les affectations et finalement tous les autres éléments stressants qui sont dans une classe spéciale. De plus, nous avons répertorié les effets du stress chez les enseignants dans deux catégories: les changements au niveau comportemental et les changements au niveau physique et physiologique. Quant aux moyens de gestion pour gérer le stress, ils sont regroupés en quatre domaines : les stratégies liées au domaine professionnel, les stratégies liées au domaine personnel, les stratégies liées au domaine social et les stratégies psychotechniques.

Notre travail nous a permis d'identifier diverses facettes générées par le stress chez les enseignants du primaire. En effet, les enseignants interviewés perçoivent plus ou moins bien le stress, comme une entité à part, dans leur métier. Par contre, après y avoir été sensibilisés par cette entrevue, ils ont tous été capables d'identifier les nombreuses situations difficiles reliées à ce travail.

Quant aux moyens de gestion utilisés, l'analyse a permis de constater que plusieurs enseignants abordent souvent les mêmes stratégies de gestion face aux problèmes du stress. De plus, les données recueillies ne montrent pas vraiment de créativité quand les professeurs veulent résoudre leurs problèmes de stress.

Bien qu'exploratoire, cette recherche nous a grandement aidé dans la compréhension du stress et de sa gestion. Elle permet aussi de faire suite à la problématique et aux questions spécifiquement posées. Sa réalisation suggère quelques possibilités de recherches complémentaires éventuelles. Finalement, elle a permis à certains professeurs de se conscientiser sur le problème qui les entoure au travail.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

Amégan, S. (1977), Étude de retentissement de l'organisme pédagogique sur le développement de la pensée créative au niveau de l'école élémentaire, Université libre de Bruxelles.

Amégan, S. (1987), Pour une pédagogie active et créative, Sillery, Québec, Presses de l'Université du Québec.

Appley, M.H., Trumbull, R. (1967), Psychological stress, New York, Century Crofts.

Appley, M.H., Trumbull, R. (1986), Dynamic of stress, physiological, psychological and social perspectives, Plenum Press.

Archambault, J., Brunet, L., Groupil, G. (1984), Directions d'écoles et enseignants face aux stress : le rôle du climat organisationnel dans l'anxiété, Université de Montréal.

Archambault, V., Ouellet, G. (1983), *L'enseignement et le stress*, Conférence prononcée au 2^e colloque de l'alliance des professeurs de Montréal, Montréal, Novembre.

Arseneault, A., Dolan, S. (1980), Stress, santé et rendement au travail, Écoles des relations industrielles de l'Université de Montréal.

Arseneault, A., Dolan, S. (1983), Le stress au travail et ses effets sur l'individu et l'organisation, Montréal, Institut de Recherche en Santé et Sécurité au Travail du Québec (I.R.S.S.T.).

Arseneau, L. (1990), Créativité et gestion du stress en situation d'apprentissage, Université du Québec à Chicoutimi.

Beaudot, A. (1973), La créativité, Paris, Bruxelles, Montréal, Dunod.

Bell, N. (1993), *Exorcising stress*, Emergency Journal, vol. 26, no 3.

Bensabat, S. (1980), Stress, Éditions Hachette.

Brooks-Gun, J. (1988), Pubertal processes and the early adolescent transition, San Francisco, Ed. Child Development today and tomorrow, Jossey-Bass.

Bugard, P. (1974), Stress, fatigue, dépression : l'homme et les agressions de la vie quotidienne, Paris, Doin.

Campbell, A.P. (1966), Experimental and quasi-experimental designs of research, Chicago, McNally.

Cannon, W.B. (1935), *Stress and strains of homeostasis*, American Journal of Med. Sc., vol. 19, no 8.

Chanez, P.O. (1993), Maîtrisez votre stress, Montréal, Amarande.

Chicon, D.J., Koff, R.H. (1980), *Stress and teaching*, NASSP bulletin.

Choque, J., Choque, S. (1993), Guide anti-stress : le bien être du soignant, Paris, Éditions Lamarre.

Chumlea, W.C. (1982), Physical growth in adolescence, New Jersey, Ed. B.B. Wolman, Englewood Cliffs.

Coater, T.J., Thorence, C.E. (1976), *Teacher anxiety: a review with recommendation*, Review of educational research, vol. 34, no 4.

Coudron, L. (1993), Stress: comment l'apprivoiser, Paris, Éditions : J'ai lu.

Cox, T., Mackay, C.J. (1978), A psychological model of occupational stress, Baltimore, University of Press.

Deslauriers, J-P. (1987), Les méthodes de la recherche qualitative, Sillery, Presses de l'Université du Québec.

Desrosiers-Sabbath, R. (1993), L'enseignement et l'hémisphère cérébral droit, Sainte-Foy, Presses de l'Université du Québec.

Dewe, P. (1993), *Coping and the intensity of nursing stressors*, Journal of community and applied social psychology, vol. 3, no 4.

Dohrenwend, B.P. (1974), Stressfull life events, their nature and effects, New York, Wiley.

Doré, G. (1989), Créativité et concept de soi, Chicoutimi, Université du Québec à Chicoutimi.

Everly, G. (1990), A clinical guide to treatment of the human stress response, New York, Plenum.

Eylat, O. (1984), L'anti-stress, apprenez à vous décontracter, Les Éditions de l'Homme.

Feitler, F.C., Tokar, E. (1982), Getting a handle on teacher stress, Educational leadership.

Filion, L., Larouche, L., Lemyre, L., Tessier, R. (1987), Le stress : Bilan et interventions, Centre de recherche sur les services communautaires, Université Laval.

Filion, L., Lemyre, L., Tessier, R. (1990), Mesure du stress psychologique (M.S.P.), Brossard, Éditions Behaviora Inc..

Fimian, M.J. (1982), What is teacher stress, The Clearing house.

Fimian, M.J., Santoro, T.M. (1983), Sources and manifestation of occasional stress as reported by full time special education teachers, Exceptional Children.

Flannery, B.R. (1992), Comment résister au stress, Paris : Éditions Eyrolles.

Forget, A., Savoie, A. (1983), Le stress au travail : mesures et préventions, Montréal, Les Éditions agence d'Arc Inc..

Fortin, D., Vanier, C. (1998), Étude du stress, des stratégies d'adaptation et de l'épuisement professionnel chez les intervenants et intervenantes de ressources communautaires en santé mentale, Montréal, Université de Montréal.

Freud, S. (1933), New introduction lectures on psycho-analysis, New York: Norton.

Friedman, H.S. (1992), Hostility, coping and health, Washington: American Psychological Association.

Gatto, R.P. (1993), Controlling stress in the workplace: How you handle what happens, Toronto: Pfeiffer.

Girdano, D.A., Everly, G.S. (1990), Controlling stress and tension, New York, Prentice Hall.

Goens, G.A., Kuciejczyk, J. (1981), *The nature of stress*, NASSP Bulletin, vol. 67.

Greenberg, S. F. (1984), Stress and the teaching profession, Paul H. Brookes Publishing co..

Hanson, Peter G. (1987), Les plaisirs du stress, Montréal, Les Éditions de l'Homme.

Hawkes, R.R. et Dedrick, C.V. (1983), Teacher stress: phase II of descriptive study, NASSP bulletin, Mars.

Holmes, T.H., Rahe, R.H. (1967), *The social readjustment rating scale*, J. of psychosomatic research, vol. 16, no 3.

Jenkins, C.D. (1979), *Epidemiology of cardiovascular diseases*, Journal of consulting and clinical psychology, no 56.

Kahn, R.L., Wolfe, D.M., Quinn, R.P., Snoek, J.D. et Rosenthal, R.A. (1964), Organisational stress : studies in role conflict and ambiguity, New York, Wiley.

Kiev, A., Kohn, V. (1979), Executive stress, New York, American Management Association.

Kirsta, A. (1987), Le stress : comment se détendre et vivre de façon positive, Londres, Éditions Robert Laffont.

Lazarus, R.S. (1966), Psychological stress and coping process, New York, Toronto, McGraw-Hill Book co..

Lazarus, R.S., Cohen, J.B. (1977), Environmental stress, in I, New York, Plenum Press.

Lazarus, R.S., Folkman, S. (1984), Stress, appraisal and coping, New York, Springer publ. Co..

Lemyre, L., Tessier, R. (1987), *Stress et stressseurs : une mesure de la dimension chronique*, Revue Québécoise de Psychologie, vol. 8, no 1.

Mason, J.W. (1975), A historical view of the stress, Human stress, part I and II.

May, R. (1953), Man's search for himself, New York: Norton.

Mercier-Leblond, G. (1994), Le stress chez les intervenants et les intervenantes des mesures d'urgence, Québec, Gouvernement du Québec.

Mitchell, J., Bray, G. (1990), Emergency services stress, New Jersey: Prentice Hall.

Monat, M.A., Lazarus, R.S. (1991), Stress and coping, New York, Columbia University Press.

Osborn, A. F. (1988), Créativité : l'imagination constructive, Paris, Dunod.

Papalia, D. E., Wendkos olds, S. (1988), Introduction à la psychologie, McGraw-Hill, Éditeurs.

Paquette, C. (1977), Créativité et apprentissage, Ottawa, Les Éditions NHP.

Parnes, S. (1976), Aha! Insights into creative behavior, New York: The Creative Education Foundation, D.O.K. Publishers.

Patel, C. (1991), The complete guide to stress management, New York: Plenum.

Patton, M. Q. (1980), Qualitative evaluation methods, Beverly Hills, California, SAGE.

Pearlin, L., Scholler, C. (1978), *The structure of coping*, Journal of health and social behavior.

Powell, K. (1989), Le stress dans notre vie, Les éditions un monde différent ltée.

Rainsberger, C. D. (1993), Reducing stress and tension in the classroom through the use of humor, New York.

Rathus, S. A. (2000), Psychologie générale, Éditions Études Vivantes, 4^e Éditions, Laval.

Ratteree, W. (1981), Emploi et conditions de travail des enseignants, Genève, Bureau International du Travail.

Rebus Inc. (1988), *Vaincre le stress en toutes circonstances*, Amsterdam, Éditions Time-life.

Reynolds et all. (1993), *Session impact on outcome in stress management training*, Journal of community and applied social psychology, vol. 3, no 4.

Rivolier, J. (1989), L'homme stressé, Presse Universitaire de France.

Rogers, C. (1970), La relation d'aide et la psychothérapie, vol. 1, Paris, ESF.

Schwab, R.L., Iwanicki, E.F. (1982), Who are our burn out teacher, Educational research quarterly.

Selye, H. (1936), A syndrome produced by divers nocuous agents, Nature.

Selye, H. (1962), Le stress de la vie, Paris, Éditions Gallimard.

Selye, H. (1974), Stress sans détresse, Montréal, Les Éditions La Presse.

Speilberger, C.D., Gorsuch, R.L., Lushene, R.E. (1970), Manual for the state-trait anxiety inventory, Palo. Alto. Cal., Consulting psychologist Press.

St-Pierre, L. (1995), Formation en cours d'emploi sur le stress et sa gestion : effets sur la qualité de vie des techniciens ambulanciers au Québec, Trois-Rivières, Université du Québec à Trois-Rivières.

Strauss, A., Corbin, J. (1990), Basics in qualitative research, Chicago.

Sullivan, W. (1992), *New studies link exercise to delays*, The New York Time, 8 juillet.

Turcotte, P. R. (1982), Qualité de vie au travail : anti-stress et créativité, Montréal, Les éditions agence d'arc inc..

Varin, P. (1986), Le stress négatif au travail, Québec, Hydro-Québec.

Vaillant, G.E. (1977), Adaptation to life, Boston, Little brown.

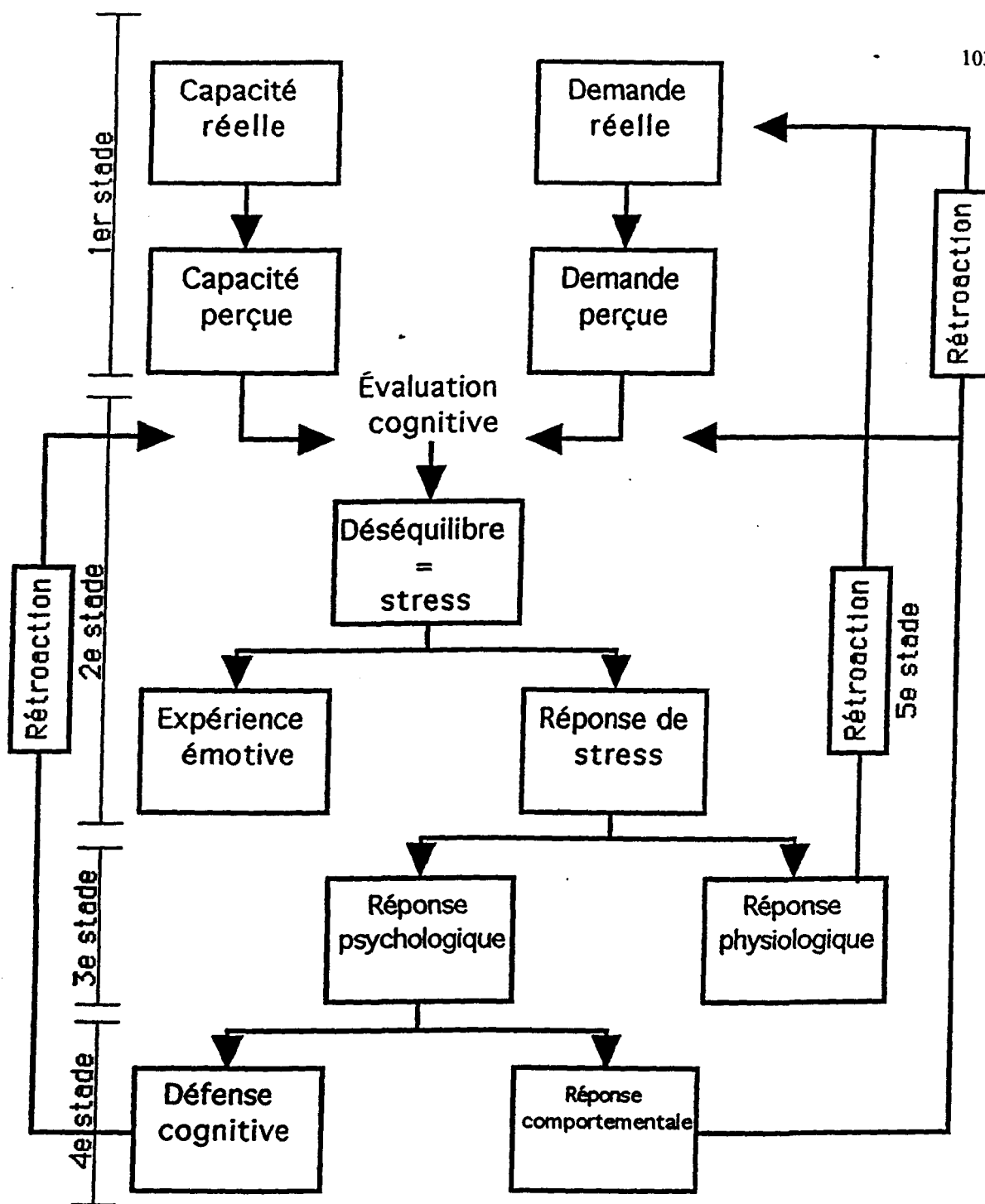
White, G.S. (1981), *Some correlates of romantic jealousy*, Journal of personality, vol. 49.

Young, T. (1980), Teacher stress: one school district's approach, Action in teacher education.

ANNEXES

Annexe 1

Modèle transactionnel de stress

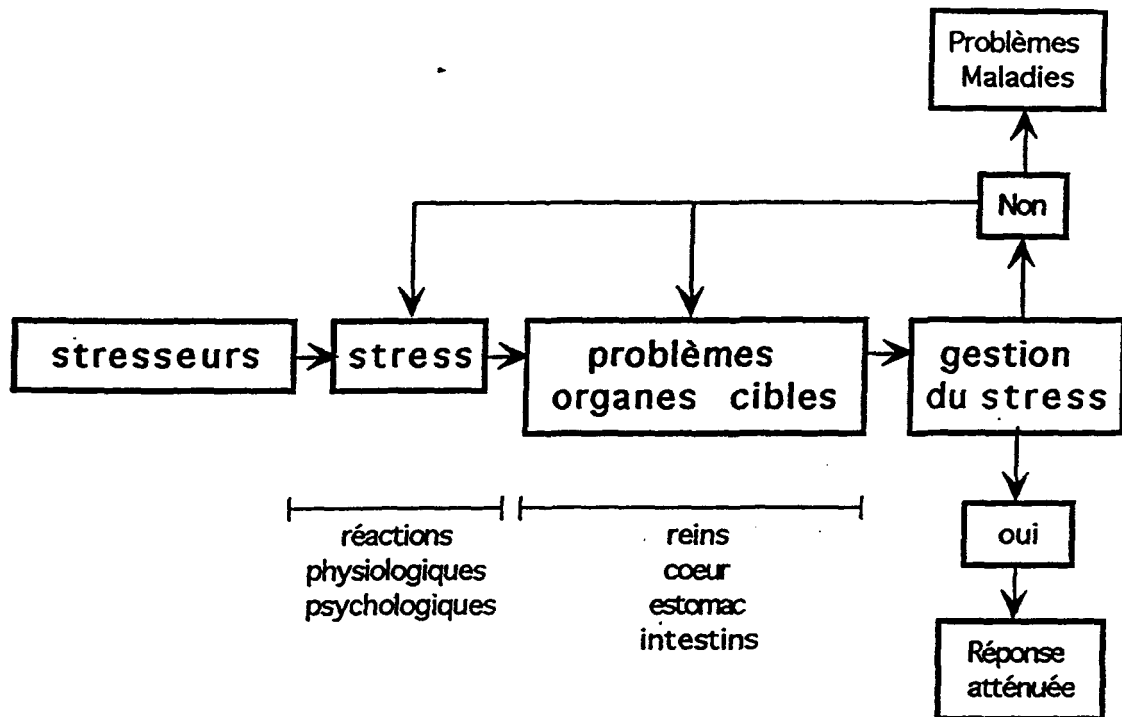


Modèle transactionnel de stress (1978)

Source : Cox, T., Mackay, C.J., A psychological model of occupational stress, Baltimore, University of Press, 1978.

Annexe 2

Processus interactif et global du stress



Processus interactif et global du stress (1990)

Source : Everly, G., A clinical guide to treatment of the human stress response, New-York, Plenum, 1990.

Annexe 3

Valeurs pondérées des circonstances de la vie

Valeurs pondérées des circonstances de la vie (1967)

Événement	Valeur	Événement	Valeur
Mort d'un conjoint	100	Difficultés avec les	
Divorce	73	beaux-parents	29
Séparation des époux	65	Réussite personnelle	
Peine de prison	63	exceptionnelle	28
Décès d'un proche parent	63	L'épouse commence ou	
Blessure ou maladie	53	cesse de travailler à	
Mariage	50	l'extérieur	26
Licenciement	47	Début ou fin de la vie	
Réconciliation conjugale	45	scolaire	26
Retraite	45	Modification des	
Modification dans la santé		habitudes	24
de la famille	44	Difficultés avec le	
Grossesse	40	patron	23
Difficultés sexuelles	39	Changement de l'horaire	
La famille s'accroît		de travail	20
d'une unité	39	Changement de résidence	20
Modification de la situation		Changement d'école	20
financière	38	Changement dans les loisirs	19
Décès d'un ami intime	37	Modification des activités	
Changement de travail	36	sociales	18
Modification du nombre de		Changement des habitudes	
disputes conjugales	35	de sommeil	16
Saisie d'un bien		Changement du nombre de	
hypothéqué	30	réunions familiales	15
Changement de		Modification des habitudes	
responsabilité au travail	29	alimentaires	15
Départ du foyer d'un fils		Vacances	13
ou d'une fille	29	Délits mineurs	11

Source : Holmes, T.H., Rahe, R.H., The social readjustment rating scale, J. of psychosomatic res., 1967.

Annexe 4

Protocole d'entrevue

Protocole d'entrevue

1. Perception de l'enseignement : enseigner, enseignement, stress...

2. Identification et perception des éléments stressants pouvant influencer l'enseignement.

(Quels sont les facteurs stressants perçus par les enseignants ?)

Préoccupations financières / Problèmes de discipline avec les élèves / Type de soutien obtenu / Nouvelle classe / Nouveaux élèves / Tâches de travail / Surcharge de travail / Rencontres avec les parents / Relations entre collègues de travail / Relations maître-élèves / Facteur temps / etc.

3. Changements ressentis chez ces professeurs

Est-ce qu'il y a des changements au niveau des manifestations comportementales ?

Est-ce qu'il y a des changements au niveau des manifestations physiques ?

4. Gestion du stress dans l'enseignement.

Quel est le processus ou la démarche suivi pour résoudre le problème ?

Quelles sont les activités habituelles qui peuvent aider la personne ? (sports, hobby, culture, etc.)

Rapport et/ou liens entre ces activités et les activités intellectuelles.

5. Place de la créativité dans une gestion du stress chez l'enseignant.

Intuition, Association, Analogie, Relaxation, Méditation, Imagerie mentale, Humour, Jeu, Distanciation, Incubation, Recherche d'information, etc.

Est-il déjà arrivé de créer un processus de gestion jamais utilisé auparavant ?

Est-ce que la personne semble créative dans sa résolution de problèmes ?

Annexe 5

Questionnaire de recherche

Gestion du stress chez les enseignants

La présente est pour vous informer que j'ai personnellement choisi votre école et les enseignants de quatrième, cinquième et sixième année pour participer à une activité de recherche.

Je me présente, mon nom est Yanick Harvey et je suis un étudiant à la maîtrise en éducation qui se donne présentement à l'Université du Québec à Chicoutimi. Je suis actuellement à la recherche d'enseignants volontaires pour répondre à quelques questions dans le cadre d'un projet mémoire. Le sujet de ma recherche est le stress et sa gestion.

Le but de mon travail est de comprendre le vécu des enseignants au primaire en ce qui concerne le stress en situation de travail. Il s'agit d'une démarche exploratoire qui vise à recueillir des informations se rapportant aux divers éléments potentiellement stressants présents dans le vécu des enseignants et aux différentes manières avec lesquelles ils peuvent gérer ces difficultés.

Si vous êtes intéressé par ce sujet et vous voulez participer à cette activité de recherche pour contribuer à une meilleure compréhension de ce problème, bien vouloir lire et remplir le questionnaire qui suit.

Vous remerciant à l'avance.

M. Yanick Harvey

Informations : 418-275-3304

Novembre 1999

Questionnaire

- Ce questionnaire renferme 4 questions se rapportant à la gestion du stress chez les enseignants.
- Toutes les réponses que vous proposerez sont toutes de bonnes réponses.
- Nous demandons aussi de ne pas écrire de nom, le nom d'un collègue ou toutes autres formes d'informations pouvant briser la confidentialité des personnes travaillant dans l'enseignement.
- Nous vous demandons d'écrire vos réponses sur des feuilles mobiles que vous brocherez à ce document et que vous remettrez à votre directeur d'école avant le 18 novembre.

Questions de recherche :

- 1) Quelles sont vos démarches utilisées pour faire baisser le stress et la tension, à l'école, dans la classe, lorsque vous faites face à une situation stressante?
- 2) Quelles sont vos habitudes ou vos activités (sports, hobby, culture, etc.) qui peuvent vous aider à faire baisser le stress et la tension à l'extérieur de l'école, à la maison?
- 3) Vous est-il déjà arrivé d'inventer ou de créer un nouveau moyen pour gérer votre stress soit en classe ou à la maison ?
(Expliquez le processus créatif qui a fait baisser la tension et le stress.)
- 4) Est-ce que vous êtes créatif comme enseignant et comme personne?
(Expliquez dans vos mots.)