

Évaluation du syndrome de burnout chez les enseignants de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports (INJS).

Evaluation of burnout syndrome in teachers of the National Institute of Youth and Sports (NIYS)

Mbame Jean-Pierre*
Institut National de la Jeunesse et de
Sports de Yaoundé, Cameroun.
jeanmbame@gmail.com

Menkes Éphrem
Université de Yaoundé I, Cameroun.
menkesephrem0@gmmail.com

Bonoy Lamou,
Université de Ngaoundéré, Cameroun.
kessilamou007@yahoo.fr

Djomo Ngnoko Evariste Edmundo,
Institut National de la Jeunesse,
Cameroun.
mbamepierre5@gmail.com

Date de réception: 04/01/2022

Date d'acceptation :31/5/2022

Résumé

Objectif : L'objectif de cette étude est de déterminer la prévalence du burnout et d'identifier les facteurs sociodémographiques et professionnels qui influencent le burnout chez les enseignants de l'INJS. **Méthodologie** : Une étude utilisant un questionnaire auto-administré a permis de recueillir les données. Le logiciel SPSS version 20.0 nous a permis d'analyser les données. **Résultats** : La prévalence du burnout était de 68,85 %. On note que 11,8% de la variance de l'épuisement émotionnel était expliqué par l'ancienneté dans l'établissement et l'âge ; 13,3% de la variance de dépersonnalisation, est expliqué par ancienneté dans l'établissement et le nombre d'enfants en charge ; Enfin 10,5% de la variance de perte d'accomplissement personnel est expliqué par le statut matrimonial. **Conclusion** : Cette étude montre que le burnout chez les enseignants de l'INJS est une réalité. L'âge, le statut matrimonial, le nombre d'enfants en charge et l'ancienneté dans l'établissement ont une influence significative sur le burnout.

Mots clés : Burnout ; Épuisement émotionnel ; Dépersonnalisation ; Perte d'accomplissement personnel.

Abstract:

Objective: The objective of this study is to determine the prevalence of burnout and to identify the socio-demographic and professional factors that influence burnout among INJS teachers. **Methodology:** A study using a self-administered questionnaire made it possible to collect the data. SPSS version 20.0 software allowed us to analyze the data. **Results:** The prevalence of burnout was 68.85%. It is noted that 11.8% of the variance in emotional exhaustion was explained by seniority in the establishment and age; 13.3% of the variance in depersonalization is explained by seniority in the establishment and the number of children in charge; Finally 10.5% of the variance in loss of personal achievement is explained by marital status. **Conclusion:** This study shows that burnout among NIYS teachers is a reality. Age, marital status, number of children in care and seniority in the establishment have a significant influence on burnout.

Keywords: Burnout; Emotional exhaustion; Depersonalization; Loss of personal achievement.

* Corresponding author

1. Introduction

Dans plusieurs milieux de travail, le burnout est devenu une réalité inquiétante. La population enseignante n'échappe pas à cette réalité, elle a fait l'objet de nombreuses recherches ces dernières années. La profession enseignante est considérée comme étant stressante et génératrice de nombreux cas de burnout (Genoud et al., 2009). Selon Dionne-Proulx et Alain (2000), les demandes de compensation liées aux problèmes de santé mentale, y compris le burnout ont connu une augmentation marquée, ce qui amène un coût annuel social et financier estimé à plusieurs millions de dollars.

Les pressions et contraintes que subissent certaines personnes sur leur lieu de travail peuvent générer un épuisement appelé communément « burnout ». Ce phénomène, décrit pour la première fois par Freudenberg (1974), a fait l'objet de nombreuses recherches. Globalement, c'est en s'efforçant de répondre à certaines demandes dépassant ses propres ressources personnelles et cela de manière répétée, que l'individu s'épuise. Ce phénomène est surtout observé dans les professions pour lesquelles l'individu a des responsabilités vis-à-vis d'autres personnes, comme les métiers liés à la santé et à l'éducation (Richardson et Martinussen, 2004).

La majorité de définitions du burnout proposent des caractéristiques telles que fatigue, épuisement physique et émotionnel, sentiments de frustration, de colère, de désespoir, voire d'inefficacité, et si l'on ne trouve pas toujours un consensus parmi les nombreuses recherches publiées jusqu'à ce jour, les auteurs se rallient en général autour des composantes figurant dans le Maslach Burnout Inventory (MBI ; Maslach et Jackson, 1986). Cet outil définit le burnout comme un syndrome tridimensionnel relatif à l'épuisement émotionnel, à la dépersonnalisation et à la réduction du sentiment d'accomplissement personnel. L'épuisement émotionnel peut être défini comme une sensation de ne plus avoir d'énergie et d'être « vidé » par rapport au travail à accomplir. De nombreux auteurs considèrent du reste que cette dimension résume à elle seule le burnout et plusieurs questionnaires illustrent d'ailleurs très bien cette conception unidimensionnelle (Pines et al., 1981). La dépersonnalisation appelée également « cynisme » dans certaines versions de l'instrument (Maslach et al., 1997), touche quant à elle les relations aux autres. Un individu présentant un burnout se montrera beaucoup plus insensible aux autres (collègues, clients, élèves...) et va se désinvestir des relations sociales en présentant un comportement traduisant une absence d'émotion. Finalement, le sentiment d'accomplissement personnel (ou plus précisément sa diminution) s'accompagne chez le sujet d'un sentiment d'insatisfaction ou d'échec à l'égard de soi-même ou de ses compétences.

Les travaux de Genoud, Brodard et Reicherts de 2009 montrent que les facteurs de risque de burnout chez les enseignants font référence aux comportements des élèves (incivilités, violences...), aux classes surchargées, aux rencontres difficiles avec certains parents, au manque de matériel didactique, à la charge de travail, aux conditions temporelles de travail, aux difficultés avec l'administration, ou encore aux mauvaises relations entre collègues.

Pour Larouche (2002), un ensemble de symptômes variés et aspécifiques peut être observé chez les personnes victimes de Burnout lesquels peuvent être classés en 4 catégories : Symptômes physiques (asthénie, lassitude, céphalées, troubles digestifs, troubles du sommeil, vulnérabilité aux infections...) ; Symptômes comportementaux (agitation, pseudo-activisme, entêtement ou au contraire apathie, retrait voire isolement) ; Symptômes psycho-émotionnels/psychoaffectifs (irritabilité, labilité émotionnelle, susceptibilité, tristesse voire désespoir), Symptômes cognitifs (diminution de l'attention, de la réflexion, de la créativité, difficultés mnésiques, troubles du jugement...).

Pour comprendre la survenue du burnout plusieurs modèles théoriques ont été utilisés. Les premières recherches sur le burnout avaient utilisé principalement des méthodes corrélationnelles prenant en compte les diverses causes indépendamment les unes des autres

(Ford et al., 1983). Le concept de burnout se rapporte lui-même à trois composantes, certaines études proposent une articulation de ces composantes, comme celle de Golembiewski et Muzenrider (1988) qui les appréhendent comme des étapes successives d'un processus ou la *dépersonnalisation* constituerait la première phase du burnout, suivie par une diminution du sentiment d'*accomplissement personnel* qui conduirait finalement à l'*épuisement émotionnel*. Cette vision linéaire ne se retrouve cependant, pas dans d'autres tentatives de modélisation. En effet, Leiter et Maslach (1988) montrent par exemple que l'*épuisement émotionnel* influence la *dépersonnalisation* qui, à son tour, a une répercussion négative sur le sentiment d'*accomplissement personnel*.

Dans le modèle Friedman (2000), l'émergence du burnout est envisagée selon deux voies séparées :

- une voie cognitive qui résulte d'un sentiment de non Accomplissement au niveau personnel comme professionnel ;
- une voie émotionnelle engendrée par une surcharge ressentie chez le sujet, qui mène ensuite à l'Épuisement émotionnel. Les événements stressants exercent donc un impact par l'une ou l'autre de ces voies, parfois même par les deux conjointement.

Par contre le modèle Elféring et al. (2000), prennent en considération, dans les causes du burnout, les attentes et anticipations idéalistes des enseignants, attentes mises à mal par la confrontation avec la pratique du terrain. D'autres modèles ont proposé d'inclure des éléments tels que la structure organisationnelle et le support social (Winnubst, 1993).

Dans le cadre de ce travail, le modèle de Byrne (1994) relatif au burnout chez les enseignants sera utilisé. Ce modèle analyse l'impact de nombreux indicateurs sur les trois dimensions du Maslach Burnout Inventory (MBI). Plus précisément, ce modèle met ainsi en évidence des facteurs organisationnels et des facteurs personnels susceptibles d'avoir une influence sur le développement du burnout. L'analyse des résultats, effectuée à l'aide de la modélisation par équations structurales, a permis d'aboutir à trois modèles qui s'appliquent aux degrés d'enseignement élémentaire, intermédiaire et secondaire.

Au Cameroun la majorité des études sur le burnout ont été réalisées chez le personnel médical, mais peu d'études ont été menées chez les enseignants, d'où l'importance de cette recherche. L'objectif de cette étude est de déterminer la prévalence du burnout et d'identifier les facteurs sociodémographiques et professionnels qui influencent le burnout chez les enseignants de l'INJS.

2. Méthodologie

Soixante-un enseignants de l'INJS, ont accepté de participer à cette étude. Après l'autorisation de la direction, le consentement éclairé a été obtenu auprès des sujets, après présentation des objectifs de l'étude et de la procédure. L'étude a été conduite de mai à juin 2019 à l'INJS, grâce à la technique d'échantillonnage de volontaires. Les données ont été recueillies à l'aide d'un questionnaire auto-administré composé de trois sections principales:

- La première partie évaluait les caractéristiques sociodémographiques (sexe, âge, statut matrimonial et le nombre d'enfants en charge) ;
- La deuxième partie évaluait l'activité professionnelle (division d'enseignement, qualité d'enseignant, ancienneté autre poste de responsabilité) ;
- La troisième partie évaluait le burnout des sujets, en utilisant le Maslach Burnout Inventory (MBI) dans sa version française. Le MBI est un inventaire de 22 items dont 9 évaluaient l'épuisement émotionnel (exemple : « *je me sens émotionnellement vidé(e) par mon travail* »), 5 évaluaient la dépersonnalisation (Exemple : « *je suis devenu(e) plus insensible aux gens depuis que je fais ce travail* ») et 8 évaluaient la perte d'accomplissement personnelle (Exemple : « *j'ai accompli beaucoup de choses dans ce travail qui en valent la peine* »). Chaque item est coté de 0 (jamais ressenti) à 6 (ressenti chaque jour).

Le niveau d'épuisement émotionnel est considéré comme bas, modéré, ou élevé pour des scores respectivement fixés à ≤ 17 ; 18-29 ; ≥ 30 ; pour le degré de dépersonnalisation, les scores sont respectivement fixés à ≤ 5 ; 6-11 ; ≥ 12 ; Pour l'accomplissement personnel, les scores sont respectivement fixés à ≤ 33 ; 34-39 ; ≥ 40 .

Le degré de gravité du burnout est caractérisé par le score global, qui est fonction du nombre de dimensions atteintes :

- une seule dimension atteinte équivaut à un burnout faible ;
- deux dimensions atteintes équivalent à un burnout modéré ;
- trois dimensions atteintes équivalent à un burnout sévère.

Les analyses statistiques ont été faites avec le logiciel SPSS 20.0. Les résultats ont été présentés sous forme de pourcentage ou dans une moindre mesure en moyenne \pm écart-type. Le test des régressions multiples a été utilisé pour voir les facteurs sociodémographiques et professionnels qui influencent significativement les trois variables du burnout. Les résultats ont été considérés significatifs pour une valeur de $p < 0,05$.

Les considérations éthiques ont été respectées à travers l'approbation de l'étude par la direction de l'établissement, le respect de la confidentialité et l'obtention du consentement libre et éclairé des enquêtées.

3. Resultats

Il ressort de l'analyse des résultats sociodémographiques que, parmi les 61 participants de cette étude 68,9% (42) étaient de sexe masculin et 31,1% (19) de sexe féminin soit un sexe ratio de 2,21. Concernant le nombre d'enfants en charge, nous constatons que 65,6% des sujets avaient au plus 3 enfants en charge, 24,6 % avaient 4 à 7 enfants en charge et 9,8% de participants avaient au moins 8 enfants en charge. L'âge des participants était compris entre 20 et 60 ans (45 ± 5 ans). Parmi les participants, 63,9 % étaient mariés, 36,1% étaient célibataire.

Les données montrent aussi que 96,7% des participants étaient des enseignants permanents et 3,3% étaient des enseignants associés. Il ressort que 8,2% des participants ont une ancienneté dans l'établissement de 1 à 3 ans ; 31,1% ont une ancienneté de 4 à 6 ans, 24,6% ont une ancienneté de 7 à 9 ans ; 19,7% ont une ancienneté de 10 à 12 ans et enfin 16,4% ont une ancienneté de 13 ans et plus (voir tableau 1).

Le Maslach Burnout Inventory (MBI) a révélé que 42 sujets (68,85 %) étaient victimes du burnout, dont 25 (59,5%) à un niveau faible, 14 (33,3%) modéré et 3 (7,1%) sévère. Parmi les sujets atteints de burnout, 28 (45,9%) avaient Épuisement émotionnel élevé ; 8 (13,1%) avaient une Dépersonnalisation élevé et 22 (36,1%) avaient une perte Accomplissement personnel élevé (voir tableau 2).

Une analyse de régression a été menée par la méthode pas à pas afin de voir les facteurs sociodémographique et socioprofessionnels qui influencent significativement les trois dimensions du burnout. Il ressort que 11,8% de la variance de l'épuisement émotionnel est expliqué l'ancienneté dans l'établissement et l'âge, avec $R^2 = 0,118$, ce qui est significativement différent de 0, $F(2, 58) = 5,02$, $p < 0,05$. Ainsi, nous constatons que l'ancienneté dans l'établissement influence significativement et négatives l'épuisement émotionnels des sujets de cette étude ($\beta = -0,54$, $t = -3,16$, $p < 0,05$), alors que l'âge influence significativement et positivement l'Épuisement émotionnels ($\beta = 0,40$, $t = 2,35$, $p < 0,05$).

Ensuite, 13,3% de la variance de dépersonnalisation, est expliqué par Ancienneté dans l'établissement et le nombre d'enfants en charge avec $R^2 = 0,133$, ce qui est significativement différent de 0, $F(2, 58) = 5,60$, $p < 0,05$. Ici, il ressort que l'ancienneté dans l'établissement ($\beta = -0,26$, $t = -2,13$, $p < 0,05$) et le nombre d'enfants en charge ($\beta = 0,25$, $t = -2,06$, $p < 0,05$) influencent significativement et négativement la dépersonnalisation.

Enfin, 10,5% de la variance de perte d'accomplissement personnel est expliqué par le statut matrimonial avec $R^2 = 0,105$, ce qui est significativement différent de 0, $F(2, 58) =$

8,05, $p < 0,05$. Le statut matrimonial ($\beta = -0,35$, $t = -2,84$, $p < 0,05$), influence significativement et négativement, l'accomplissement personnel.

4. Discussion

L'analyse des résultats de cette étude montrent 68,85 % des sujets étaient victimes du burnout, dont 59,5% à un niveau faible, 33,3% modéré et 7,1% sévère. Ces résultats vont dans le même sens que ceux de Moueleu Ngalagou et al., qui ont travaillé sur le *Syndrome du burnout chez les enseignants d'universités au Cameroun* [4]. Ils ont trouvés une prévalence du burnout de 68 %. La prévalence élevée du burnout dans notre étude, affecte les trois dimensions.

On a observé dans cette étude que l'âge influence significativement et négativement le burnout notamment l'épuisement émotionnel. Autrement dit l'âge et l'épuisement émotionnels évoluent en sens contraire. Ce résultat va dans le même sens certaines études qui avaient trouvé que l'âge était considéré comme un facteur de risque du burnout, la tranche d'âge de 40 à 50 ans étant la plus concernée (Kim et al., 2010). Or l'âge moyen de l'échantillon était 45 ± 5 ans.

Le statut matrimonial influence significativement et négativement le burnout en particulier la modalité accomplissement personnel. Les personnes mariées ont une faible perte d'accomplissement personnel car dans cet échantillon 63,9 % des sujets sont mariés. Ce résultat corrobore certains auteurs qui ont trouvé une prévalence plus élevée de burnout chez les célibataires comparativement aux mariés (Teixeira et al., 2013).

Cette étude montre que le nombre d'enfants en charge influence significativement et positivement le burnout dans ça composante dépersonnalisation. Autrement dit plus un sujet a d'enfants en charge plus il est soumis au burnout. Ce résultat est contraire l'étude de Canouï et Mauranges qui n'ont pas trouvé de lien direct entre le nombre d'enfants et le burnout (Canouï et Mauranges, 2008).

Le sexe n'a présenté aucun lien significatif avec le burnout, car aucune modalité de celui-ci n'a été influencée cette dernier. Ce résultat rejoint les travaux de Cooper et al. (2001), qui n'ont trouvé aucun lien entre le sexe et le burnout. En fait les résultats sur le burnout et le sexe sont controversé. Michalsen et Hillert (2011) avaient trouvé plus de femme en burnout et pour eux cela est dû à une vulnérabilité physique et psychologique et à la difficulté de concilier vie professionnelle et vie familiale. A l'inverse certains auteurs ont trouvé un taux de burnout élevé chez les hommes en raison de la charge de travail (Popa et al., 2010).

Les résultats ont montré que l'ancienneté dans l'établissement ou encore l'expérience dans le métier d'enseignant dans l'établissement, influençait significativement et négativement le burnout des sujets, cela s'est matérialisé par les associations entre ancienneté dans l'établissement et l'épuisement professionnel d'une part. Également entre l'ancienneté et la dépersonnalisation d'autre part. Ce résultat était en accord avec l'étude de Teixeira et al., qui avait trouvé que le burnout était significativement associé à une expérience professionnelle supérieure à 15 ans. Par contre, Popa et al., dans une étude trouvés que le burnout n'était pas associé à l'ancienneté professionnelle (Tironi et al., 2009). Mais pour Brun et al., (2003), des études avaient rapporté une relation négative entre l'ancienneté et le burnout. Pour ses auteurs, les personnes moins expérimentées se révélant plus vulnérables au burnout.

Conclusion

En somme cette étude montre que le burnout chez les enseignants de l'INJS est une réalité. L'âge, le statut matrimonial, le nombre d'enfants en charge et l'ancienneté dans l'établissement ont une influence significative sur la survenu du burnout. Par conséquence, elle ouvre des voies de recherche afin d'étudier d'autres facteurs socioprofessionnels qui

peuvent influencer le burnout tel que le stress et la satisfaction, le nombre d'heures d'enseignement.

Tableau 1: Variables sociodémographique et socioprofessionnel description sujet

Variables de l'étude	Description	n (%)
Caractéristiques sociodémographiques		
Age moyen	45± 5 ans (20-60 ans)	
Sexe	Masculin	42 (68,9%)
	Féminin	19 (31,1%)
Statut matrimonial	Marié	39 (63,9 %)
	Célibataire	22 (36,1%)
Nombre d'enfants en charge	[0-3 enfants]	40 (65,6%)
	[4-7 enfants]	15 (24,6%)
	[8 enfants et plus]	6 (9,8%)
Caractéristiques socioprofessionnels		
Divisjon d'enseignement	STAPS	41 (67,2%)
	STALEC	20 (32,8%)
Qualité d'enseignant	Permanent	59 (96,7%)
	Associé	2 (3,3%)
Ancienneté dans l'établissement	[1-3 ans]	5 (8,2%)
	[4-6 ans]	19 (31,1%)
	[7-9 ans]	15 (24,6%)
	[10-12 ans]	12 (19,7%)
	[13 ans et plus]	10 (16,4%)
Autres responsabilités dans l'établissement	Responsabilité	32 (52,5%)
	Non responsabilise	29 (47,5%)

Tableau 2 : Dimension du burnout

Dimension du burnout	Faible n (%)	Modéré n (%)	Élevé n (%)
Épuisement émotionnel	5 (8,2%)	28 (45,9%)	28 (45,9%)
Dépersonnalisation	33(54,1%)	20 (32,8%)	8 (13,1%)
Accomplissement personnel	22 (36,1%)	27 (44,3%)	12 (19,7%)
Distribution suivant le score global du MBI-HSS	25 (59,5%)	14 (33,3%)	3 (7,1%)

Références bibliographiques

- Brun, J.P., Biron, C., Martel, J., et Ivers, H. (2003). *Évaluation de la santé mentale au travail : une analyse des pratiques de gestion des ressources humaines*. IRSST, Rapport de recherche : Montréal.
- Canouï, P., et Mauranges, A. (2008). *Le burnout à l'hôpital : le syndrome d'épuisement professionnel*. Issy-les-Moulineaux: Elsevier Masson.
- Cooper, C.L., Dewe, P.J., et O'Driscoll, M.P. (2001). *Organisational stress: a review and critique of theory, research and applications*. San Francisco: CA: Sage.
- Dionne-Proulx et Alain M. (2000). L'épuisement professionnel des enseignants du réseau collégial au Québec. *Cahiers de la recherche en éducation*; (7): 229-24.
- Genoud, P.A., Brodard, F., et Reicherts, M. (2009). Facteurs de stress et burnout chez les enseignants de l'école primaire. *Revue Européenne de Psychologie Appliquée - European Review of Applied Psychology*; (59):37-45. doi. org/ 10.1016/ j. erap. 2007. 03.001.
- Kim.O., Moon, J., et Han, S. (2010). Contingent nurses' burnout and influencing factors. *J Korean Acad Nurs*; (40):882-91.
- Larouche, L. (2002). Qu'est ce que le syndrome d'épuisement professionnel ? *Quintessence* ; (108): 4-8.
- Michalsen, A., et Hillert, A. (2011). Burnout in anesthesia and intensive care medicine. Part 1. Clarification and critical evaluation of the term. *Anesthetist*; (60): 23-30.
- Moueleu Ngalagou, P.T., Assomo Ndemba, P.B., Owona Manga, L.J., Bandga Ekanga, Y., Guessogo, W.R., Ayina Ayina, C.N., et Mandengue, S.H. (2018). Syndrome du burnout chez le personnel soignant paramédical au Cameroun : impact des activités physiques et sportives et des loisirs. *Encep*; (2):101-106.
- Popa, F., Raed, A., Purcarea, V.L., et al. (2010). Occupational burnout levels in emergency medicine: a nationwide study and analysis. *J Med Life*; (3):207-15.
- Teixeira, C., Ribeiro, O., et Fonseca, A.M. (2013) Burnout in intensive care units-a consideration of the possible prevalence and frequency of new risk factors: a descriptive correlational multicentre study. *BMC Anesthesiol*; (13): 38.
- Tironi, M.O., Nascimento Sobrinho, C.L., Barros, D.S., et al. (2009). Professional burnout syndrome among intensive care physicians in Salvador Brazil. *Rev Assoc Med Bras*; (56):656-62.