



Feuille d'information 28

L'école en action: prévention du stress au travail

Une offre de renforcement de la santé psychique

Résumé

Des études montrent que le personnel enseignant souffre davantage de maladies psychiques et de symptômes d'épuisement que d'autres catégories professionnelles. C'est la raison pour laquelle Promotion Santé Suisse s'est associée à des partenaires pour développer l'offre «L'école en action: prévention du stress au travail». Cette dernière permet aux écoles de recueillir et d'analyser les contraintes ainsi que les ressources du personnel enseignant, puis de prendre des mesures adaptées en conséquence. Elle a été testée en Suisse alémanique et jugée efficace. L'évaluation a montré que les écoles gagnaient à y participer: l'offre dresse en effet un tableau complet des contraintes et ressources dans les écoles aux niveaux des personnes, des équipes, des établissements et de l'organisation, et met le thème de la santé au premier plan.

1 Grande nécessité d'agir en matière de prévention du stress chez le personnel enseignant

Le personnel enseignant est sollicité de bien des manières, par exemple par les élèves et les parents, mais aussi par des tâches administratives de plus en plus nombreuses. Il souffre ainsi souvent de stress, d'épuisement et de troubles psychiques ou dépressifs. 44% des enseignant-e-s en Suisse indiquent avoir déjà vécu des situations dans lesquelles les contraintes étaient insupportables [1]. On estime que les absences pour cause de maladie du personnel enseignant coûtent 33 millions de francs par an [2]. Promotion Santé Suisse a donc développé un programme pour renforcer la santé du personnel enseignant.

Table des matières

1 Grande nécessité d'agir en matière de prévention du stress chez le personnel enseignant	1
2 Renforcer la santé psychique	2
3 Trois piliers: enquête, suivi du processus, dispositif d'accompagnement	2
4 Déroulement en trois étapes	3
5 Evaluation du projet pilote dans huit écoles	4
6 Résultats: impact positif sur la santé et la motivation au travail	4
7 Engagement décisif de la direction de l'école	4
8 Diffusion en Suisse alémanique, projet pilote en Suisse romande et au Tessin	5

[1] Kunz Heim, D., Sandmeier, A., & Krause, A. (2014). Negative Beanspruchungsfolgen bei Schweizer Lehrpersonen. *Beiträge zur Lehrerbildung*, 32(2), 280–295.

[2] Künzi, K., & Oesch, T. (2016). *Berufsbedingte Krankheitskosten der Lehrpersonen – Teilprojekt des LCH im Rahmen des Projekts Gesundheit der Lehrpersonen*. Berne: Association faïtière des enseignantes et des enseignants suisses (ECH).

2 Renforcer la santé psychique

La nouvelle offre repose sur l'outil d'enquête validé Friendly Work Space (FWS) Job-Stress-Analysis¹ de Promotion Santé Suisse, qui a été développé en collaboration avec l'Association Suisse d'Assurances et l'Université de Berne. Grâce à cet outil, les entreprises peuvent se faire une idée précise des contraintes et ressources qui existent en leur sein, réduire les facteurs de stress de manière ciblée et renforcer les ressources de leur personnel. FWS Job-Stress-Analysis a déjà été utilisé dans plus de 250 entreprises et organisations, auprès de plus de 40 000 personnes.

En 2014, Promotion Santé Suisse a décidé de perfectionner FWS Job-Stress-Analysis en association avec la Fondation suisse pour la santé Radix et de l'adapter aux besoins particuliers des écoles. Avec différents experts (p.ex. de l'Association faîtière des enseignantes et des enseignants suisses ECH et de la Haute école spécialisée du Nord-Ouest de la Suisse FHNW), un module supplémentaire a été élaboré pour le groupe cible des enseignant-e-s, des directions d'écoles et des personnes employées par l'établissement scolaire. La nouvelle offre a été testée sous la désignation «S-Tool dans les écoles» dans huit écoles de deux cantons et est désormais disponible sous le nom «L'école en action». Cette offre poursuit principalement les objectifs suivants:

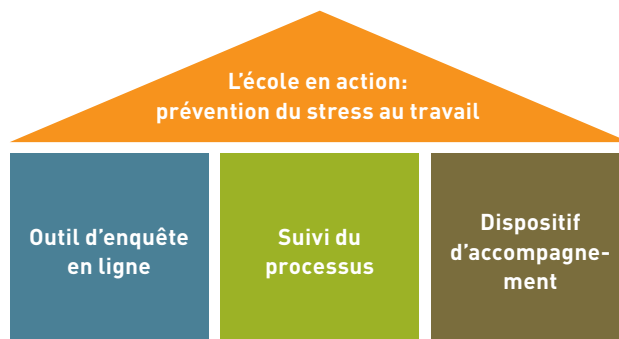
- Renforcer la santé psychique des membres des directions d'écoles, des enseignant-e-s et des autres personnes employées par l'établissement scolaire.
- Renforcer les ressources de ces personnes et réduire leurs contraintes

3 Trois piliers: enquête, suivi du processus, dispositif d'accompagnement

«L'école en action» repose sur trois piliers (voir graphique 1). L'évaluation a montré que seule l'interaction de ces trois piliers pouvait entraîner un changement.

GRAPHIQUE 1

Enquête, suivi du processus, dispositif d'accompagnement



Outil d'enquête en ligne

L'outil d'enquête en ligne contient des questions portant sur 42 thématiques (durée: 20–30 min.), par exemple:

- Pression temporelle
- Marge de manœuvre
- Organisation du travail
- Soutien des parents

L'outil donne une image complète des contraintes, des ressources et du bien-être dans les écoles aux niveaux des personnes², des équipes, des établissements et de l'organisation.

Dès qu'elles ont fini, les personnes participantes reçoivent un retour sur les défis et sur les mesures possibles à mettre en œuvre.

Suivi du processus

Le suivi du processus comprend toutes les étapes de l'offre:

- Première consultation
- Préparation et réalisation de l'enquête
- Présentation des résultats
- Définition de mesures
- Mise en œuvre des mesures

Le suivi du processus est décisif pour le succès de l'offre et garantit le déroulement standard du pro-

¹ En 2017, Promotion Santé Suisse a renommé tout son portefeuille d'outils. FWS Job-Stress-Analysis est le nouveau nom de l'outil auparavant connu sous la désignation S-Tool.

² L'anonymat des données est intégralement garantie, c.-à-d. que ni la direction de l'école, ni les personnes responsables du dispositif d'accompagnement n'ont accès aux résultats individuels. Il est possible de réaliser des évaluations uniquement à tous les niveaux de l'organisation, jusqu'à celui des équipes (au moins dix personnes).

cessus. L'objectif est d'identifier les problématiques pertinentes et de prendre les mesures correspondantes.

Dispositif d'accompagnement

Le suivi du processus nécessite des professionnels/-elles formé-e-s qui conseillent les directions d'écoles pour la planification et l'interprétation des résultats et qui les accompagnent dans la planification et la mise en œuvre des mesures prises. Il peut s'agir d'un dispositif d'accompagnement scolaire cantonal ou privé. Ce qui compte, c'est que les professionnel(le)s disposent des compétences et de la formation adéquates.

4 Déroutement en trois étapes

La réalisation de l'offre «L'école en action» passe par plusieurs étapes et requiert l'implication d'enseignant-e-s, de la direction de l'école et du dispositif d'accompagnement. Elle se fait en trois étapes (voir graphique 2).

1^{re} étape: Planification et analyse

Le dispositif d'accompagnement discute du déroulement et planifie les différentes étapes avec la direction de l'école. Le plus grand nombre possible d'enseignant-e-s remplissent le formulaire en ligne. Chaque personne qui participe à l'enquête obtient ses résultats et des conseils pratiques immédiatement après avoir répondu aux questions. L'évaluation des résultats au niveau de l'organisation est effectuée en collaboration avec le dispositif d'accompagnement. Les résultats sont analysés du point de vue des ressources et contraintes. Ils montrent à la direction de l'école où son établissement se situe par rapport à d'autres écoles (aperçu simple avec système de feux de signalisation au sein du groupe de comparaison), ce qu'il en est des ressources, des facteurs de stress ou du bien-être du personnel enseignant. Il est aussi possible de comparer ces valeurs dans le temps. Les résultats sont présentés au corps enseignant et font l'objet de discussions communes. A cet égard, les questions centrales sont les suivantes:

- Où y a-t-il des ressources susceptibles de réduire le stress?
- Où y a-t-il des contraintes et que pourrait-on faire face à elles?

- D'où viennent les différences par rapport au groupe de comparaison et que pourrait-on faire face à cela?
- Qu'est-ce qui fonctionne bien?
- A quel niveau pourrait-on intervenir? Personnes? Equipes? Etablissement? Organisation?

2^e étape: Conception des mesures

Le personnel enseignant et la direction de l'école définissent ensemble des mesures pour traiter les problématiques identifiées. Ces mesures poursuivent par exemple les objectifs suivants:

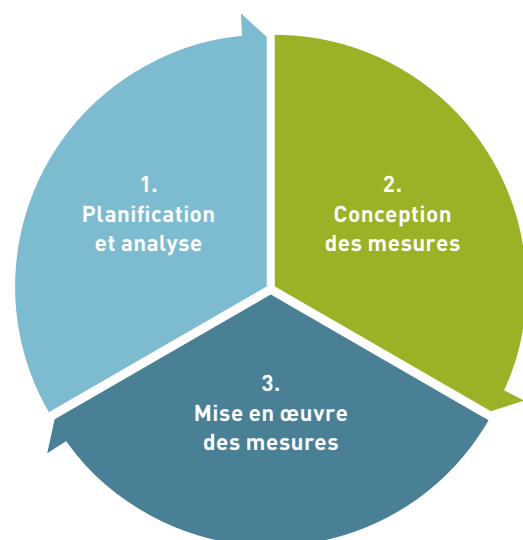
- Réduire les contraintes (p. ex. simplifier les processus administratifs, adapter la planification annuelle, décharger les enseignant-e-s, réduire le calendrier des réunions)
- Renforcer l'équipe (p. ex. favoriser la communication au sein de l'équipe, aménager en commun la salle des professeurs)
- Renforcer les ressources individuelles (p. ex. élargir les compétences)

3^e étape: Mise en œuvre des mesures

Les mesures sont hiérarchisées et mises en œuvre avec l'aide du dispositif d'accompagnement. Dans ce cadre, la conception des mesures doit prendre en considération les résultats de l'analyse. Il convient en

GRAPHIQUE 2

Déroutement en trois étapes



particulier de tenir compte des aspects suivants pour assurer une mise en œuvre efficace des mesures:

- Planification et définition des objectifs à court, moyen et long terme
- Mise en relation avec les processus existants
- Participation et définition des responsabilités

Les mesures devraient s'adresser à tous les acteurs au sein de l'école, sachant qu'il n'est pas toujours possible de trouver une solution qui convienne à tout le monde.

5 Evaluation du projet pilote dans huit écoles

Pour évaluer la faisabilité de l'offre «L'école en action», huit écoles des cantons de Berne et Schwyz ont participé au projet pilote en Suisse alémanique. L'évaluation de l'outil d'enquête poursuivait trois objectifs:

- 1) Vérifier la faisabilité de l'outil d'enquête pour les écoles
- 2) Documenter les changements perçus pour la promotion de la santé au sein de l'école
- 3) Tirer des conclusions pour la diffusion de l'offre

117 personnes ont participé à la première vague d'enquête immédiatement après la réalisation du questionnaire en ligne. Puis, 94 personnes ont participé à la deuxième vague un an plus tard. Cette enquête a été menée une fois les mesures définies. L'évaluation en Suisse alémanique a été effectuée par des experts de la Haute école pédagogique de Zurich (de mai 2015 à avril 2017).

6 Résultats: impact positif sur la santé et la motivation au travail

Dans l'ensemble, l'évaluation a montré que l'offre est compréhensible, adaptée à la pratique et facile d'utilisation. Les personnes qui y participent tirent profit des conseils personnalisés qui leur sont présentés à la fin de l'enquête. Le rapport d'évaluation souligne que le programme «L'école en action» «permet de dresser un tableau complet des

contraintes et des ressources dans les écoles ainsi que de l'état de santé au niveau des équipes, des établissements et des organisations» [3]. De plus, il explique que «les participants [...] font état de différentes améliorations en ce qui concerne leur santé et leur motivation et satisfaction au travail.» Le programme est donc adapté pour identifier les contraintes et les ressources dans les écoles, et pour en déduire les bonnes mesures.

7 Engagement décisif de la direction de l'école

La participation du corps enseignant, l'engagement de la direction de l'école et le suivi par le dispositif d'accompagnement sont décisifs pour garantir le succès de l'offre. Ce n'est qu'au travers d'un dialogue entre la direction de l'école, le corps enseignant et le dispositif d'accompagnement que des mesures pertinentes peuvent être définies. L'engagement de la direction de l'école montre au personnel enseignant qu'elle est disposée à prendre des mesures.

L'évaluation a également montré dans quelles situations l'outil d'enquête en ligne ne peut pas déployer ses effets de manière optimale: par exemple dans les écoles où la communication est déjà difficile entre la direction et le corps enseignant. Il est important que le contact entre la direction de l'école et le dispositif d'accompagnement soit établi suffisamment tôt pour que le déroulement puisse être planifié de manière optimale. Dans les écoles où les contraintes sont très élevées, la décision de mener ou non le programme doit être prise avec le dispositif d'accompagnement. «L'école en action» est un programme de prévention et non un programme d'intervention de crise.

Mis à part cela, «L'école en action» est adaptée à toutes les écoles qui comptent au minimum une vingtaine d'enseignant-e-s. L'offre permet une analyse systématique de la situation effective et donne aux responsables la possibilité de développer des mesures ciblées avec le personnel enseignant pour renforcer la santé psychique des enseignant-e-s, des membres de la direction de l'école et des autres employé-e-s de l'école.

[3] Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool dans les écoles. Un projet pilote en Suisse alémanique. Rapport final à l'intention de Promotion Santé Suisse* (p. 49). Zurich: Haute école pédagogique de Zurich.

8 Diffusion en Suisse alémanique, projet pilote en Suisse romande et au Tessin

Dans une prochaine phase, le programme «L'école en action» sera introduit dans d'autres écoles de Suisse alémanique et bénéficiera d'une visibilité à plus large échelle. A partir de 2018, un projet pilote sera lancé en Suisse romande, puis au Tessin. Le soutien des cantons est essentiel à cet égard pour garantir le succès de la mise en œuvre de l'offre.

Informations complémentaires

Promotion Santé Suisse (2016). *Job Stress Index 2016: Indicateurs relatifs au stress chez les personnes actives en Suisse*. Feuille d'information 17. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Promotion Santé Suisse (2016). *L'engagement de Promotion Santé Suisse pour la diffusion de la gestion de la santé en entreprise en Suisse*. Feuille d'information 14. Berne et Lausanne: Promotion Santé Suisse.

Schoch, S. & Keller, R. (2017). *Evaluation S-Tool dans les écoles. Un projet pilote en Suisse alémanique. Rapport final à l'intention de Promotion Santé Suisse*. Zurich: Haute école pédagogique de Zurich.

Impressum

Editrice

Promotion Santé Suisse

Série et numéro

Promotion Santé Suisse, Feuille d'information 28

© Promotion Santé Suisse, mars 2018

Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorffallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

www.ecole-en-action.ch