

Connaitre les facteurs de stress chez les futures personnes enseignantes en contexte de stage

Soutenir leur bien-être

Karina Lapointe, Anderson Araújo-Oliveira et Salem Amamou

Volume 13, numéro 2, printemps 2024

Les stages en enseignement aujourd'hui : enjeux, défis et pistes de solutions

URI : <https://id.erudit.org/iderudit/1111355ar>

DOI : <https://doi.org/10.7202/1111355ar>

[Aller au sommaire du numéro](#)

Éditeur(s)

Conseil pédagogique interdisciplinaire du Québec

ISSN

1927-3215 (imprimé)

1927-3223 (numérique)

[Découvrir la revue](#)

Citer cet article

Lapointe, K., Araújo-Oliveira, A. & Amamou, S. (2024). Connaitre les facteurs de stress chez les futures personnes enseignantes en contexte de stage : soutenir leur bien-être. *Apprendre et enseigner aujourd'hui*, 13(2), 7–12.
<https://doi.org/10.7202/1111355ar>

Résumé de l'article

Cet article traite des facteurs de stress rencontrés par des personnes stagiaires (PS) finissantes au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire. Les données analysées proviennent d'un entretien de groupe semi-dirigé auquel ont participé dix PS d'une région urbaine du Québec, réalisé après leur dernier stage. Un modèle de facteurs de stress adapté aux PS en enseignement a été élaboré à partir de celui de Bonello et al. (2019) développé pour des PS en gestion. Si les résultats suggèrent, d'une part, que le stage final représente un grand défi pour les PS qui sont confrontées à de nombreux facteurs de stress (tels que la charge de travail exigé, l'ambiguïté des rôles, les interactions avec les personnes formatrices, l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle, le maintien d'un bon état de santé physique et psychologique, etc.), ils soulignent également que l'accompagnement offert par la personne superviseuse de stage et la personne enseignante associée peut favoriser l'état de bien-être des PS.

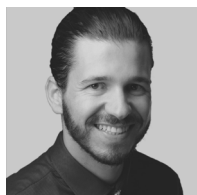
Connaitre les facteurs de stress chez les futures personnes enseignantes en contexte de stage

Soutenir leur bien-être



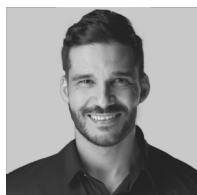
KARINA LAPOINTE

Karina Lapointe est conseillère pédagogique au Cégep de l'Outaouais pour le Service de recherche et de développement pédagogique. Elle est doctorante en éducation à l'Université du Québec en Outaouais (UQO). Elle est également chargée de cours à l'UQO, puis dans le réseau Performa à l'Université de Sherbrooke. Ses travaux s'intéressent tout particulièrement au développement des compétences émotionnelles, de la régulation émotionnelle et du bien-être chez les personnes enseignantes de leur formation initiale à leur insertion professionnelle.



ANDERSON ARAÚJO-OLIVEIRA

Anderson Araújo-Oliveira est professeur titulaire au Département des sciences de l'éducation de l'Université du Québec à Trois-Rivières et membre de l'Ordre de l'excellence en éducation du Québec. Chercheur régulier au Centre de recherche interuniversitaire sur la formation et la profession enseignante (CRIFPE), ses travaux de recherche portent sur l'intervention éducative en sciences humaines et sociales (SHS) au primaire, la formation en milieu de pratique et l'analyse des pratiques d'enseignement des personnes enseignantes en exercice et des futures personnes enseignantes.



SALEM AMAMOU

Titulaire d'un doctorat en éducation, Salem Amamou est professeur au département de kinanthropologie de l'Université de Sherbrooke et membre régulier au CRIFPE. Ses intérêts de recherche portent principalement sur la gestion de la classe, le sentiment d'efficacité personnelle, l'accompagnement et la formation pratique des personnes enseignantes.

Cet article traite des facteurs de stress rencontrés par des personnes stagiaires (PS) finissantes au baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement primaire. Les données analysées proviennent d'un entretien de groupe semi-dirigé auquel ont participé dix PS d'une région urbaine du Québec, réalisé après leur dernier stage. Un modèle de facteurs de stress adapté aux PS en enseignement a été élaboré à partir de celui de Bonello et al. (2019) développé pour des PS en gestion. Si les résultats suggèrent, d'une part, que le stage final représente un grand défi pour les PS qui sont confrontées à de nombreux facteurs de stress (tels que la charge de travail exigé, l'ambiguïté des rôles, les interactions avec les personnes formatrices, l'équilibre entre la vie professionnelle et personnelle, le maintien d'un bon état de santé physique et psychologique, etc.), ils soulignent également que l'accompagnement offert par la personne superviseuse de stage et la personne enseignante associée peut favoriser l'état de bien-être des PS.

Cet article¹ présente l'analyse d'un entretien de groupe² réalisé auprès de dix personnes stagiaires (PS) finissantes du baccalauréat en éducation préscolaire et en enseignement au primaire (BEPEP) d'une université francophone du Québec. Selon une approche interprétative/qualitative, le modèle des facteurs de stress au travail spécifiques aux stages en gestion de Bonello et al. (2019) a été adapté afin de cibler ceux qui présentaient les plus grands défis pour les futures personnes enseignantes en contexte de stage. Après une brève présentation du contexte de réalisation de l'étude, l'article mettra l'accent sur les facteurs de stress (organisationnels, individuels et liés aux personnes formatrices) qui ont été identifiés par les PS comme étant les plus significatifs.

1. Contexte de réalisation de la recherche

Les stages constituent une étape fondamentale dans le développement des PS en enseignement. Au cours de cette période, elles développent leurs compétences professionnelles (Gouvernement du Québec, 2020), construisent leur identité professionnelle et acquièrent des savoirs essentiels à la pratique enseignante (Jorro, 2011). Durant chacun de leurs stages, elles sont accompagnées d'une personne superviseuse de stage (PSS) qui provient du milieu universitaire et d'une personne enseignante associée (PEA) qui exerce ses fonctions dans le milieu pratique. Toutes les deux sont responsables de soutenir, d'offrir de la rétroaction, d'encadrer, d'accompagner et d'évaluer les PS (Gouvernement du Québec, 2008).

Toutefois, malgré leur importance formative, les stages peuvent générer un stress significatif chez les PS (Caires et al., 2012). Ce stress est particulièrement élevé lors du dernier stage, qui se distingue par un niveau d'exigence accru (Eksi et Yakisik, 2016). Par conséquent, le stage final peut conduire à des défis, et dans certains cas, à l'abandon ou à l'échec de cette importante étape de la formation initiale. Il est donc impératif de s'intéresser aux facteurs de stress au travail qui affectent le bien-être des PS lors de leur dernier stage (Bonello et al., 2019). Il faut comprendre le stress, selon Lazarus et Folkman (1984), comme une tension entre une personne et son milieu lorsque les exigences de l'environnement sont trop importantes par rapport à ses ressources personnelles.



Image libre de droit, banque d'image gratuite et photos gratuites (pexels.com)

À partir d'un modèle de facteurs de stress au travail spécifiques aux PS d'écoles de gestion de Bonello et al. (2019), nous avons effectué une analyse secondaire des données issues d'un groupe de discussion semi-dirigé réalisé auprès de dix PS finissantes en éducation préscolaire et en enseignement primaire d'une université du Québec. Les types de facteurs de stress au travail, qui amènent une PS à se sentir menacée et à vivre un état émotionnel inconfortable sont regroupés en quatre catégories : les facteurs organisationnels, les facteurs liés à la PSS, les facteurs liés à la PEA et les facteurs individuels. Pour chacune des catégories de facteurs de stress, des éléments générateurs de stress lui sont associés. Nous avons bonifié ce modèle selon les données recueillies. Plusieurs facteurs et éléments générateurs de stress ont été conservés, certains ont été retirés, puis d'autres ont été ajoutés (présentés **en bleu** dans le tableau en annexe). Les éléments identifiés par les PS comme étant les plus significatifs seront décrits dans la section suivante.

2. Facteurs de stress en contexte de stage chez les PS finissantes au BEPEP

L'élément générateur de stress qui a le plus souvent été évoqué par les PS pour les facteurs organisationnels était la grande charge de travail. Il a, en effet, été question de la correction à réaliser à l'extérieur des heures de l'école, de la lourde tâche de planification, des travaux universitaires à rédiger et de l'importante tâche d'enseignement à assumer. Une PS a d'ailleurs indiqué par rapport à son dernier stage :

J'ai trouvé ça hyper exigeant en plus des exigences de l'université, des enseignants, nos propres exigences en tant que professionnel, on veut aller chercher aussi quelque chose dans ce stage-là, des approches qu'on veut essayer. On n'a pas nécessairement le temps parce que les exigences viennent de partout. (Joanie)

Avec l'ensemble des tâches à effectuer dans le stage final, le manque de temps semblait omniprésent pour la plupart des PS participantes.

Toujours en lien avec les facteurs organisationnels, plusieurs PS ont également mis l'accent sur l'acquisition des compétences professionnelles comme élément générateur de stress. Le principal défi évoqué par les PS était lié à la gestion de la classe. En outre, une PS a abordé les incohérences entre les compétences à exploiter en stage, puis les cours offerts et suivis à l'université par rapport à la gestion de la classe :

Je trouve qu'il y a un côté aussi par rapport à la gestion de classe. On se fait souvent dire, à l'université, qu'une gestion de classe, en début d'année, ça prend un mois, même des fois plus avec certaines classes à instaurer. Nous, on se fait « pitcher » dans un contexte de classe et il faut faire ça comme un sprint, à la vitesse de l'éclair. (Maude)

La gestion de la classe a d'ailleurs représenté un énorme défi pour plusieurs PS qui ne se sentaient pas suffisamment outillées à la suite de la formation reçue à l'université, et ce d'autant plus que le contexte du stage n'était pas propice à une intégration efficace de la théorie dans un contexte de pratique.

Concernant les facteurs liés à la PSS et à la PEA, l'élément générateur de stress qui est revenu le plus souvent était la disparité dans leurs exigences. Concernant la PSS, les PS ont soulevé des problèmes tels que le manque d'uniformité pour la quantité de travaux demandés, un nombre élevé de rétroactions dans certains cas, ainsi qu'un manque de cohérence et d'équité entre les groupes de stage. En abordant le rôle de la PEA, les PS ont évoqué des sujets comme les tâches supplémentaires à accomplir après les heures de classe, le non-respect du nombre de journées de familiarisation avec le milieu de stage, qui dépassait parfois celui prédéfini par l'université et l'évaluation du stage qui semblait manquer de cohérence d'une PEA à l'autre. Par rapport aux exigences d'une PEA, une PS a d'ailleurs indiqué qu'elle n'avait pas eu le choix de s'y conformer.

Je me suis fait dire : " Moi, dans mes débuts de carrière, je devais rester jusqu'à six heures." C'est ça qui est attendu de moi. Même si, moi, je préfère travailler à la maison, ben c'était attendu que je reste à l'école. Donc, tu arrives en stage, tu regardes comment l'enseignant fait, puis tu fais pareil. Il faut que tu fasses pareil, sinon tu cours à ta perte, à ton épuisement. (Maude)

Quelques PS n'ont pas toujours été en mesure d'effectuer des choix personnels et éprouvaient alors un sentiment de manque de liberté, puisqu'elles devaient s'adapter aux attentes et aux habitudes de leurs PEA.

La conciliation entre la vie professionnelle, personnelle et familiale a été l'élément générateur de stress le plus important pour les facteurs individuels chez les PS. Effectivement, plusieurs d'entre elles ont mentionné que leurs enfants étaient parfois malades durant la période de stage et qu'elles se sentaient alors inconfortables de prendre une journée de congé pour s'occuper d'eux. De plus, elles ont précisé qu'elles devaient mettre de côté certains intérêts ou encore des personnes de leur entourage. Une PS, a raconté par rapport à ses enfants :

Je peux rire en disant ça, mais en stage, mes enfants m'ont dit : " Maman, tu aimes plus tes élèves que nous. Tu parles toujours d'eux, tu es toujours en train de préparer des choses pour eux ". Ils ont vraiment hâte que je finisse. Ils comptent les dodos, eux autres, depuis longtemps. C'est très exigeant pour tous les gens autour de nous. Pour nous aussi justement d'avoir à gérer tout ça autour... (Emmanuelle)

En plus des défis liés à la famille, plusieurs PS ont indiqué qu'elles oublieraient facilement de prendre soin de leur bien-être personnel durant le stage. En effet, certaines ont même évoqué les conséquences du stress sur le maintien de leur état de santé physique et psychologique, comme une fatigue extrême ou une incapacité à réfléchir. Les exigences financières ont également généré beaucoup de stress pour plusieurs, car elles étaient alors dans l'incapacité d'occuper un autre emploi, par manque de temps.

3. Soutenir le bien-être des PS

Cet article visait à décrire les facteurs de stress vécus par des PS finissantes en formation initiale à l'enseignement en éducation préscolaire et en enseignement primaire selon un modèle de facteurs de stress au travail spécifiques aux PS adapté de celui de Bonello et al. (2019). À partir d'un entretien de groupe semi dirigé, il est apparu que ces facteurs de stress étaient de type organisationnel, liés à la PSS et à la PEA, ainsi que de type individuel. Parmi les facteurs de stress fréquemment évoqués par les personnes participantes, on retrouve, pour les facteurs organisationnels, la charge de travail quantitative et l'acquisition des compétences professionnelles. Concernant les facteurs liés à la PSS et à la PEA, la disparité des exigences a été soulignée. Enfin, pour les facteurs de type individuel, la difficulté à concilier la vie professionnelle, personnelle et familiale a été particulièrement mise de l'avant.

Toutefois, malgré le nombre important de facteurs de stress qui ont été nommés par les PS, il importe d'indiquer que huit personnes participantes sur dix ont souligné l'accompagnement bienveillant reçu de la part de la PSS et de la PEA, puis d'autres membres de l'équipe-école, comme étant le principal facteur permettant de contrer le stress vécu en stage. En effet, une PS a indiqué que la directrice de son école venait tous les jours la saluer à son arrivée, ainsi qu'à la fin de la journée. Une autre a souligné l'accompagnement différencié et individualisé qu'elle avait reçu de la part de sa PSS, qui avait adapté ses exigences en lien avec la quantité de travaux à remettre. Deux PS ont indiqué avoir été très chanceuses de tomber sur de bonnes et parfois même exceptionnelles PSS et PEA. Une personne participante a tenu à raconter l'ouverture de sa PEA par rapport à une situation personnelle :



Image générée à l'aide de ChatGPT4, par OpenAI, DALL-E 3, 2024 (<https://openai.com/dall-e-3>)

J'ai été malade, puis je devais parler avec mon enseignante associée, parce que c'était une sortie le lendemain. Je l'ai avertie que je m'en allais à l'urgence, puis elle m'a dit : " Peu importe l'heure que tu sors, moi, je te conseille de prendre la journée de demain en congé ". (Jade)

En somme, le stage final représente un grand défi pour les PS qui sont confrontées à de nombreux facteurs générateurs de stress. Néanmoins, l'accompagnement offert par la PSS et la PEA peut avoir un impact significatif sur le bien-être des PS en contexte de stage et contribuer à leur réussite. En ce sens, il apparaît primordial pour les PSS et les PEA de suivre les formations et de participer aux échanges organisés par les universités, afin d'offrir le meilleur soutien possible aux futures personnes enseignantes.

¹ La réflexion ici proposée reprend quelques données de même que certaines analyses présentées dans le cadre d'un article scientifique plus complet soumis pour publication dans la *Revue des sciences de l'éducation de McGill*. Une version préliminaire de cette réflexion a été publiée en portugais dans les *Actes du VII Congresso brasileiro de psicodinâmica e clínica do trabalho* réalisé en octobre 2023. Nous invitons les lecteurs à les consulter pour obtenir de plus amples détails sur l'étude.

² Cette recherche a été réalisée avec l'appui financier de l'UQAM (Politique d'aide au développement de la recherche du Département de didactique) sous la direction de Anderson Araújo-Oliveira, professeur titulaire à l'Université du Québec à Trois-Rivières.

Références

Bonello, M., Landry, G., Panaccio, A. et Chadwick, I. (2019). Facteurs de stress chez les stagiaires d'écoles de gestion. *Humain et Organisation*, 5(2), 12-22.

Caires, S., Almeida, L. et Vieira, D. (2012). Becoming a teacher : student teachers' experiences and perceptions about teaching practice. *European Journal of Teacher Education*, 35(2), 163-178.

Eksi, G Y et Yakisik, B Y. (2016). To Be Anxious or Not : Student Teachers in the Practicum. *Universal Journal of Educational Research*, 4(6), 1332-1339.

Gouvernement du Québec. (2008). *La formation à l'enseignement. Les orientations relatives à la formation en milieu de pratique*. Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport.

Gouvernement du Québec. (2020). *Référentiel de compétences professionnelles de la profession enseignante*. Ministère de l'Éducation. https://cdn-contenu.quebec.ca/cdn-contenu/adm/min/education/publications-adm/devenir-enseignant/referentiel_competences_professionnelles_profession_enseignante.pdf?1606848024Ministère de l'éducation

Jorro, A. (2011). Reconnaître la professionnalité émergente. Dans A. Jorro et J.-M. De Ketele (dir.), *La professionnalité émergente : quelle reconnaissance ?* (p. 7-19). De Boeck.

Lazarus, R. S. et Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.

Annexe

Facteurs de stress au travail spécifiques aux personnes stagiaires finissantes en éducation préscolaire et en enseignement primaire

Types de facteur de stress		Éléments générateurs de stress
Facteurs organisationnels	Liés au rythme et à la charge de travail	Charge quantitative
		Disparité entre les exigences universitaires et les besoins de la pratique professionnelle
	Liés à l’organisation des stages	Durée
		Équilibre entre les périodes d’observation et de prise en charge
		Compétences professionnelles à développer
		Journées de maladie
	Liés au degré d’autonomie	Possibilité d’utiliser ses compétences
		Acquisition de compétences nécessaires pour réaliser les tâches
		Degré de décision
		Autocontrôle
Liés aux rôles	Ambigüité des rôles	
Facteurs liés à la personne superviseure de stage		Comportements axés sur la tâche
		Comportements axés sur la relation
		Disparité dans les exigences
Facteurs liés à la personne enseignante associée		Comportements axés sur la relation
		Comportements axés sur la tâche
		Disparité dans les exigences
		Disparité dans l’accompagnement
		Désir de conformité
Facteurs individuels		Conciliation vie professionnelle/ personnelle/familiale
		Identité professionnelle
		Exigences financières
		Santé physique et psychologique