

## sommaire

### Page 1

5 bonnes raisons de venir au Centre EIPAS.

Focus métier :  
professeurs de écoles.

Témoignage :  
Séverine L.

### Page 2

Actu.

Parole de psy :  
approche cognitive et stress.

#### Conseil scientifique

Pr. Pierre-Michel Llorca,  
psychiatre, chef de service  
Psychiatrie de l'adulte, CHU de  
Clermont-Fd.

Dr. Brigitte Dubray, médecin  
du travail, médecin inspecteur  
régional à la Direction Régionale  
du Travail Auvergne.

Dr. Bernadette Rodier, médecin  
du travail, médecin de prévention  
du Rectorat de l'Académie de  
Clermont-Fd.

Dr. Emmanuel Escard, praticien  
hospitalier au service de  
médecine légale, victimologie et  
criminologie du CHU de Clermont-  
Fd, médecin légiste, qualifié en  
psychiatrie.

Dr. Véronique Gabet, médecin du  
travail.

lettre éditée par l'espace  
investigation prévention  
accompagnement du stress (eipas)

Directeur de la publication :  
Docteur Denise Lanoir  
Tél.: 04 73 70 76 91



## 5 bonnes raisons de venir au centre EIPAS

1. J'aimerais m'informer sur les moyens de prévenir le stress au travail pour conseiller un collègue ou un proche.
2. J'aimerais savoir mieux m'affirmer au travail. Je ne sais pas refuser une surcharge de travail. J'ai des difficultés à demander de l'aide. Je souhaiterais demander plus d'autonomie dans mon travail et je n'ose pas le faire. J'aimerais plus de reconnaissance de la qualité de mon travail mais je ne sais pas comment le demander.
3. J'aimerais faire le point avec l'aide d'un spécialiste sur ce qui me stresse dans mon travail. Je me demande s'il me serait possible de moins en souffrir.
4. J'aimerais partager une expérience positive qui a eu pour effet de réduire le stress dans mon environnement professionnel.
5. Les conditions de travail se dégradent dans mon environnement professionnel. J'ai besoin de conseils pour comprendre ce qu'il est possible de faire.

### témoignage

**Séverine L.,**  
« Je tenais à vous remercier pour l'aide précieuse que vous m'avez apportée à un moment où j'étais désespérée. Vous m'avez redonné confiance en moi et en mes compétences. J'ose enfin m'opposer, m'exprimer, exister. Tout le monde me dit que j'ai beaucoup changé... »

### > focus métier

#### Professeur des écoles

Un professeur des écoles est soumis à des facteurs de stress bien connus comme ceux qui résultent du nombre de plus en plus élevé d'élèves dans les classes (bruit incessant, agitation, ... violence, parfois).

Il doit également faire face à des « stresseurs » moins bien reconnus qui se traduisent par des contraintes et responsabilités croissantes contrastant avec une perte d'autonomie et une altération de l'image de la profession.

Aujourd'hui, plus qu'hier, les parents, les communes interviennent dans le fonctionnement de l'école et leurs attentes et leurs exigences augmentent dans un contexte d'évolution de la notion de service publique.

Un professeur des écoles est soumis particulièrement en début de carrière, à des changements et mutations, désirés ou non, nécessitant une forte capacité d'adaptation et des compétences très diverses.

Il subit un système de notation qui peut paraître infantilissant.

suite page 2 >>>

### Côté législation

L'arrêté du 23 avril 2009 a rendu obligatoires les dispositions de l'accord national interprofessionnel sur le stress au travail du 2 juillet 2008. Ces dispositions comprennent :

- la mise en place d'une prévention efficace,
- l'information et la formation de l'ensemble des acteurs de l'entreprise,
- la lutte contre les problèmes de stress au travail et la promotion de bonnes pratiques notamment de dialogue dans l'entreprise et dans les modes organisationnels pour y faire face,
- la prise en compte de l'équilibre entre vie professionnelle, vie familiale et personnelle.

### Nouveau

Le 30 avril 2009, Brice Hortefeux a installé le Conseil d'orientation sur les conditions de travail (COCT), créé par le décret du 25 novembre 2008. Au 3e rang de ses priorités, se trouve la prévention du stress au travail.

### Sondage

La 6e Semaine pour la Qualité de Vie au Travail, organisée par Le Réseau ANACT, a eu lieu du 11 au 19 juin 2009. A cette occasion, un sondage a été réalisé par l'institut CSA auprès de 1 000 salariés : 41% se disent stressés. 60% des personnes qui se disent stressées attribuent leur stress exclusivement à leur vie professionnelle.

# Approche cognitive et Stress

**Ce ne sont pas les événements qui perturbent les hommes, mais l'idée qu'ils s'en font. Manuel, Epictète.**

Un matin votre supérieur, d'ordinaire plutôt chaleureux, vous croise sans vous saluer. Peut-être vous direz-vous qu'il est soucieux et n'a pas remarqué votre présence, ou même qu'il s'est levé du pied gauche. Peut-être encore penserez-vous que votre supérieur vous en veut pour un travail que vous avez de toute évidence mal fait, ou même qu'il prévoit de vous licencier. De prime abord, et sans autre information, chacune de ces explications est valable ; cependant toutes n'ont pas le même impact sur nos émotions. Interpréter le comportement de ce supérieur comme le signe avant-coureur d'un licenciement provoquera certainement de l'angoisse, voire du désespoir ou de la colère. A l'inverse, penser que cette personne a des soucis peut nous rendre empathique, voire solidaire. Face à une même situation, nous pouvons ainsi imaginer des interprétations variées, interprétations qui sont à la base d'émotions plus ou moins agréables. Alors, faudrait-il se garder d'interpréter les événements pour enfin mieux vivre au travail ? A l'évidence, il ne s'agit pas là d'une solution : non seulement nous traitons les informations de notre environnement de manière automatique et involontaire, mais ce traitement nous est en plus indispensable afin de réguler notre comportement.

**” Nos interprétations sont des hypothèses à tester. ”**

Nos représentations nous font souffrir lorsqu'elles deviennent pessimistes, négatives, culpabilisantes, et ce de manière systématique, en somme, nous souffrons de nos pensées rigides.

Les thérapies cognitives visent donc, non pas à supprimer nos pensées, ni à « voir la vie en rose » mais à assouplir nos représentations. Progressivement, nous prenons conscience de nos pensées automatiques et de leur lien avec nos émotions, puis nous nous exerçons à formuler des pensées alternatives, pour finalement, apprendre à considérer nos interprétations pour ce qu'elles sont : des hypothèses à tester.



### horaires d'ouverture du secrétariat

lundi de 13 h à 18 h - mardi, mercredi et jeudi de 14 h à 18 h  
16 E, rue Gaultier de Biauzat - 63000 Clermont-Ferrand  
Tél. : 04 73 70 76 91 - [www.eipas.org](http://www.eipas.org)

La difficulté du métier ne vient pas seulement de la difficulté à transmettre le savoir. L'enseignant est confronté quotidiennement à des situations problématiques très diverses : Comment punir sans être trop sévère ? Quand et comment intervenir dans une



situation difficile ? L'intrusion quotidienne des problèmes extrascolaires (problèmes familiaux, maltraitance...) représente une lourde responsabilité et nécessite des compétences particulières.

Les enseignants en charge de petites sections de maternelle font face à la fois à des difficultés supplémentaires (la nécessité de protéger les enfants qui appréhendent mal le danger) et, quelques fois, à une moindre considération que leurs collègues d'élémentaire.

La formation, le partage d'expériences et l'analyse de pratiques peuvent augmenter les ressources face aux situations difficiles rencontrées. Les méthodes d'affirmation de soi permettent de mieux faire face aux multiples responsabilités. Il faut savoir se faire confiance et connaître ses limites : avouer être fatigué n'est pas un signe de faiblesse mais une information que l'on donne aux autres dans la relation. Il est nécessaire de se respecter et de se faire respecter, et en premier lieu des adultes, pour pouvoir l'être des enfants.

Grâce aux enseignants, nos enfants grandissent en apprenant les savoirs et le savoir-être nécessaires à leur avenir professionnel et personnel. Le métier de professeur des écoles reste l'un des plus beaux métiers du monde. Préseignons-le.