Epuisement scolaire et dépression.

School exhaustion and depression.

Nabil Alami[1], O.T. Ahmed Ahami[1].

[1] Laboratoire de Neurosciences et de Nutrition, CED de Biologie Humaine et Santé des Populations, Département de Biologie, Faculté des sciences, B.P. 133, 14000 Kenitra.

Correspondance: Nabil Alami. Laboratoire de Neurosciences et de Nutrition, CED de Biologie Humaine et Santé des Populations, Département de Biologie, Faculté des sciences, B.P. 133, 14000 Kenitra, Maroc. E-mail:alami-n@hotmail.fr

Les mots clés: Burnout, dépression, Adolescents, milieu scolaire.

Keywords: Burnout, depression, adolescents, school.

Résumé

Nous avons tenté, dans cet article, de montrer le type de liens qui peut relier le burnout et la dépression et leur influence sur le rendement scolaire chez des adolescents marocains.
Les résultats ont révélé que les adolescents présentant des symptômes dépressifs, seront plus exposés au burnout et seront vulnérable par conséquent à l'échec scolaire.
On peut conclure donc, qu'un bon environnement scolaire conduit à une bonne santé morale et à de bons résultats scolaires.

Abstract

We have tried in this article to show the type of links that can connect the academic performance and mental health of adolescents.
The results showed that most issues related to education are important in adolescents, they will be more vulnerable to stress and exhaustion school with activation patterns related to anxiety.
We can conclude, therefore, that a good school and mental health leads to good grades.

Introduction

Notre étude s'inscrit dans le champ de recherche portant sur la santé mentale chez l'adolescent. L'épuisement scolaire fait l'objet d'un intérêt récent. On estime qu'environ 16% des élèves québécois de niveau secondaire, soit 10% des garçons et jusqu'à 25% des filles de 2e secondaire présentent un nombre et une intensité de symptômes dépressifs assez importants pour qu'une intervention soit recommandée (Marcotte, 2000). Si c'est le cas dans un pays développé, alors qu'il est le cas de nos adolescents dans un pays sous développé ? Les critères de diagnostiques d'un épisode dépressif selon la CIM-10 (OMS, 1993) sont répartis comme suit :

- **Critères généraux (obligatoires)**

- L'épisode dépressif doit persister au moins 2 semaines.
- Absence de symptômes hypomaniaques ou maniaques répondant aux critères d'un épisode maniaque ou hypomaniaque à un moment quelconque de la vie du sujet.
- Critères d'exclusion les plus couramment utilisés: l'épisode n'est pas imputable à l'utilisation d'une substance psychoactive ou à un trouble mental organique.

- **Présence d'au moins deux des trois symptômes suivants :**

- Humeur dépressive à un degré nettement anormal pour le sujet, présente pratiquement toute la journée et presque tous les jours, dans une large mesure non influencée par les circonstances, et persistant pendant au moins 2 semaines.
- Diminution marquée de l'intérêt ou du plaisir pour des activités habituellement agréables.
- Réduction de l'énergie ou augmentation de la fatigabilité.

- **Présence d'au moins un des sept symptômes suivants, pour atteindre un total d'au moins quatre symptômes :**

- Perte de la confiance en soi ou de l'estime de soi.
- Sentiments injustifiés de culpabilité excessive ou inappropriée.
- Pensées de mort ou idées suicidaires récurrentes, ou comportement suicidaire de n'importe quel type.
- Diminution de l'aptitude à penser ou à se concentrer (signalée par le sujet ou observée par les autres), se manifestant, par exemple, par une indécision ou des hésitations.
- Modification de l'activité psychomotrice, caractérisée par une agitation ou un ralentissement (signalés ou observés).
- Perturbations du sommeil de n'importe quel type.
- Modification de l'appétit (diminution ou augmentation) avec variation pondérale correspondante.

A l'heure actuelle, les différents stresseurs que subissent les lycéens lors de leur étude sont telles qu'ils ont un engagement physique, mental et émotionnel total.

L'augmentation des pressions des enseignants, des collègues et les parents conduisent le lycéen, vers un risque de plus en plus élevé d'éprouver des états de fatigue psychologique, un dégoût progressif, la perte d'intérêt et de motivation pour l'école, etc., qui peuvent se finaliser par un épuisement scolaire dite burnout.

Aussi, il semble important de mieux comprendre le processus qui conduit à cet état émotionnel, afin de tenter de prévenir son apparition chez l'adolescent.

Dans ces conditions, notre approche, fondée essentiellement sur certains aspects de la personnalité telle que l'anxiété, la dépression et l'intelligence, postule deux hypothèses:

1. La présence des symptômes dépressifs provoquerait l'épuisement scolaire.
2. Le rendement scolaire sera influencé par le burnout .

Méthodologie :

Participants

Cette étude a été menée auprès de 125 lycéens marocains d'un établissement public de la région de Zagora, commune rurale de tamzmout, ayant participé, à une étude transversale.

L'échantillon compte 81 garçons et 44 filles avec une moyenne d'âge de 18,4 ans dont 65 en tronc commun (1ère année du lycée) et 60 en baccalauréat.

Matériel et procédure

Des entretiens semi-directifs, d'une durée d'une heure et demie, étaient menés à la suite du remplissage des questionnaires portant sur l'épuisement scolaire l'anxiété et la dépression.

Les participants étaient rencontrés dans les classes, selon leur disponibilité.

Test MBI :

Nous avons utilisé le test MBI (Maslasch Burnout Inventory), (Maslach, C. et al ; 1981), Adapté et traduit par Dr. AHAMI et Dr. ALAMI (2010) où les participants avaient à lire des affirmations qui peuvent être utilisées par un adolescent pour se décrire. Ils devaient estimer à quel point chacune de ces affirmations correspond à ce qu'ils ressentaient. L'échelle du questionnaire est de type Likert allant de 1 (pas du tout d'accord ou jamais) à 6 (tout à fait d'accord ou toujours).

Il ressort des résultats trois cas:

- Epuisement émotionnel: le score en % est significatif s'il est supérieur à 50%
- Désengagement, dépersonnalisation des relations: le score en % est significatif s'il est supérieur à 33%.
- Accomplissement personnel: le score en % est significatif s'il est inférieur à 66%

Les résultats sont analysés à l'aide du logiciel SPSS et Statistica.

Résultats

- *L'épuisement scolaire en général*
  Epuisement Emotionnel

L'épuisement émotionnel (ou syndrome anxieux dépressif): il témoigne d'une fatigue ressentie à l'idée même du travail, fatigue chronique, troubles du sommeil, troubles physiques. A travers notre étude, la fréquence des étudiants qui n'ont aucune motivation par leur travail à l'école représente 20 % de l'ensemble des étudiants (Tableau 1).

	Fréquence	Pourcentage
1-oui	23	20,0
2 –non	92	80,0
Total	115	100,0

Tableau 1. Fréquence des étudiants en situation d'épuisement émotionnel
Table 1. Frequency of students with emotional exhaustion

Désengagement Dépersonnalisation

La dimension du désengagement et de la dépersonnalisation touche environ la moitié des étudiants de notre étude (50,4%) cette dimension se traduit par une vision de la personne comme un adversaire ou un objet, et peut aller jusqu'à des conduites de maltraitance (Freudenberger, 1987) (Tableau 2).

Effectif

		DES		
		0	1	Total
SEXE	1	38	35	73
	2	19	23	42
Total		57	58	115

Tableau 2. Fréquence des étudiants en situation de désengagement et dépersonnalisation
Table 2. Frequency of students with a withdrawal and depersonalization

Accomplissement personnel

Ile se caractérise par un sentiment d'incompétence professionnelle et de manque de réalisation personnelle dans le travail. Elle s'accompagne d'une diminution de l'estime de soi et du sentiment d'auto-efficacité, il touche presque la moitié (47,8%) (Tableau 3).

	Fréquence	Pourcentage valide
1	55	47,8
2	60	52,2
Total	115	100,0

Tableau 3. Fréquence des étudiants en situation d'accomplissement personnel
Table 3. Frequency of students with personal accomplishment

Epuisement scolaire total

Concernant les élèves touchés par les trois composantes du burnout, c'est-à-dire: un épuisement émotionnel supérieur à 50%, un désengagement, une dépersonnalisation des relations supérieures à 33% et un accomplissement personnel inférieur à 66%, ils sont au nombre de 13 sur 115 valide soit 11,3%.

L'épuisement scolaire selon le sexe

Le nombre des élèves touchés par l'épuisement émotionnel est de 23, soit (20%), dont 16 sont des garçons et 7 des filles, avec une corrélation non significative (p=0,372) (Tableau 4).

Le désengagement, la dépersonnalisation touche 33 garçons, soit (57%) alors qu'il touche 25 filles, soit (43%) avec une corrélation non significative (p=0,06) (Tableau 5).

Concernant l'accomplissement personnel, 29 garçons sont concerné, soit 53%, et 26 filles, soit 47%, avec corrélation significative (p=0,01) (Tableau 6).

Epuisement. Emotionnel				
		1-oui	2-non	Total
Sexe	1-M	16	58	74
	2-F	7	34	41
Total		23	92	115
			X^2=0.341; ddl =1; p=0.372	

Tableau 4. Epuisement Emotionnel et sexe
Table 4. Emotional Exhaustion and sex

Désengagement et dépersonnalisation				
		1-Oui	2-Non	Total
Sexe	1-M	33	41	74
	2-F	25	16	41
Total		58	57	115
			X^2=2.83; ddl =1; p=0.06	

Tableau 5. Désengagement, dépersonnalision et sexe
Table 5. Disengagement, depersonalization and gender

Accomplissement personnel				
		1-Oui	2-Non	Total
Sexe	1-M	29	45	74
	2-F	26	15	41
Total		55	60	115
			X^2=6.2; ddl =1; p=0.01	

Tableau 6. Accomplissement personnel et sexe
Table 6. Individual accomplishment and sex

La dépression :

Concernant la dépression, sont représentés au niveau du tableau 7 qui représente la répartition de la dépression entre les deux sexes, on a trouvé que 69.4% sont en état de dépression pour les deux sexes, parmi les observations valides. Et pour plus de détails, chez les garçons 68.7% sont en état dépressif, sexe1, et pour les filles, on remarque que 70.5% en état dépressif, sexe2.

Tableau 7 : Répartition de la dépression entre les deux sexes

:Distribution of depression between the two sexes

Tableau croisé SEXE * DEPRIMÉ

Effectif

		DEPRIMÉ		
		0	1	Total
SEXE	1	20	44	64
	2	10	24	34
Total		30	68	98

L'épuisement scolaire et rendement scolaire :

La figure ci-dessous (fig.3) représente la relation entre l'épuisement scolaire et le rendement scolaire, évalué par les moyennes scolaires obtenues par les élèves ,et on peut bien observer qu' il y a une corrélation significative entre un bon rendement scolaire et l'épuisement, car les élèves ayant des mentions Assez bien(AB) et Bien soufrent d' un accomplissement personnel (acc) , un épuisement émotionnel (ep) et un désengagement et dépersonnalisation (des), par contre ceux qui ont de faibles moyens, passable (pass) et médiocre (Medi), sont corrélés négativement avec l'épuisement scolaire.

Dans le même sens on peut comparer l'assiduité et l'épuisement scolaire, on constate que l'absentéisme corrèle positivement avec l'épuisement émotionnel (ep) et le désengagement et dépersonnalisation (des).Par contre il parait que l'absentéisme n'est pas corrélé avec le redoublement.

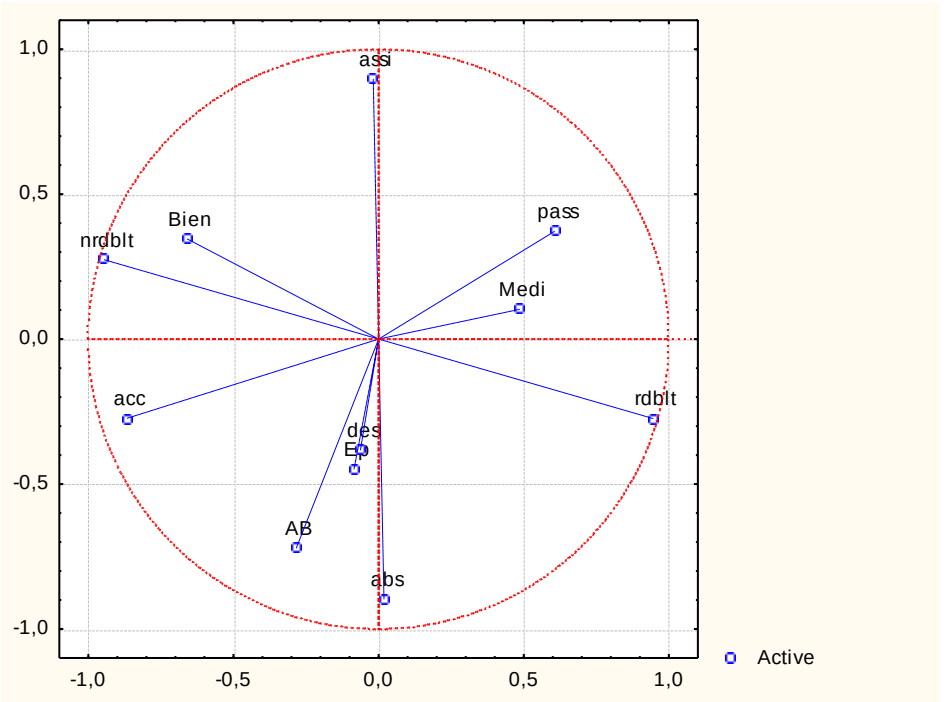

Figure 1.1 : L’épuisement scolaire et rendement scolaire

Discussion et Conclusion

Dans cette étude on avait le but dans un premier temps d'apporter un éclairage supplémentaire concernant le rôle du facteur scolaire vis-à-vis du syndrome d'épuisement scolaire et son lien avec la dépression chez l'adolescent.

On observe, en effet, au travers des différents résultats relevés pour le thème de la dépression que 69.4% sont en état de dépression pour les deux sexes, ce qui peut être lié au stress et de la pression en lien à la scolarité , car plus les enjeux relatifs à la scolarité tiennent une place centrale dans la vie réelle des adolescents (formation ultérieure, entrée dans une école particulière) et/ou dans leur vie psychique (idéal, estime de soi), plus le sujet sera vulnérable à la dépression et à l’épuisement scolaire, et cela peut être bien constaté au travers des différents témoignages des adolescents ,surtout quand la scolarité tient une place centrale dans la vie du sujet -que ce soit sur le plan familial, sur le plan de son orientation ou encore sur un plan proprement personnel d'estime de soi-, plus la sanction des résultats aura d'importance également, ce qui rejoint les observations de Salmela-Aro, Kiuru et Nurmi (2008) et Zakari, S., Walburg, V. et Chabrol, H. (2008). La peur de l'échec ou l'échec ainsi que le manque de confiance en soit peut faire, dans ce cas, le tronc commun d'une multitude de «micro-stresseurs» quotidiens et vient occulter toute possibilité d'épanouissement du sujet (Ang et Huan, 2006).

Ensuite on a voulu vérifier la seconde hypothèse selon laquelle le rendement scolaire sera influencé par le burnout, et on a trouvé qu’ il y a une corrélation significative entre un bon rendement scolaire et l’épuisement, car les élèves ayant des mentions Assez bien(AB) et Bien soufrent d’ un accomplissement personnel (acc) , un épuisement émotionnel (ep) et un désengagement et dépersonnalisation (des), par contre ceux qui ont de faibles moyens, passable (pass) et médiocre (Medi), sont corrélés négativement avec l’épuisement scolaire.

Dans le même sens on peut comparer l'assiduité et l'épuisement scolaire, on constate que l'absentéisme corrèle positivement avec l'épuisement émotionnel (ep) et le désengagement et dépersonnalisation (des).
Cela nous renvoie vers la question d'enjeux en relation avec la scolarité ainsi que la peur d'échec qui peuvent entrainer un état de burnout .Par contre il parait que l'absentéisme n'est pas corrélé avec le redoublement.
Bien que les données semblent appuyer nos hypothèses de recherches, la petite taille de l'échantillon ne permet pas de les confirmer avec justesse ou de généraliser les conclusions à la population d'adolescents alors que cette étude laisse transparaître la complexité de la recherche sur la dépression et le burnout.

Nous avons tenté, dans cet article, de montrer le type de liens qui peut relier le burnout et dépression. Cela renvoie à l'enjeu entre symptômes et caractéristiques structurelles de la personnalité. Les cas d'élèves sans difficultés, voire excellents, qui du jour au lendemain craquent ou, au contraire, ceux d'élèves n'éprouvant aucun stress face à des résultats moyens, voire faibles, en sont la démonstration. Là encore, il s'agira d'interroger la place que vient tenir la scolarité dans la dynamique psychique de la personne.

Enfin, il serait commun de penser qu'un épuisement sur le plan scolaire est forcément synonyme.

Bibliographie

Marcotte, D. (2000). La prévention de la dépression chez les enfants et adolescents. In F. Vitaro & C. Gagnon (Éds), Prévention des problems d'adaptation chez les jeunes (Tome 1) (pp. 221 – 270). Québec : Presse de l'Université du Québec

Maslach, C., Schaufeli, W.B. et Leiter, M.P. 2001. Job Burnout. Annual Review of Psychology, 52, p.397-422.

Freudenberger, H. 1987. L'épuisement professionnel: La Brûlure interne. Québec: Gaétan Morin Éditeur.

Salmela-Aro, K., Kiuru, N. et Nurmi, J.E. 2008. The Role of Educational Track in Adolescents' School Burnout: A Longitudinal Study. British Journal of Educational Psychology, 78(4), p. 663- 689.

Zakari, S., Walburg, V. et Chabrol, H. 2008. Etude du phénomène d'épuisement scolaire, de la dépression et des idées de suicide chez des lycéens français. Journal de Thérapie comportementale et Cognitive, 18(3), p. 113-118.

Ang, R.P. et Huan, V.S. 2006. Relationship between Academic Stress and Suicidal Ideation: Testing for Depression as a Mediator Using Multiple Regression. Child Psychiatry, 37, p.133–143.