



## Être enseignant : un métier difficile. Comprendre et améliorer la santé mentale des enseignants au travail

Nancy **Goyette**  
Université du Québec à Trois-Rivières (Canada)

Catherine **Audrin**  
Haute École Pédagogique du canton de Vaud  
Lausanne (Suisse)

Vanessa **Hanin**  
Université catholique de Louvain (Belgique)

<https://dx.doi.org/118162/fp.2025.1093>

### Introduction

La santé mentale des enseignants, longtemps ignorée, est dorénavant au cœur des préoccupations des chercheur·e·s. En effet, le quotidien des enseignant·e·s consiste souvent à mettre davantage l'accent sur l'efficacité des pratiques ou sur leur performance individuelle et collective (Goyette, 2025; Jennings et al., 2017; Klingbeil et Renshaw, 2018) sans que l'on ne s'interroge sur leurs compétences psychosociales afin de s'épanouir au travail. Cette logique constitue une source de stress additionnelle venant s'ajouter à celles inhérentes à la profession (e.g., charge de travail, rigidité organisationnelle, manque de contrôle sur les décisions qui les concernent eux et leurs élèves, contexte d'incertitude, contraintes temporelles, gestion des comportements déviants) (Tardif, 2013). En Europe, tout comme en Amérique du Nord, les recherches montrent que les personnes enseignantes sont exposées à des niveaux de stress et aux pathologies associées (épuisement professionnel, dépression), dans des proportions significativement plus importantes que la moyenne des autres travailleurs (Descoeurdes et Méard, 2019; Institut national de santé publique du Québec [INSPQ], 2025). L'insatisfaction professionnelle et le malaise enseignant se sont accrues avec la complexification de leur prestation de travail, ce qui est loin de les aider à entretenir des émotions positives quotidiennement malgré les défis (Audrin, 2020; Gay et Genoud, 2020) et de diminuer la pénurie dans de nombreuses écoles (Desmarais et al., 2022). Les recherches récentes montrent que la santé mentale des enseignants constitue un des déterminants clés non seulement du coût social, mais également de la qualité de l'éducation (Birchinall et al., 2019). La santé mentale étant l'une des pierres angulaires d'un bon équilibre professionnel, la pertinence des recherches qui s'intéressent aux facteurs qui favorisent leur bien-être au travail devient une priorité pour améliorer les conditions de la profession.

Ce numéro thématique de neuf articles s'est construit sur le constat du besoin impérieux de mettre l'accent sur la santé mentale des enseignants afin de mieux la comprendre et de mieux la soutenir en formation initiale et continue. Les textes se succèdent d'une part, en apportant des connaissances théoriques nouvelles et, d'autre part, en présentant des dispositifs qui outillent les personnes enseignantes pour mieux s'épanouir au travail. En guise d'entrée en la matière, le texte de Solange Ciavaldini Cartaut met en contexte la réalité difficile vécue dans la profession tout en proposant un changement de pratique menant à la bienveillance éducative, porteuse de bien-être en enseignement. Ce bien-être en enseignement est par la suite analysé par Denis Bertieaux, Nancy Goyette et Natacha Duroisin selon l'angle du capital psychologique, un concept en émergence qui décrit un état psychologique positif pouvant être optimisé pour favoriser le développement des individus. Puis, Sarah Deskeyser, Gaëtane Caesens et Vanessa Hanin explorent le modèle Job demands-ressources (JD-R) chez des personnes enseignantes en formation pour mieux envisager les implications pratiques en lien avec le développement de ressources pour réduire les risques d'épuisement au travail. S'ensuit le texte de Karina Lapointe, de Mylène Leroux et de Nancy Goyette, qui se penche sur les dimensions du bien-être psychologique au travail chez des personnes stagiaires. Leur texte propose des pistes de réflexion pour les personnes accompagnatrices afin d'orienter leurs pratiques. Il faut souligner que la dimension émotionnelle dans le quotidien des enseignant·es est également soulevée par de nombreux auteurs. Dans ce numéro, le texte de Marie-Andrée Pelletier aborde cet aspect en l'approfondissant selon le modèle des compétences socioémotionnelles chez des personnes enseignantes du préscolaire. De leur côté, Catherine Audrin et Marine Hascoët s'intéressent aux émotions et à leurs effets sur la persévérance en contexte de formation initiale, qui peut devenir un facteur de risque de décrochage si elles sont désagréables. Dans une perspective où la prévention de l'émergence de la détresse psychologique commence par un développement professionnel qui prend en compte la dimension de la santé mentale en contexte éducatif, Juliana Nunes et Stéphanie De Diesbach-Dolder présentent les avantages d'un renforcement des espaces de verbalisation autour de l'activité professionnelle pour favoriser le bien-être. Ces espaces peuvent aussi prendre la forme de communautés apprenantes dans lesquelles se construit un agir professionnel de leaders chercheuses-praticiennes engagées dans une démarche d'étude de soi pour inspirer des actions concrètes orientées vers le bien-être, ce que rapporte le texte de Brigitte Gagnon et de Marie-Hélène Guay. Ce numéro thématique se termine avec le texte de Mylène Leroux, de Karina Lapointe, de Gilles Dupuis, de Nancy Goyette et de Catherine Malboeuf-Hurtubise qui présente un dispositif pédagogique innovant en psychologie positive pour soutenir les personnes enseignantes en formation initiale et en insertion professionnelle.

## Références bibliographiques

- Audrin, C. (2020). Les émotions dans la formation enseignante : une perspective historique. *Recherches en éducation*, 41, 5-19. <https://doi.org/10.4000/rec.541>
- Birchinall, L., D. Spendlove. et Buck., R. (2019). In the moment: Does mindfulness hold the key to improving the resilience and wellbeing of pre-service teachers? *Teaching and Teacher Education*, 86, 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.102919>
- Descoedres, M. et Méard, J. (2019). La dimension émotionnelle du développement professionnel de l'enseignant débutant dans la formation en alternance : revue de questions. *Les dossiers des sciences de l'éducation*, 41, 175-190. <https://doi.org/10.4000/dse.3654>

- Desmarais, M.-É., Kenny, A. et Carlson Berg, L. (2022). Le bien-être, un levier pour contrer la pénurie du personnel enseignant ? Points de vue d'actrices et d'acteurs concernés sur les raisons de leur décrochage. *Éducation et francophonie*, 50(2). <https://doi.org/10.7202/1097039ar>
- Gay, P. et Genoud, P. (2020). Quelles compétences émotionnelles protègent des différentes dimensions du burnout chez les enseignants du primaire ? *Recherches en éducation*, 41, 74-91. <https://doi.org/10.4000/ree.572>
- Goyette, N. (2025). *S'épanouir en milieux éducatifs avec la psychopédagogie du bien-être*. Septembre éditeur.
- INSPQ. (2025). Étude menée auprès du personnel scolaire du Québec sur l'état de santé mentale et l'exposition aux risques psychosociaux du travail. Gouvernement du Québec. <http://www.inspq.qc.ca>
- Jennings, P.A., Brown, J. L., Frank, J. L., Doyle, S., Oh, Y., Davis, R., Rasheed, D., DeWeese, A., DeMauro, A. A., Cham, H. et Greenberg, M. T. (2017). Impacts of the CARE for teachers program on teachers' social and emotional competence and classroom interactions. *Journal of Educational Psychology*, 109(7), 1010-1028. <https://doi.org/10.1037/edu0000187>
- Klingbeil, D. A. et Renshaw, T. L. (2018). Mindfulness-based interventions for teachers: a meta-analysis of the emerging evidence base. *School Psychology Quarterly*, 33(4), 501-511. [10.1037/spq0000291](https://doi.org/10.1037/spq0000291).
- Tardif, M. (2013). *La condition enseignante au Québec du XIXe au XXIe siècle. Une histoire cousue de fils rouges : précarité, injustice et déclin de l'école publique*. Presses de l'Université Laval.

## Pour citer cet article

- Goyette, N., Audrin, C. et Hanin, V. (2026). Être enseignant : un métier difficile. Comprendre et améliorer la santé mentale des enseignants au travail. *Formation et profession*, 33(3), 1-3. <https://dx.doi.org/118162/fp.2025.1093>.