

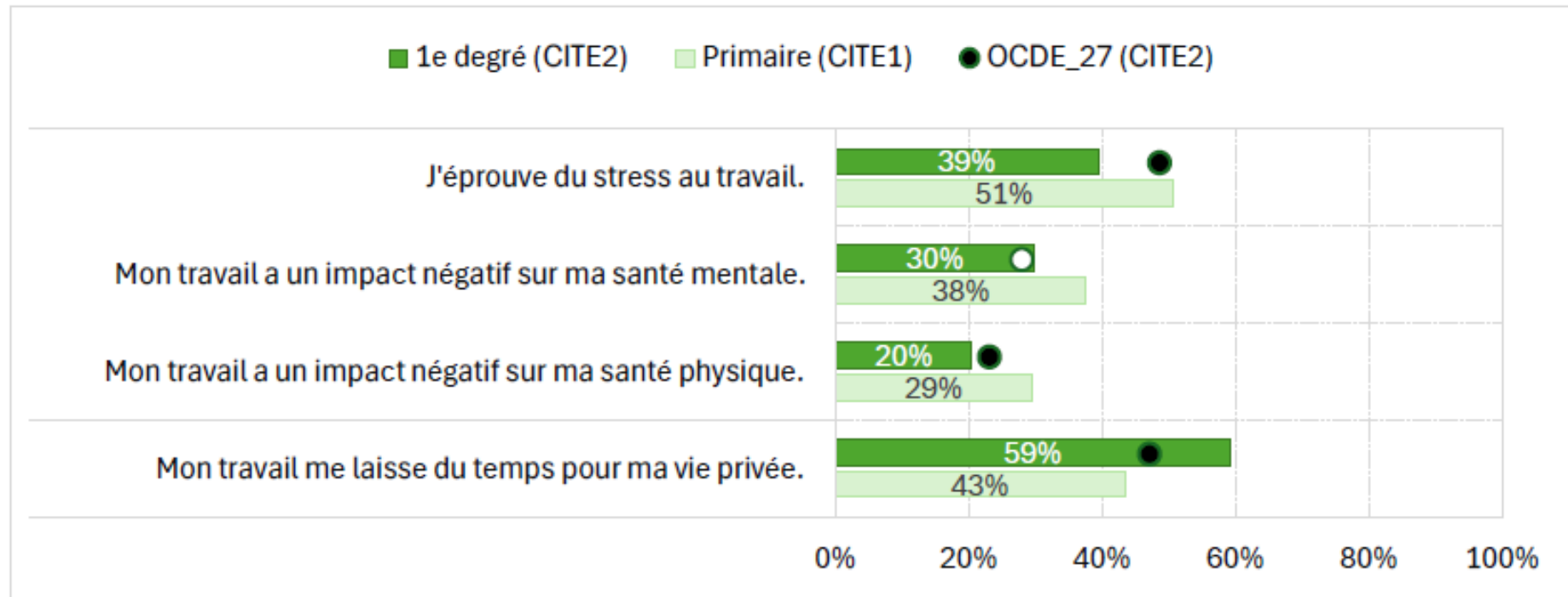
# Les compétences émotionnelles des futurs enseignants : une ressource personnelle pour affronter le stress et l'épuisement professionnel en stage

Sarah Dekeyser

Université catholique de Louvain  
(UCLouvain)



# Les constats



Source :

OCDE – TALIS 2024 ; Calculs aSPe – ULiège

- Ce phénomène semblerait débuter avant l'entrée dans la profession
  - Stress, voire épuisement émotionnel, en formation initiale

# Les stages de formation initiale

- Moment crucial dans leur développement professionnel
- Périodes émotionnellement chargées
- Emotions → facteurs individuels et facteurs organisationnels



Les compétences  
émotionnelles (CE)



Le soutien social du  
maitre de stage

# Question de recherche et concepts

*Les compétences émotionnelles sont-elles des ressources personnelles à développer contre le stress et le burnout des futurs enseignants en stage ?*

CE

Capacités individuelles d'identification, de compréhension, d'expression, de régulation et d'utilisation de ses propres émotions et de celles des autres

Stress

Evaluation de la situation comme menaçante car l'individu pense manquer de ressources

Burnout

Etat de détresse caractérisé par de l'épuisement émotionnel, de cynisme et de peu d'accomplissement personnel

# Aperçu des études

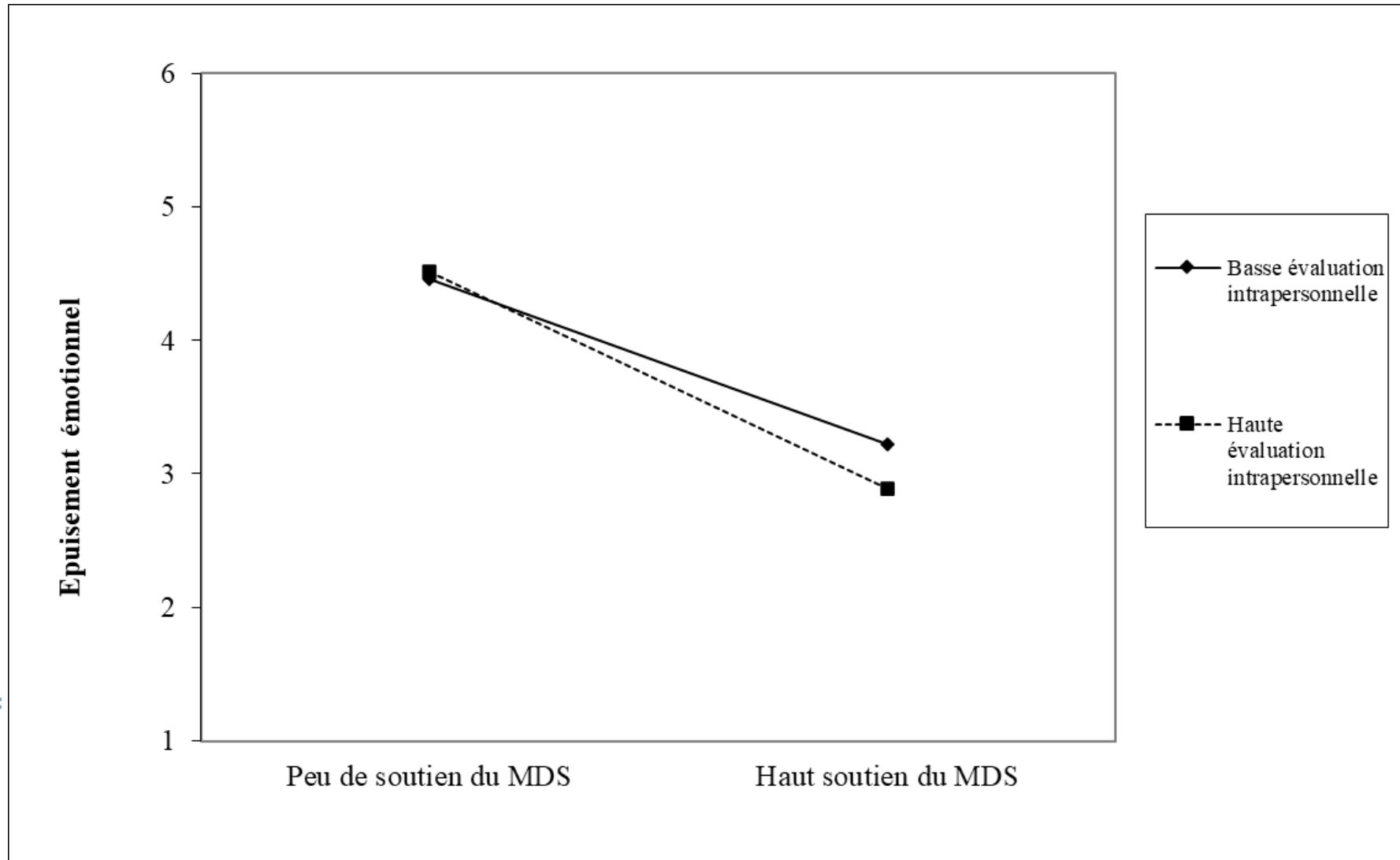
<b>Objectifs des études</b>	<b>Approches</b>	<b>Analyses</b>
1. Identifier des profils de CE et voir s'ils diffèrent vis-à-vis du stress et épuisement émotionnel	Quantitative	Analyse en profil latent
2. Examiner si les CE diminuent le stress lorsqu'un environnement est défavorable		Analyse en modération
3. Identifier les facteurs de stress et signes de burnout	Qualitative	Analyse de contenu

# Etude 1 – Profils de compétences émotionnelles



*N* = 326  
*M*âge = 22,36 ; *SD* = 3,75  
 89% Femme  
 BAC3 Instituteur  
 Primaire

# Etude 2 – Effet tampon des CE



$N = 333$   
 $M\grave{a}ge = 22,47$  ;  $SD = 5,01$   
90,1% Femme  
BAC2-3 Instituteur  
Primaire

Exemple

# Etude 3 – Principales sources de stress

	<b>Catégories</b>	<b>Occurrence (N=18)</b>
Sources de stress	Gestion du temps de préparation et respect des délais	17
	Relation et communication avec le maitre de stage	15

- Gestion du temps : à un moment donné ( $\neq$  le long terme)
- Le maitre de stage : un rôle à double tranchant

*N* = 18

*M*âge = 21,44 ; *S*D = 1,38

BAC3 Instituteur Primaire

# Etude 3 – Signes de burnout

<b>Catégories</b>	<b>Sous-catégories</b>	<b>Occurrence (N = 18)</b>
Signes principaux	Épuisement	12
	Difficultés cognitives	4
	Difficultés émotionnelles	9
Signes secondaires	Plaintes psychosomatiques	8

N = 18

M<sub>âge</sub> = 21,44 ; SD = 1,38

BAC3 Instituteur Primaire

# Interprétations

- Peu d'étudiants se sentent compétents émotionnellement à l'aube de l'entrée dans le métier
- Un épuisement qui se dessine déjà
- Rôle prédominant du maître de stage dans le vécu

# Et pour la formation initiale ?

## Renforcer la relation avec le maître de stage

- Feedbacks constructifs, diminuer la hiérarchie et principe d'égalité
- Former au soutien émotionnel

## Développer les compétences émotionnelles

- Dispositifs de formation pour ↗ CE d'identification et de compréhension
- Exercices dans le carnet de stage

# Merci pour votre attention !

Sarah Dekeyser

Contact : [sarah.dekeyser@uclouvain.be](mailto:sarah.dekeyser@uclouvain.be)



- Ambrosetti, A. (2014). Are you ready to be a mentor?: Preparing teachers for mentoring pre-service teachers. *Australian Journal of Teacher Education (Online)*, 39(6), 30–42. <https://doi.org/10.3316/ielapa.479138039539220>
- Baco, C., Derobertmeasure, A., Bocquillon, M., & Demeuse, M. (2023). Initial teacher training: Validation of a competence reference framework for the training of mentor teachers/cooperating teachers. *Frontiers in Education*, 7. <https://doi.org/10.3389/educ.2022.1010831>
- Becker, E. S., Waldis, M., & Staub, F. C. (2019). Advancing student teachers' learning in the teaching practicum through Content-Focused Coaching: A field experiment. *Teaching and Teacher Education*, 83, 12–26. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2019.03.007>
- Brasseur, S., Grégoire, J., Bourdu, R., & Mikolajczak, M. (2013). The Profile of Emotional Competence (PEC): Development and Validation of a Self-Reported Measure that Fits Dimensions of Emotional Competence Theory. *PLOS ONE*, 8(5), e62635. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0062635>
- Buckworth, J. (2017). Issues in the teaching practicum. In G. Geng, P. Smith, & P. Black (Eds.), *The Challenge of Teaching: Through the Eyes of Pre-service Teachers* (pp. 9–17). Springer. [https://doi.org/10.1007/978-981-10-2571-6\\_2](https://doi.org/10.1007/978-981-10-2571-6_2)
- Canu, I. G., Marca, S. C., Dell'Oro, F., Balázs, Á., Bergamaschi, E., Besse, C., Bianchi, R., Bislimovska, J., Bjelajac, A. K., Bugge, M., Busneag, C. I., Çağlayan, Ç., Cernițanu, M., Pereira, C. C., Hafner, N. D., Droz, N., Eglite, M., Godderis, L., Gündel, H., ... Wahlen, A. (2021). Harmonized definition of occupational burnout: A systematic review, semantic analysis, and Delphi consensus in 29 countries. *Scandinavian Journal of Work, Environment & Health*, 47(2), 95–107. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3935>
- Fives, H., Hamman, D., & Olivarez, A. (2007). Does burnout begin with student-teaching? Analyzing efficacy, burnout, and support during the student-teaching semester. *Teaching and Teacher Education*, 23(6), 916–934. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2006.03.013>
- Gilar-Corbi, R., Pozo-Rico, T., Pertegal-Felices, M. L., & Sanchez, B. (2018). Emotional intelligence training intervention among trainee teachers: A quasi-experimental study. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 31(1), 33. <https://doi.org/10.1186/s41155-018-0112-1>
- Hue, M., & Lau, N. (2015). Promoting well-being and preventing burnout in teacher education: A pilot study of a mindfulness-based programme for pre-service teachers in Hong Kong. *Teacher Development*, 19(3), 381–401. <https://doi.org/10.1080/13664530.2015.1049748>
- Izadinia, M. (2016). Preservice teachers' professional identity development and the role of mentor teachers. *International Journal of Mentoring and Coaching in Education*, 5(2), 127–143. <https://doi.org/10.1108/IJMCE-01-2016-0004>
- Jin, P., Yeung, A. S., Tang, T.-O., & Low, R. (2008). Identifying teachers at risk in Hong Kong: Psychosomatic symptoms and sources of stress. *Journal of Psychosomatic Research*, 65(4), 357–362. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2008.03.003>
- Klassen, R. M., & Chiu, M. M. (2011). The occupational commitment and intention to quit of practicing and pre-service teachers: Influence of self-efficacy, job stress, and teaching context. *Contemporary Educational Psychology*, 36(2), 114–129. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2011.01.002>
- Kokkinos, C. M., & Stavropoulos, G. (2016). Burning out during the practicum: The case of teacher trainees. *Educational Psychology*, 36(3), 548–568. <https://doi.org/10.1080/01443410.2014.955461>
- Lazarus, R., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping* (1st ed.). Springer Publishing Company.
- Martínez, J. P., Méndez, I., Ruiz-Esteban, C., Fernández-Sogorb, A., & García-Fernández, J. M. (2020). Profiles of Burnout, Coping Strategies and Depressive Symptomatology. *Frontiers in Psychology*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00591>
- Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Organizational Behavior*, 2(2), 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397–422. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.397>
- Mairitsch, A., Babic, S., Mercer, S., Sulis, G., Jin, J., & King, J. (2021). Being a student, becoming a teacher: The wellbeing of pre-service language teachers in Austria and the UK. *Teaching and Teacher Education*, 106, 103452. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2021.103452>
- Mena, J., Hennissen, P., & Loughran, J. (2017). Developing pre-service teachers' professional knowledge of teaching: The influence of mentoring. *Teaching and Teacher Education*, 66, 47–59. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.03.024>
- OCDE. (2025). Results from TALIS 2024. OECD. [https://www.oecd.org/en/publications/results-from-talis-2024\\_90df6235-en.html](https://www.oecd.org/en/publications/results-from-talis-2024_90df6235-en.html)
- Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990). Emotional intelligence. *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211. <https://doi.org/10.2190/DUGG-P24E-52WK-6CDG>
- Schelhorn, I., Lindl, A., & Kuhbandner, C. (2023). Evaluating a training of emotional competence for pre-service teachers. *Teaching and Teacher Education*, 123, 103947. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2022.103947>
- Vesely, A. K., Saklofske, D. H., & Nordstokke, D. W. (2014). EI training and pre-service teacher wellbeing. *Personality and Individual Differences*, 65, 81–85. <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2014.01.052>
- Willegems, V., Consuegra, E., Struyven, K., & Engels, N. (2017). Teachers and pre-service teachers as partners in collaborative teacher research: A systematic literature review. *Teaching and Teacher Education*, 64, 230–245. <https://doi.org/10.1016/j.tate.2017.02.014>