



## RÉSUMÉ DE LA THÈSE

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

Sarah Dekeyser – UCLouvain – Docteure en sciences psychologiques et de l'éducation

Promotrices : Vanessa Hanin et Gaëtane Caesens

Durant leur parcours académique, les futurs enseignants de sont amenés à tester leurs apprentissages lors de stages pratiques. La littérature internationale a, par le passé, mis en avant ces périodes de stage comme sources d'émotions positives (e.g., la joie, la satisfaction) et négatives (e.g., la colère, l'anxiété, la tristesse). De plus, des recherches ont identifié des niveaux modérés de stress et d'épuisement émotionnel durant ces stages, soulignant les enjeux émotionnels liés à ces périodes pourtant nécessaires à leur formation d'enseignant. Dans cette optique, la présente thèse s'est intéressée aux compétences émotionnelles comme des ressources personnelles clés à développer chez les futurs enseignants. Les compétences émotionnelles se réfèrent aux capacités individuelles pour identifier, comprendre, exprimer, réguler et utiliser ses propres émotions et celles des autres. Plus particulièrement, celles-ci les prépareraient à affronter les défis émotionnels inhérents au métier d'enseignant, notamment en les aidant à mieux appréhender le stress et l'épuisement professionnel ressentis en stage. Toutefois, les études établissant un lien entre ces variables restent encore limitées, restreignant ainsi nos connaissances sur les bénéfices des compétences émotionnelles. Par ailleurs, peu d'études se focalisent sur les périodes de stage et ciblent les étudiants en fin de formation. Face à ces lacunes, cette thèse examine les relations entre les compétences émotionnelles, le stress perçu et l'épuisement professionnel en stage, auprès de futurs enseignants en dernière année de formation. En outre, cette thèse s'appuie sur le modèle du Job Demands-Resources, qui a déjà été scientifiquement appliqué dans l'enseignement. Ces associations sont explorées au travers de trois études quantitatives. La première étude nous a permis d'identifier les relations significatives entre nos trois variables d'intérêt, tandis que la seconde étude a souligné la pertinence des compétences d'identification et de compréhension dans la perception du stress en stage. La troisième étude a étendu ces résultats en démontrant l'effet modérateur des compétences émotionnelles intrapersonnelles (tournées vers ses propres émotions) dans la relation entre le manque de soutien du maitre de stage (i.e., une exigence professionnelle), le stress et l'épuisement émotionnel. En parallèle, une quatrième étude qualitative analyse les exigences perçues en stage, les ressources professionnelles et personnelles des futurs enseignants, ainsi que les signes de stress et d'épuisement professionnel. Cette étude a mis en avant des ressources personnelles (soutien des proches, des pairs, personnalité) et professionnelles (soutien du maitre de stage, des professeurs de haute école), ainsi que des exigences liées au contexte de stage, telles que la relation négative avec le maitre de stage ou la gestion des deadlines. Les limites principales de cette thèse résident dans ses données transversales, l'utilisation d'instruments de mesure hétérogènes et auto-rapportées entre les études, ainsi que la focalisation sur une unique ressource personnelle. En revanche, cette thèse ouvre des perspectives pour les futures recherches dans le champ de l'éducation, notamment la validation du modèle Job Demands-Resources au sein des futurs enseignants et l'importance de renforcer la relation avec le maitre de stage – une réelle ressource face au stress lors des stages.