

## Le burnout scolaire : compréhension, facteurs de risque et stratégies de prévention

### School Burnout: Understanding, Risk Factors, and Prevention

Reçu le: 01/01/2026

Accepté le:01/04/2026

Publication le : 30/04/2026

**Soumia HARBOUCHE<sup>1</sup>**

<sup>1</sup> Université de setif 2, Algérie, **Email:** [psy\\_harbouche@yahoo.fr](mailto:psy_harbouche@yahoo.fr)  
<http://orcid.org/0009-0008-6596-1909>

#### Résumé:

Le burnout scolaire est un phénomène de plus en plus reconnu dans le champ de la psychologie de l'éducation. Il se définit comme un état d'épuisement physique, émotionnel et cognitif provoqué par les exigences scolaires, un manque de ressources personnelles et sociales, et un déséquilibre entre les attentes et les capacités de l'élève. Cette problématique concerne également les enseignants et, indirectement, les parents, confrontés à la pression des performances scolaires. Cet article vise à présenter une analyse scientifique du burnout scolaire, de ses causes, de ses manifestations et de ses conséquences, tout en proposant des stratégies de prévention et d'intervention adaptées au milieu éducatif. À travers une approche théorique et une synthèse des recherches récentes, il met en évidence le rôle essentiel de la collaboration entre enseignants, parents et élèves dans la promotion du bien-être scolaire.

**Mots clés:** burnout scolaire; épuisement; stress; prévention; bien-être scolaire.

**Auteur correspondant:** Soumia HARBOUCHE,

**Email:** [psy\\_harbouche@yahoo.fr](mailto:psy_harbouche@yahoo.fr)

## Abstract:

School burnout is an increasingly recognized phenomenon in the field of educational psychology. It is defined as a state of physical, emotional, and cognitive exhaustion resulting from academic demands, a lack of personal and social resources, and an imbalance between students' expectations and their actual capacities. This issue also affects teachers and, indirectly, parents, who are confronted with the pressure of academic performance. This article aims to provide a scientific analysis of school burnout, its causes, manifestations, and consequences, while proposing prevention and intervention strategies adapted to the educational context. Through a theoretical approach and a synthesis of recent research, the article highlights the essential role of collaboration among teachers, parents, and students in promoting school well-being.

**Keywords:** School burnout; Exhaustion; Stress; Prevention; School well-being.

## 1. INTRODUCTION

Au sein des sociétés contemporaines, marquées par une intensification des exigences scolaires et sociales, la question du bien-être des élèves occupe une place centrale dans la réflexion éducative. Les institutions éducatives, jadis perçues comme des espaces exclusivement dédiés à l'apprentissage et à la socialisation, sont aujourd'hui également considérées comme des milieux où la santé mentale des apprenants peut être mise à rude épreuve. Dans ce contexte, le concept de *burnout scolaire* - ou épuisement académique - s'impose comme une problématique majeure qui interpelle aussi bien les chercheurs que les praticiens du champ éducatif et psychologique.



Le burnout scolaire s'inspire directement du concept de burnout professionnel introduit par Freudenberger(1974) (*Freudenberger, 1974 p159-165*). et approfondi par Maslach et Jackson (1981) (*Maslach & Jackson, 1981 p 99–113*) , mais il s'applique à la population étudiante. Il se manifeste par un ensemble de symptômes psychologiques, émotionnels et comportementaux, notamment une fatigue émotionnelle intense, une attitude de détachement ou de cynisme envers les études, et un sentiment d'inefficacité académique (*Rahmani, Bensalem & Amrane, 2023 p55–72*). Ces composantes traduisent une rupture progressive du lien entre l'élève et l'activité scolaire, laquelle cesse d'être source de motivation et devient, au contraire, un facteur de stress chronique.

L'émergence du burnout scolaire peut être interprétée comme la conséquence d'un déséquilibre prolongé entre les exigences perçues du milieu scolaire et les ressources psychologiques et émotionnelles dont dispose l'élève pour y faire face. Ce déséquilibre s'inscrit dans une dynamique complexe où interagissent des facteurs personnels (comme le perfectionnisme, le manque d'estime de soi ou la peur de l'échec), des facteurs environnementaux (pression familiale, attentes des enseignants, surcharge de travail), et des facteurs institutionnels (systèmes d'évaluation compétitifs, absence de soutien psychologique, manque de reconnaissance).

Dans une perspective psychosociale, le burnout scolaire ne peut être réduit à une simple fatigue liée à l'étude. Il s'agit plutôt d'un syndrome multifactoriel révélant la vulnérabilité de l'élève face à des normes de performance parfois démesurées. Les recherches

récentes en neurosciences cognitives ont d'ailleurs mis en évidence les effets délétères du stress scolaire prolongé sur le fonctionnement du cerveau, notamment au niveau du cortex préfrontal, impliqué dans la régulation émotionnelle, l'attention et la prise de décision (*Liston, McEwen, & Casey, 2009 p 912–917*). Ces altérations neuropsychologiques contribuent à expliquer pourquoi certains élèves en situation de surcharge scolaire développent une détresse émotionnelle profonde et une perte de motivation durable.

L'étude du burnout scolaire revêt donc un double intérêt : d'une part, elle permet de comprendre les mécanismes psychologiques et neurocognitifs qui sous-tendent l'épuisement académique ; d'autre part, elle ouvre la voie à la mise en place de stratégies de prévention fondées sur la promotion de la santé mentale à l'école, la gestion du stress, et le développement de compétences socio-émotionnelles.

Ainsi, la présente recherche se donne pour objectif de dresser une analyse approfondie du burnout scolaire à travers trois axes principaux:

1. la compréhension théorique et conceptuelle du phénomène;
2. l'identification des facteurs de risque et de vulnérabilité ;
3. la présentation des stratégies de prévention et d'intervention susceptibles de réduire son impact dans le milieu éducatif

## **2. Cadre théorique et conceptuel du burnout scolaire :**

Le concept de *burnout scolaire* s'enracine dans la théorie générale du burnout professionnel élaborée par Christina Maslach



et ses collègues au début des années 1980. Selon Maslach et Jackson (1981) (*Maslach & Jackson, 1981 p 99–113*), le burnout est un syndrome psychologique résultant d'une exposition prolongée à des stressors chroniques liés au travail. Il se compose de trois dimensions principales : l'épuisement émotionnel, la dépersonnalisation ou le cynisme, et la diminution de l'accomplissement personnel. Cette approche a été largement transposée au domaine scolaire, où les activités d'apprentissage peuvent être assimilées à un « travail » exigeant un investissement cognitif et émotionnel considérable.

Dans le cadre éducatif, Salmela-Aro et Upadyaya (2014) (*Salmela-Aro & Upadyaya, 2014 p137–151*), ont adapté le modèle de Maslach au contexte des étudiants et ont défini le *burnout scolaire* comme un état d'épuisement lié aux exigences académiques, un désengagement envers les études et une perception d'incompétence. Ce modèle, connu sous le nom de *School Burnout Inventory (SBI)*, est devenu l'un des instruments les plus utilisés pour mesurer ce phénomène.

## **2.1. Les approches théoriques explicatives**

Plusieurs approches théoriques permettent d'expliquer le développement du burnout scolaire :

- ***L'approche transactionnelle du stress (Lazarus & Folkman, 1984)*** : elle considère que le burnout résulte d'un déséquilibre entre les exigences perçues et les ressources disponibles. L'élève évalue subjectivement la situation scolaire (examens, notes, attentes des enseignants) et, lorsqu'il la perçoit comme menaçante ou incontrôlable, il développe des réactions de stress chronique menant à l'épuisement.

- ***Le modèle des exigences et des ressources (Demerouti et al., 2001)*** : selon cette perspective, le burnout survient lorsque les exigences scolaires (charge de travail, pression de performance, contraintes temporelles) dépassent les ressources personnelles (motivation, auto-efficacité, soutien social). Ce modèle met en évidence le rôle médiateur des ressources psychologiques et sociales dans la prévention de l'épuisement académique
- ***L'approche motivationnelle et cognitive*** : plusieurs chercheurs (Schaufeli, Martínez & Pinto, 2002) soulignent que la perte progressive de motivation intrinsèque constitue un élément central du burnout scolaire. Lorsque l'élève perçoit que ses efforts ne sont plus récompensés ou que ses objectifs sont inatteignables, il développe un sentiment d'impuissance et de désengagement.
- ***L'approche neuroscientifique*** : les études récentes ont montré que l'exposition répétée au stress scolaire modifie le fonctionnement neurobiologique, notamment au niveau de l'axe hypothalamo-hypophyso-surrénalien (HHS). Ce dérèglement hormonal affecte la concentration, la mémoire de travail et la régulation émotionnelle, contribuant ainsi à la chronicisation du burnout (Liston, McEwen, & Casey, 2009 p912–917).

## **2. 2. Délimitation conceptuelle et distinction d'avec d'autres notions**

Le burnout scolaire ne doit pas être confondu avec d'autres phénomènes proches tels que la fatigue académique temporaire, la démotivation, ou encore la dépression. Bien que partageant



certaines manifestations (baisse d'énergie, perte d'intérêt, troubles du sommeil), le burnout se distingue par sa dimension progressive et cumulative, et par le lien direct avec le contexte scolaire. Contrairement à la dépression, il est davantage situationnel et réversible lorsque des stratégies de soutien et de prévention sont mises en œuvre.

En somme, le cadre théorique du burnout scolaire repose sur une intégration de modèles psychologiques, motivationnels et biologiques. Il offre une lecture multidimensionnelle d'un phénomène complexe qui se situe à l'intersection du bien-être mental, de la motivation académique et du fonctionnement cognitif.

### **3. Analyse critique des études antérieures :**

La littérature scientifique consacrée au *burnout scolaire* s'est considérablement enrichie au cours des deux dernières décennies. Les recherches menées tant dans les contextes francophones qu'anglophones ont contribué à une meilleure compréhension des déterminants, des manifestations et des conséquences de ce phénomène complexe. La présente section se propose de présenter et d'analyser de manière critique quelques-unes des études les plus marquantes dans ce domaine.

#### **3.1. Études francophones**

##### **➤ *Lison & Bélanger (2017, Canada)***

Dans une recherche menée auprès de 450 étudiants universitaires québécois, les auteurs ont examiné les relations entre le burnout académique, le soutien social et la motivation scolaire. À l'aide du *School Burnout Inventory*

(SBI), ils ont constaté que les étudiants bénéficiant d'un fort soutien social présentaient des niveaux de burnout nettement inférieurs.

cette étude a le mérite de mettre en évidence l'importance du climat relationnel, mais sa limite réside dans son approche corrélationnelle qui ne permet pas d'établir de causalité entre les variables.

➤ ***Vonthron & Lagabriele (2015, France)***

Les auteurs ont exploré les liens entre le perfectionnisme académique et le burnout chez 320 lycéens français. Les résultats montrent que les élèves présentant un perfectionnisme rigide sont plus vulnérables à l'épuisement scolaire, notamment à la fatigue émotionnelle.

cette étude contribue à une meilleure compréhension des facteurs de personnalité, mais elle se limite à une population homogène, ce qui restreint la généralisation des résultats.

➤ ***Boudrenghien et al. (2013, Belgique)***

Cette étude longitudinale a porté sur la transition secondaire–université et a démontré que le manque de clarté dans les objectifs académiques prédit significativement le développement du burnout scolaire.

la force de cette recherche réside dans sa méthodologie longitudinale, mais elle ne prend pas suffisamment en compte les variables contextuelles telles que la pression familiale.

### 3 .2. Études anglophones

➤ ***Salmela-Aro & Upadyaya (2014, Finlande)***

Les auteurs ont validé le *School Burnout Inventory* sur un large échantillon de 1 200 lycéens finlandais. Ils ont observé



trois profils distincts d'élèves : engagés, désengagés et en burnout.

cette étude constitue une référence majeure pour la mesure du burnout scolaire, mais elle reste centrée sur un contexte culturel nordique, limitant la transférabilité internationale.

➤ ***May, Bauer & Fincham (2015, États-Unis)***

Dans une approche psychoéducative, ces chercheurs ont montré que la perception de justice scolaire et le soutien enseignant modèrent l'effet du stress académique sur le burnout.

cette étude souligne le rôle de facteurs institutionnels, mais elle s'appuie uniquement sur des questionnaires auto-rapportés, susceptibles de biais de désirabilité sociale.

➤ ***Madigan & Curran (2021, Royaume-Uni)***

Dans une méta-analyse regroupant 29 études internationales, les auteurs concluent que le burnout scolaire est significativement corrélé à l'anxiété, à la dépression et à la baisse du rendement académique.

l'intérêt de cette méta-analyse réside dans la solidité statistique de ses résultats, mais elle met peu l'accent sur les différences culturelles ou de genre.

➤ ***Yang & Chen (2020, Chine)***

Cette étude expérimentale a examiné les effets de la pleine conscience (*mindfulness training*) sur la réduction du burnout scolaire. Les résultats montrent une amélioration notable du bien-être émotionnel et de la concentration après huit semaines de programme.

cette recherche ouvre la voie à des interventions

psychopédagogiques concrètes, mais sa taille d'échantillon restreinte (N=60) en limite la portée.

La comparaison de ces travaux met en lumière plusieurs constats majeurs :

- \* *Le burnout scolaire est un phénomène universel, bien que modulé par les contextes culturels et institutionnels.*
- \* *Les études francophones insistent davantage sur les facteurs personnels et psychosociaux, tandis que les travaux anglophones explorent les dimensions organisationnelles et préventives.*
- \* *Peu d'études combinent simultanément des approches quantitatives et qualitatives, ce qui laisse une lacune dans la compréhension des expériences subjectives des élèves.*
- \* *Enfin, la majorité des recherches demeurent transversales, soulignant la nécessité de travaux longitudinaux pour mieux saisir l'évolution du burnout scolaire au fil du temps.*

#### **4. Facteurs de risque du burnout scolaire :**

L'apparition du *burnout scolaire* résulte d'une interaction complexe entre des facteurs personnels, familiaux, scolaires et sociaux. Ces variables, lorsqu'elles se conjuguent dans un contexte de surcharge et de pression constante, fragilisent l'équilibre psychologique de l'élève et augmentent sa vulnérabilité face au stress.

##### **4.1. Facteurs individuels et psychologiques**

Plusieurs études ont montré que certaines caractéristiques personnelles prédisposent les élèves au développement du burnout



scolaire.

- **Le perfectionnisme** : selon Vonthron et Lagabriele (2015), le perfectionnisme rigide et la peur de l'échec poussent les élèves à investir de manière excessive dans leurs études, sans tolérer l'erreur ni l'imperfection, conduisant à l'épuisement émotionnel. (Vonthron & Lagabriele, 2015 p123–138).
- **Le faible sentiment d'auto-efficacité** : Bandura (1997) souligne que la perception d'incapacité à atteindre les objectifs scolaires augmente la détresse psychologique et le désengagement académique. Les élèves qui doutent de leurs compétences ressentent plus fortement la pression de la performance. (Bandura, 1997).
- **Les troubles émotionnels** : l'anxiété, la dépression et les troubles du sommeil constituent à la fois des antécédents et des conséquences du burnout scolaire (Madigan & Curran, 2021 p 387–405). Ces symptômes réduisent la capacité d'adaptation et la résistance au stress.
- **Le manque de stratégies d'adaptation (coping)** : les élèves qui utilisent des stratégies d'évitement (procrastination, isolement) plutôt que des stratégies actives (planification, demande d'aide) présentent des niveaux de burnout plus élevés. (Lazarus & Folkman, 1984)

#### 4.2. Facteurs familiaux et sociaux

Le milieu familial joue un rôle essentiel dans la construction de la motivation et de la résilience face aux exigences scolaires.

- **La pression parentale** : lorsque les parents imposent des attentes irréalistes ou associent la valeur de l'enfant à sa

réussite scolaire, ils contribuent à un climat de stress et de culpabilité (Bourdieu, 1998).

- **Le manque de soutien émotionnel** : un environnement familial peu soutenant ou conflictuel diminue les ressources émotionnelles disponibles pour faire face aux défis scolaires.
- **Le contexte socioéconomique** : les élèves issus de milieux défavorisés peuvent cumuler des sources de stress liées à l'insécurité matérielle ou à la faible reconnaissance sociale, ce qui renforce leur vulnérabilité à l'épuisement (Salmela-Aro & Upadaya, 2014 p137–151).

#### 4.3. Facteurs scolaires et institutionnels

Le système éducatif lui-même constitue un déterminant majeur du burnout scolaire.

- **La surcharge de travail et le rythme d'évaluation** : les programmes denses et les examens fréquents laissent peu de place à la récupération psychologique.
- **La pédagogie centrée sur la performance** : selon May, Bauer et Fincham (2015), la prédominance des notes et du classement accentue la compétition et réduit la motivation intrinsèque.
- **Le manque de reconnaissance et de feedback positif** : les élèves qui ne reçoivent pas de valorisation de leurs efforts développent un sentiment d'inefficacité et de découragement.
- **La relation enseignant-élève** : un climat scolaire perçu comme autoritaire, peu empathique ou injuste est fortement corrélé au burnout (Lison, & Bélanger, 2017 p 1–18). À l'inverse, un encadrement bienveillant favorise la résilience académique.



#### **4.4. Facteurs contextuels et culturels**

Enfin, le contexte culturel et sociétal influence la manière dont les élèves perçoivent la réussite et l'échec.

- Dans les sociétés où la réussite académique constitue un indicateur central de statut social, la pression sur les jeunes est amplifiée.
- La stigmatisation de l'échec scolaire peut engendrer un sentiment de honte et de rejet, contribuant au repli émotionnel et à la perte de motivation.
- Certaines cultures valorisent la compétition et la comparaison interpersonnelle, ce qui augmente la probabilité d'un épuisement lié à la comparaison sociale.

En somme, le burnout scolaire résulte d'un enchevêtrement systémique de facteurs qui s'alimentent mutuellement : des exigences scolaires élevées, une faible estime de soi, des attentes parentales excessives et un manque de soutien institutionnel. La compréhension de ces facteurs constitue une étape essentielle pour élaborer des stratégies de prévention efficaces et adaptées aux réalités éducatives contemporaines.

#### **5- Conséquences psychologiques et scolaires du burnout scolaire :**

Le *burnout scolaire* ne se limite pas à une simple baisse de motivation ou à un désintérêt passager pour les études ; il représente une véritable altération du fonctionnement psychologique, émotionnel et cognitif de l'élève. Ses répercussions se manifestent à plusieurs niveaux — individuel, académique, social et même physiologique — compromettant le

développement global de l'apprenant.

### 5.1. Conséquences psychologiques et émotionnelle

L'impact psychologique du burnout scolaire est profond et durable.

- ***Épuisement émotionnel et perte de sens*** : les élèves éprouvent une fatigue psychique intense, un sentiment d'impuissance, et une perte de plaisir à apprendre. Cette lassitude s'accompagne souvent d'un désengagement affectif vis-à-vis de l'école (*Salmela-Aro & Upadaya, 2014 p137–151*).
- ***Anxiété et dépression*** : plusieurs recherches (*Madigan & Curran, 2021*) ont montré que le burnout scolaire est étroitement lié à l'augmentation des symptômes anxieux et dépressifs. L'élève se perçoit comme incapable de répondre aux attentes, ce qui nourrit un cycle de culpabilité et de désespoir.
- ***Baisse de l'estime de soi et sentiment d'incompétence*** : la perception d'échec répété altère le sentiment d'efficacité personnelle (*Bandura, 1997*), entraînant un retrait progressif des activités scolaires et sociales.
- ***Troubles psychosomatiques*** : le stress chronique associé au burnout peut se traduire par des troubles physiques tels que les maux de tête, les insomnies, les douleurs musculaires ou les troubles digestifs (*Lison, & Bélanger, 2017 p 1–18*). Ces symptômes psychosomatiques aggravent la fatigue et réduisent la capacité de concentration.

### 5.2. Conséquences cognitives et neuropsychologiques



Sur le plan cognitif, le burnout scolaire affecte directement les processus attentionnels et mnésiques :

- ***Altération de la mémoire de travail*** : le stress prolongé perturbe le fonctionnement du cortex préfrontal, essentiel à la régulation de l'attention et de la mémoire (*Liston, McEwen, & Casey, 2009 p 912–917*).
- ***Diminution de la flexibilité cognitive*** : les élèves en burnout éprouvent des difficultés à adapter leurs stratégies d'apprentissage ou à résoudre des problèmes nouveaux.
- ***Baisse de la créativité et de la pensée critique*** : la surcharge cognitive et émotionnelle limite la capacité à penser de manière divergente et à mobiliser des solutions innovantes.

### 5.3. Conséquences scolaires et comportementales

Le burnout scolaire se manifeste également par des comportements observables au sein de l'école:

- ***Absentéisme et décrochage scolaire*** : les élèves épuisés développent une aversion pour les tâches scolaires et multiplient les absences. Plusieurs études (*Vonthron & Lagabrielle, 2015 p123–138*). associent directement le burnout au risque de décrochage.
- ***Baisse du rendement académique*** : la perte de motivation et la diminution des capacités cognitives entraînent une chute progressive des performances scolaires.
- ***Comportements de désengagement*** : certains élèves adoptent une attitude cynique ou ironique envers les enseignants et le système éducatif, exprimant une forme de défense face à la

pression.

- ***Isolement social*** : le retrait émotionnel conduit souvent à une perte de lien avec les pairs, réduisant ainsi le soutien social et accentuant la détresse psychologique.

#### 5.4. Conséquences à long terme

Les effets du burnout scolaire peuvent dépasser le cadre éducatif et s'étendre à la vie adulte :

- Une vulnérabilité accrue aux troubles de santé mentale (anxiété généralisée, dépression chronique).
- Une attitude négative durable envers l'apprentissage et le travail, favorisant le risque de *burnout professionnel* ultérieur (Salmela-Aro , Kiuru, Pietikäinen & Jokela ,2017p 1–13).
- Une altération de la construction identitaire, puisque l'échec perçu à l'école peut affecter la confiance en soi et la vision de l'avenir.

En somme, le burnout scolaire agit comme un cercle vicieux: la fatigue émotionnelle entraîne le désengagement, qui à son tour provoque une baisse de rendement et une détérioration de l'estime de soi. Comprendre ces conséquences est fondamental pour concevoir des stratégies de prévention adaptées aux besoins psychologiques des élèves et pour promouvoir un environnement d'apprentissage équilibré et bienveillant.

#### 6- Le burnout scolaire dans le monde arabe et en Algérie:

Le phénomène du burnout scolaire n'est pas limité aux contextes occidentaux ; il s'étend de plus en plus aux pays arabes, où les systèmes éducatifs connaissent des transformations rapides



et des exigences croissantes. Plusieurs recherches menées dans la région ont mis en évidence une prévalence significative du stress académique et de l'épuisement chez les élèves et les étudiants. Par exemple, des études réalisées en Arabie Saoudite et au Maroc ont montré que la surcharge de travail, la pression des examens et les attentes sociales élevées contribuent fortement à l'apparition du burnout scolaire (*Alsaawi, Alzahrani, & Alharbi, 2023*) (*Freudenberger, 1974 p 159–165*).

En Algérie, la question du burnout scolaire et universitaire a suscité un intérêt croissant au cours des dernières années. Plusieurs recherches locales, notamment au sein des universités et des écoles de formation, ont révélé la présence de niveaux préoccupants d'épuisement émotionnel, de cynisme et de diminution de l'accomplissement personnel parmi les étudiants, les enseignants et les doctorants (*Boudrenghien, Frenay, & Bourgeois, 2013 p 45-58*) (*Salmela-Aro & Upadaya, 2014 p 137-151*). Les étudiants se disent souvent confrontés à une charge académique excessive, à une pression liée aux évaluations continues et à un manque de soutien psychologique institutionnel, autant de facteurs qui favorisent l'émergence du burnout.

De plus, des facteurs socio-culturels et économiques spécifiques au contexte algérien amplifient ce phénomène : les attentes parentales élevées, la compétition scolaire renforcée par la prolifération des cours particuliers, ainsi qu'un environnement éducatif parfois rigide et centré sur la performance plutôt que sur le bien-être. Les protestations étudiantes récentes relatives à la surcharge des programmes et à la pression des examens illustrent bien le malaise croissant dans le milieu scolaire.

Sur le plan méthodologique, les études algériennes existantes présentent certaines limites : la plupart reposent sur des devis transversaux et sur des échantillons restreints, rendant difficile la généralisation des résultats. Il existe également un manque de recherches mixtes (quantitatives et qualitatives) capables de saisir en profondeur l'expérience vécue des élèves et des étudiants face à l'épuisement académique. Ces lacunes méthodologiques soulignent la nécessité de développer des études longitudinales et d'interventions psychopédagogiques adaptées au contexte algérien.

En somme, le burnout scolaire en Algérie représente aujourd'hui un enjeu éducatif et de santé mentale majeur. La prévention passe par une révision des programmes scolaires, la mise en place de services de soutien psychologique dans les établissements, et la formation des enseignants à des approches pédagogiques favorisant la motivation et le bien-être des apprenants. Cette dynamique, encore émergente, ouvre la voie à une meilleure compréhension du lien entre éducation, stress et santé mentale dans les sociétés arabes contemporaines.

## **7- Stratégies de prévention et d'intervention du burnout scolaire:**

Le burnout scolaire étant un phénomène complexe et multidimensionnel, sa prévention nécessite une approche systémique impliquant les étudiants, les enseignants, les parents et les institutions éducatives. Les recherches récentes en psychologie de l'éducation et en neurosciences cognitives ont permis d'identifier plusieurs axes d'intervention efficaces, allant de la régulation émotionnelle individuelle à la transformation des



pratiques pédagogiques.

### **7.1. Prévention primaire : agir sur l'environnement scolaire**

Les stratégies de prévention primaire visent à réduire les sources de stress présentes dans le contexte éducatif. Selon Salmela-Aro et Upadaya, un climat scolaire positif constitue un facteur de protection majeur. Les établissements qui favorisent la participation active des élèves, la communication bienveillante et le soutien enseignant enregistrent des taux nettement inférieurs de burnout. (*Salmela-Aro , Kiuru, Pietikäinen & Jokela ,2017p 1–13*).

En France, plusieurs programmes de promotion du bien-être scolaire ont montré leur efficacité, notamment le projet *Bien-être à l'école* (MENJS, 2021), qui encourage les pratiques de coéducation, la valorisation des efforts plutôt que la compétition, et la réduction des évaluations sommatives stressantes. (*Rahmani, Bensalem & Amrane, 2023 p55–72*).

Dans le contexte algérien, ces principes peuvent être adaptés en allégeant la densité des programmes, en diversifiant les méthodes d'évaluation (par projets, auto-évaluation, travail coopératif), et en formant les enseignants à la pédagogie différenciée, centrée sur le rythme d'apprentissage de chaque élève.

### **7.2. Prévention secondaire : renforcer les ressources individuelles**

La prévention secondaire cible les élèves déjà exposés au stress académique pour renforcer leurs capacités d'adaptation. Les interventions les plus efficaces reposent sur trois piliers principaux:

**A. *L'éducation émotionnelle et la pleine conscience (mindfulness)* :**

Des programmes tels que *MindUP* (Vonthron & Lagabrielle, 2015 p123–138). ou *Mindfulness for Students* (Lazarus & Folkman, 1984) ont montré une amélioration significative de la concentration, de la régulation émotionnelle et une diminution des symptômes d'épuisement. Dans le contexte maghrébin, ces approches peuvent être adaptées via des ateliers de relaxation, de respiration et de gestion du stress en milieu scolaire.

**B. *Le développement des compétences psychosociales* :**

L'OMS (2022) recommande d'intégrer dans les curricula scolaires des modules visant à développer l'estime de soi, la résolution de problèmes et la gestion du temps. (*World Health Organization*, 2022). Ces compétences constituent des amortisseurs psychologiques face aux exigences scolaires élevées.

**C. *Le soutien par les pairs et les conseillers scolaires* :**

Le renforcement du rôle des conseillers d'orientation psychologues est essentiel pour identifier précocement les élèves vulnérables. Les groupes de parole entre pairs, très utilisés dans les universités françaises et canadiennes, constituent aussi une stratégie de prévention efficace.

**7.3. Prévention tertiaire : prise en charge du burnout établi**

Lorsque le burnout est déjà installé, il importe de proposer une prise en charge multidimensionnelle combinant soutien psychologique, ajustement pédagogique et accompagnement familial.

Les interventions cognitivo-comportementales (TCC) ont



démontré leur efficacité dans la réduction de l'épuisement émotionnel (*May, Bauer, & Fincham, 2015 ,p 126–131*). Ces programmes visent à restructurer les pensées dysfonctionnelles liées à l'échec, à rétablir le sentiment de compétence et à introduire des techniques de relaxation et de résolution de problèmes.

Dans le milieu universitaire algérien, quelques initiatives locales émergent : certaines universités ont mis en place des cellules d'écoute psychologique pour les étudiants (*Salmela-Aro& Upadyaya ,2014 p137–151*). Toutefois, ces structures restent limitées en moyens humains et matériels, d'où la nécessité d'une politique nationale de santé mentale scolaire durable et intégrée.

#### **7.4. Vers une approche systémique et intégrative**

Les stratégies de prévention du burnout scolaire ne peuvent être efficaces que si elles reposent sur une approche systémique intégrant les niveaux individuel, pédagogique, institutionnel et sociétal.

Autrement dit, la lutte contre le burnout ne consiste pas seulement à aider les élèves à mieux gérer le stress, mais aussi à transformer la culture éducative elle-même :

- en valorisant la curiosité et la créativité plus que la performance brute,
- en renforçant les liens entre enseignants, élèves et parents,
- et en inscrivant le bien-être comme objectif explicite du système éducatif.

#### **8- Conclusion :**

Le burnout scolaire constitue aujourd'hui une réalité psychologique et sociale préoccupante, résultant d'une interaction complexe entre les exigences du système éducatif et les ressources personnelles et sociales de l'élève, dans un contexte marqué par la compétition, la surcharge de travail et la pression à la réussite. Il ne se limite pas à une simple fatigue scolaire, mais affecte profondément le sentiment de compétence, la motivation intrinsèque et la santé mentale des apprenants, pouvant conduire à l'anxiété, à la perte de sens et, dans certains cas, au décrochage scolaire.

Bien que largement documenté dans les pays industrialisés, ce phénomène émerge de manière croissante dans les contextes éducatifs du Maghreb, notamment en Algérie, en raison de défis structurels tels que la densité des effectifs, la lourdeur des programmes et le manque d'accompagnement psychopédagogique. Ces constats soulignent la nécessité d'une approche globale, multidimensionnelle et interdisciplinaire, mobilisant la psychologie de l'éducation, les neurosciences cognitives et la pédagogie inclusive. La prévention du burnout scolaire implique des actions concertées aux niveaux institutionnel, pédagogique et individuel, incluant la promotion du bien-être scolaire, la formation des enseignants à la détection précoce de l'épuisement, ainsi que le développement des compétences socio-émotionnelles des élèves. Les perspectives de recherche futures s'orientent vers des études longitudinales et l'évaluation d'interventions psychologiques innovantes, fondées sur la pleine conscience, la psychologie positive et la résilience, qui montrent des résultats prometteurs en matière de réduction du stress académique et d'amélioration du bien-être des apprenants.



## Liste de références bibliographiques

1. Alsaawi, A., Alzahrani, M., & Alharbi, S. (2023). Academic stress and school burnout among Saudi students. *Frontiers in Psychology, 14*, 1182456.
2. Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W. H. Freeman.
3. Benhassine, H., & Bouguern, S. (2022). L'épuisement académique chez les étudiants algériens. *Revue Algérienne de Psychologie, 8*(1), 77–95.
4. Boudrenghien, G., Frenay, M., & Bourgeois, E. (2013). Transition vers l'université et burnout scolaire. *Revue Française de Pédagogie, 184*, 45–58.
5. Bourdieu, P. (1998). *La domination masculine*. Seuil.
6. Demerouti, E., Bakker, A. B., Nachreiner, F., & Schaufeli, W. B. (2001). The job demands–resources model of burnout. *Journal of Applied Psychology, 86*(3), 499–512.
7. El Mansouri, M., & Berrada, K. (2024). Stress académique et burnout chez les élèves marocains. *Revue Marocaine de Psychologie de l'Éducation, 6*(1), 33–52.
8. Freudenberger, H. J. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues, 30*(1), 159–165.
9. Huppert, F. A., & Johnson, D. M. (2010). A controlled trial of mindfulness training in schools. *The Journal of Positive Psychology, 5*(4), 264–274.

10. Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
11. Lison, C., & Bélanger, C. (2017). Le soutien social et le burnout académique chez les étudiants universitaires. *Canadian Journal of Higher Education*, 47(2), 1–18.
12. Liston, C., McEwen, B. S., & Casey, B. J. (2009). Psychosocial stress reversibly disrupts prefrontal processing and attentional control. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 106(3), 912–917.
13. Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis. *Educational Psychology Review*, 33(2), 387–405.
14. Maslach, C., & Jackson, S. E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2(2), 99–113.
15. Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: Recent research and its implications for psychiatry. *World Psychiatry*, 15(2), 103–111.
16. May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences*, 42, 126–131.
17. Ministère de l'Éducation nationale, de la Jeunesse et des Sports (MENJS). (2021). *Programme Bien-être à l'école*. MENJS.



18. Rahmani, S., Bensalem, H., & Amrane, A. (2023). Burnout académique chez les étudiants algériens. *Revue Algérienne de Psychologie Appliquée*, 9(2), 55–72.
19. Salmela-Aro, K., & Upadaya, K. (2014). School burnout and engagement in the context of demands–resources model. *British Journal of Educational Psychology*, 84(1), 137–151.
20. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Pietikäinen, M., & Jokela, J. (2017). Does school burnout predict later burnout at work? *Journal of Youth and Adolescence*, 46(4), 1–13.
21. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464–481.
22. Schonert-Reichl, K. A., Oberle, E., Lawlor, M. S., & Elliott, J. (2015). Enhancing social and emotional development through mindfulness. *Developmental Psychology*, 51(1), 52–66.
23. Vonthron, A.-M., & Lagabriele, C. (2015). Le perfectionnisme académique et le burnout scolaire chez les lycéens. *Psychologie Française*, 60(2), 123–138.
24. World Health Organization. (2022). *Life skills education for children and adolescents in schools*. WHO.
25. Yang, X., & Chen, L. (2020). Effects of mindfulness-based intervention on academic burnout. *Mindfulness*, 11(5), 1233–1245.