

Technostress, Dépression et sous-estime de soi chez l'enseignant universitaire à travers une vignette clinique

Technostress, depression, and low self-esteem among university professors: a clinical vignette

M'hamel Assia

Laboratoire Prévention et Ergonomie, Université Alger2

.....
Date de réception : 03/10/2025 Date d'acceptation : 30/11 /2025 Date de publication : 30/12/2025

Résumé

Le métier d'enseignant est considéré comme particulièrement stressant, Le psychologue clinicien Craig Brod (1984) a introduit le terme technostress au début des années 1980, le définissant comme un trouble psychologique ressenti par les individus lorsqu'ils interagissent avec la technologie. Pour ce qui est de l'enseignant universitaire le stress est induit chez lui par une utilisation des technologies de l'information et de la communication excessive en regard de ses possibilités d'adaptation. la profession d'enseignant impose un effort prodigieux d'adaptation. Cet investissement et cette énergie ont des conséquences néfastes sur la santé psychosociale des fonctionnaires. Ce tiraillement entre ce que les enseignants sont et ce qu'ils doivent faire engendre un stress permanent et une dégradation du rendement professionnel. Cette dégradation engendre un sentiment d'insatisfaction, une baisse du sous-estime de soi et une diminution du sentiment d'efficacité de soi d'où la souffrance psychologique qui peut arriver jusqu'à la dépression de l'enseignant universitaire. Nous allons à travers cet article montrer comment l'enseignant universitaire arrive à ce stade de souffrance et comment le poids de la tâche de l'enseignement se répercute sur sa vie personnelle et professionnelle et mène à la dépression. Nous allons aussi montrer à travers une vignette clinique comment l'enseignante est parvenue à développer une dépression ainsi qu'une mauvaise estime de soi.

Mots clés : Dépression; sous estime de soi ; Dépression ; vignette cinique ; Le questionnaire de dépression de Beck ; Questionnaire d'estime de soi de Rosenberg

Abstract

The teaching profession is considered particularly stressful. Clinical psychologist Craig Brod (1984) introduced the term technostress in the early 1980s, defining it as a psychological disturbance experienced by individuals when they interact with technology. As for university professors, stress is induced by an excessive use of information and communication technologies relative to their capacity to adapt. The teaching profession demands a prodigious effort of adaptation. This investment and energy have detrimental consequences for the psychosocial health of civil servants. This tension between who teachers are and what they must do generates constant stress and a decline in professional performance. This decline leads to feelings of dissatisfaction, a decrease in self-esteem, and a diminished sense of self-efficacy, resulting in psychological suffering that can even lead to depression in university professors. In this article, we will show how university teachers reach this stage of suffering and how the weight of the teaching task is reflected on her personal and professional life and leads to depression. We will also show through a clinical vignette how the teacher came to develop depression as well as low self-esteem.

Keywords: Depression; low self-esteem; depression; clinical vignette; Beck Depression Questionnaire; Rosenberg Self-Esteem Questionnaire

1. Introduction

Ces dernières années, l'enseignement a subi plusieurs changements qui ont affecté la vie professionnelle des enseignants. En effet les enseignants sont appelés à s'adapter continuellement à l'évolution de la société. Bien entendu, cette tâche nécessite un travail permanent de réflexion et de préparation

La technologie exige aussi des enseignants un grand effort qui consiste dans l'utilisation de l'ordinateur et l'exploitation des différentes plateformes. Le corps des enseignants essaye à chaque fois de suivre ce développement en assistant à des formations supplémentaires pour bien maîtriser ces technologies. Ainsi, le changement perpétuel des réformes pédagogiques demande un grand engagement des enseignants. De même, le rôle de l'enseignant ne se limite pas aujourd'hui à la transmission du savoir mais il joue aussi un rôle éducatif. Les

enseignants souffrent physiquement et psychologiquement, ils se sentent dépourvus de toute énergie, incapables d'aboutir à des résultats concrets dans le travail même les weekends et les vacances deviennent insuffisantes pour surmonter cette fatigue. Ce manque d'autonomie et de marges de manœuvre aggrave la situation. Les conditions de travail sont telles qu'elles ne permettent pas structurellement de réaliser le travail demandé avec la qualité exigée. L'enseignant est donc condamné dans cette situation à bâcler le travail, c'est la notion de qualité empêchée qui a des effets dévastateurs sur le corps des enseignants.

Une charge de travail excessive, notamment due au nombre des étudiants et à une charge administrative conséquente, ainsi que les conflits de rôle peuvent figurer parmi les causes de la dépression. Ces risques qui durent et s'accumulent dans le temps mènent au burn-out ou ce qu'on appelle syndrome d'épuisement professionnel et peut arriver jusqu'à la dépression comme illustré dans la vignette clinique exposée dans cet article.

2. Définition du Technostress

Le technostress est un « effet négatif sur l'attitude, les opinions, le comportement ou la physiologie corporelle directement ou indirectement provoqué par la technologie » (Weil et Rosen, 1998). Le terme est apparu dans les années 80 (Brod, 1984) dans l'objectif de s'interroger sur les conséquences de la révolution numérique sur les travailleurs du point de vue de leur santé psychique et leur bien-être. W.-S. Hung, en 2011, a montré que le technostress renforce le stress lié au travail ; il est donc important de comprendre ses causes et ses conséquences (Bailly, 2020,p13).

3. Le technostress chez l'enseignant universitaire

Le technostress (ou stress technologique) apparaît chez l'enseignant universitaire à travers un état de détresse psychologique, physique ou émotionnel causé par l'utilisation excessive, inadaptée ou contraignante des technologies de l'information et de la communication.

Il résulte d'un déséquilibre entre les exigences technologiques et les capacités d'adaptation de l'enseignant universitaire donc ce stress chez l'enseignant résulte de son évaluation de la situation qui concerne l'enseignement ainsi que de l'évaluation de ses propres ressources pour y faire face. De cette manière, un stress apparaît lorsque l'enseignant évalue la situation comme excédant ses ressources d'adaptation.

4. Définition de la dépression

Selon le DSM-5 (Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), la dépression, ou « épisode dépressif caractérisé », est définie par la présence d'au moins 5 symptômes parmi une liste de 9, sur une période de 2 semaines minimum, représentant un changement par rapport au fonctionnement précédent. Au moins l'un des symptômes doit être une humeur dépressive ou une perte d'intérêt. Selon les Critères diagnostiques Principaux (DSM-5) la personne doit présenter au moins 5 de ces symptômes presque tous les jours :

- **Humeur dépressive** : Tristesse, vide ou désespoir, la majeure partie de la journée.
- **Perte d'intérêt ou de plaisir (anhédonie)** : Diminution marquée du plaisir pour presque toutes les activités.
- **Troubles du poids ou de l'appétit** : Perte ou gain de poids significatif sans régime, ou modification de l'appétit.
- **Troubles du sommeil** : Insomnie ou hypersomnie (dormir trop).
- **Agitation ou ralentissement psychomoteur** : Observé Par les autres, non limité à un sentiment subjectif.
- **Fatigue ou perte d'énergie** : Fatigue persistante.
- **Sentiment de dévalorisation ou culpabilité** : Culpabilité excessive ou inappropriée.
- **Diminution de la pensée ou de la concentration** : Indécision ou baisse d'aptitude à se concentrer.
- **Pensées de mort récurrentes** : Idées suicidaires, tentatives de suicide.
- **La durée** : Les symptômes doivent être présents pendant une période de 2 semaines.
- **L'impact** : Ils causent une souffrance cliniquement significative ou une altération du fonctionnement social, professionnel ou autre.
- **L'exclusion** : Les symptômes ne doivent pas être attribuables aux effets physiologiques d'une substance ou d'une autre affection médicale.

5. La dépression chez l'enseignant universitaire

Le métier d'enseignant représente une charge émotionnelle car l'interaction avec les élèves est constante, ce qui demande une régulation et un travail émotionnel important (Näring et al., 2006). La dépression et l'épuisement professionnel chez les enseignants universitaires résultent souvent d'une surcharge de travail, de la pression de la recherche, et d'un manque de reconnaissance.

Ce phénomène se traduit par un stress intense, de l'anxiété et une dévalorisation de soi, de la tristesse et du désespoir qui durent dans le temps et altèrent le fonctionnement physique, émotionnel et psychologique .

Une expérience de formation auprès « d'enseignants en difficulté » est exposée dans cet article « Des enseignants entre la souffrance et la dépression - de l'interpénétration de leurs conflits sociaux et psychiques ». Un constat nous est d'abord donné du processus évolutif vers la dépression. De la fatigue, aux problèmes relationnels, à l'isolement de plus en plus grand, à la dénonciation du métier, le seul recours pour l'enseignant devient la maladie .

(<https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchArticle.do?cn=NART9234848>)

6. La relation entre technostress et la dépression

le métier d'enseignant est considéré comme particulièrement stressant (Saloviita & Pakarinen, 2021) ceci dit le technostress, combiné à une charge de travail élevée, entraîne un épuisement professionnel (burnout) et une dépression chez de nombreux enseignants universitaires. La connexion permanente, la gestion des outils numériques et les réformes pédagogiques provoquent fatigue, troubles de l'humeur et désillusion, affectant la santé mentale et l'efficacité pédagogique ce qui l'entraîne à l'épuisement, insomnies, maux de tête, anxiété, sentiment de déconnexion impossible.

Selon Passaquay la fatigue arrive en tout premier elle est constante, pernicieuse et provoquée par une totale disportion entre les efforts engagés et les résultats. Elle enfonce l'enseignant un peu plus dans la solitude car il a honte et n'ose se plaindre .Il lui semblerait lire dans le regard de ses collègues ou de ses supérieurs son incompétence. Devenu de plus en plus nerveux il bascule dans la dépression.

Les troubles relationnels viennent redoubler les troubles psychosomatiques (atteignant surtout le sommeil). l'environnement se fait négatif, persécuteur et le constat d'isolement gagne sapropre famill (Passaquay , 1989,p100).

7. Vignette clinique

7.1. Présentation du cas

K.L est une femme agée de 45 ans enseignante universitaire , mariée avec deux enfants , elle cohabite avec la belle-famille car le mari administrateur n'a pas encore réussi à avoir son logement et elle-même a posé sa demande au sein de son université . Elle est orientée par son médecin traitant qui l'a

décrit comme une patiente dépressive. Les symptômes les plus importants sont la perte d'envie de travailler , des difficultés à prendre en charge ses enfants , les insomnies, un manque d'appétit , une insatisfaction au travail et des difficultés de concentration avec beaucoup d'oublis dans sa vie de maman , d'épouse et d'enseignante ce qui l'a obligé à prendre un arrêt de travail. Elle dit avoir souffert de ces symptômes il y a 5 ans .

7.2. Anamnèse

La patiente est une personne très studieuse depuis son âge, très responsable c'est l'aînée d'une fratrie de deux garçons et une fille. Son père est un fonctionnaire à la sécurité sociale actuellement retraitée et sa maman est mère au foyer. Elle décrit la relation entre ses parents comme une relation instable avec une maman insatisfaite par les attitudes de son mari qu'elle trouve autoritaire.

Elle se décrit comme une personne qui a pris la responsabilité très tôt et a assumé le rôle de sa maman qui l'a chargé souvent de prendre en charge ses frères et sa sœur car l'aînée dans sa famille dit-elle est considéré comme modèle. Elle raconte qu'elle a été élevée de manière rigide avec de la violence verbale chaque fois qu'elle se trompait ce qui l'a rendue responsable et perfectionniste donc difficilement satisfaite de son travail bien qu'elle a réussi dans ses études et elle a accepté son mari qu'elle trouve gentil et compréhensif. Le seul problème dont elle souffre c'est l'instabilité de résidence puisque elle n'est pas stable avec un logement. Ses enfants sont par conséquent scolarisés selon le lieu de résidence ce qui l'a perturbé énormément. Elle rajoute aussi qu'elle a vécu un événement très difficile qui était un abus sexuel pendant son enfance et qu'elle n'a jamais pardonné à sa mère qui était tellement difficile que la patiente n'a pas osé lui raconter par peur d'être punie .Elle l'a gardé ce secret pour elle mais elle en souffre dès qu'elle s'en rappelle.

7.3. Histoire de la dépression

Concernant son travail elle dit qu'elle travaille de longues heures et qu'elle ressent la pression au travail puisqu'elle dit qu'elle fournit des efforts énormes afin de finir le programme et d'assumer ses tâches pédagogiques et surtout pour et puis de bien interagir avec ses étudiants. Elle a du mal à se concentrer et se sent frustrée et en colère contre elle car elle a le sentiment d'incompétence et une faible estime de soi. L'idée d'un corps épuisé et dysfonctionnel est également ressortie des entretiens diagnostiques.

7.4. Conceptualisation du cas

Concernant les facteurs de prédisposition la patiente a eu une éducation rigide avec de la violence verbale en plus de la violence physique, ces deux facteurs représentent la vulnérabilité biologique et a vulnérabilité psychologique pour développer une dépression dont le symptôme principal est la dévalorisation de soi. Les facteurs précipitants représentés par l'abus sexuel qui est un évènement très difficilement vécu par les personnes a été pour la patiente une source de culpabilité aussi considéré comme un élément important dans le noyau dépressif.

Si on revient au facteur déclenchant on retrouve la numérisation de son travail en tant qu'enseignante universitaire comme facteur qui a déclenché cette dépression puisque elle dit qu'elle a senti beaucoup de pression à soutenir son attention et à assumer toutes ses taches d'enseignement, d'encadrement , de maîtrise des plateformes et de l'obtention de ses grades .

Le côté perfectionniste de la patiente a permis de comprendre que la dépression qui a été vécu comme un échec expliquant ainsi les émotions négatives telles que la tristesse, la frustration, la colère, ainsi que le sentiment d'incompétence et la faible estime de soi. La rigidité de la personnalité dans l'éducation des enfants et dans le travail a doublement affecté la patiente .Interaction avec les étudiants, les collègues et l'entourage en général exige un bon fonctionnement et un engagement. L'instabilité vécue par la patiente et ses enfants sont la cause principale de sa culpabilité et son insatisfaction .et enfin le déménagement à chaque fois que son contrat de loyer s'achève a renforcé son instabilité.

Tous ces facteurs sont considérés comme des facteurs de maintien cognitifs, émotionnels, comportementaux et environnementaux, ce qui a fait craquer la patiente et l'a amené vers la dépression.

8. Instruments de mesure

8.1. Le questionnaire de dépression de Beck

Il s'agit d'une échelle d'auto-évaluation. Il est demandé au sujet de remplir le questionnaire en entourant le numéro qui correspond à la proposition choisie. Il peut entourer, dans une série, plusieurs numéros si plusieurs propositions lui conviennent. COTATION Chaque item est constitué de 4 phrases correspondant à 4 degrés d'intensité croissante d'un symptôme: de 0 à 3. Dans le dépouillement, il faut tenir compte de la cote la plus forte choisie pour une même série. La note globale est

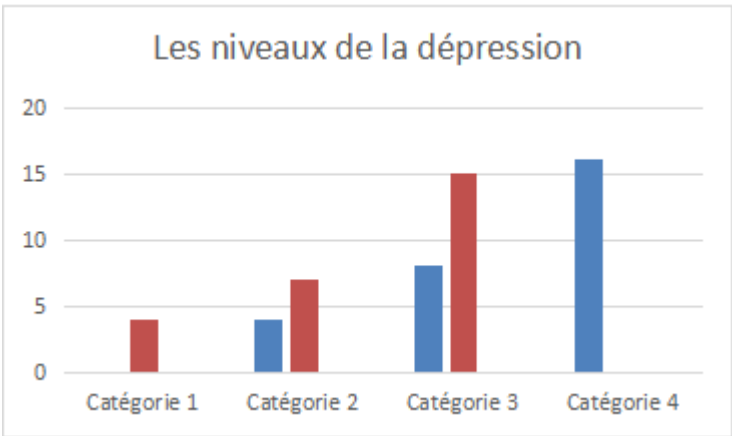
obtenue en additionnant les scores des 13 items. L'étendue de l'échelle va de 0 à 39. Plus la note est élevée plus le sujet est déprimé. Elle permet d'alerter le clinicien qui utilise les différents seuils de gravité retenus par Beck et Beamesderfer (1974) : - 0-4: pas de dépression - 4-7: dépression légère - 8-15: dépression modérée - 16 et plus: dépression sévère. Cependant son pouvoir de discrimination de l'intensité de la dépression a été discuté. Dans l'étude de Lempérière et al., (1984) la comparaison des différents instruments d'évaluation a montré que la capacité du questionnaire de Beck à discriminer, entre 7 stades de gravité, apparaît inférieure à l'échelle d'Hamilton et la MADRS. Malgré sa corrélation très élevée avec l'inventaire de Beck à 21 items, elle ne l'a pas remplacé dans les recherches en psychothérapie.

Elle est plus souvent utilisée en psychopharmacologie, en médecine générale et en épidémiologie. En dépit de ces réserves, il s'agit d'un instrument bien accepté par les patients et facile à administrer du fait de sa brièveté.

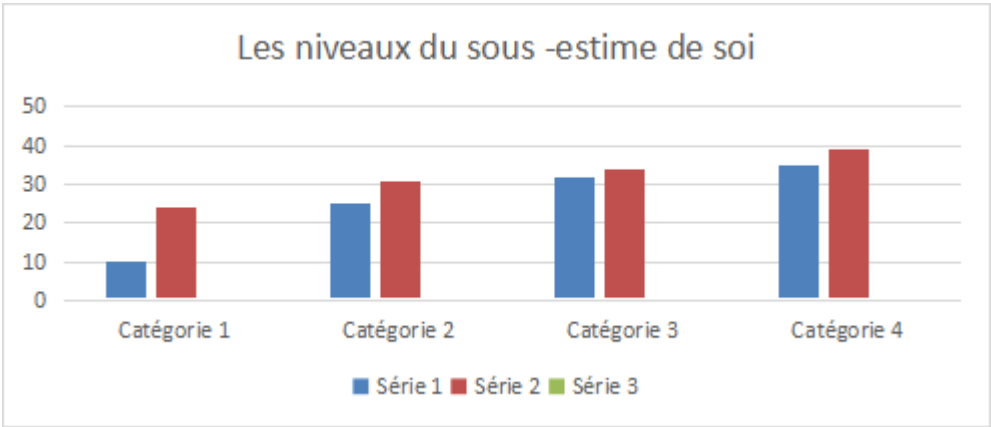
8.2 Questionnaire d'estime de soi de Rosenberg

Ce questionnaire vise à mesurer le niveau d'estime de soi d'un individu. Il se compose de 10 affirmations portant sur les sentiments personnels et l'image de soi. Les répondants indiquent leur degré d'accord avec chaque affirmation, ce qui permet d'évaluer leur estime de soi globale et leur acceptation de soi.

Les résultats



- Catégorie 1 : 0-4 pas de dépression
- Catégorie 2 : 4-7 dépression légère
- Catégorie 3 : 8-15 (score obtenue par la patiente) dépression modérée



- Entre 10 et 24 Estime de soi très faible
- Entre 25 et 31 Estime de soi faible
- Entre 32 et 34 Estime de soi dans la moyenne . (Score de la patiente 33)
- Entre 35 et 39 Estime de soi moyenne
- Score de 40 Estime de soi très forte

9. Discussion

Les scores de la dépression ont révélé une dépression moyenne puisque la patiente a obtenu un score de 15 qu'elle a exprimé clairement dans les entretiens cliniques par son désarroi, sa tristesse, sa culpabilité vis à vis de ses enfants qu'elle trouve instables à cause du manque de logement et donc de stabilité et la culpabilité vis-à-vis des étudiants qu'elle trouve nécessitant beaucoup d'efforts afin de terminer le programme pendant l'année.

Aussi elle exprime sa tristesse et son incapacité à gérer ses taches en tant qu'enseignante parce que la numérisation est devenue très compliquée pour elle. De surcroit la patiente ressent beaucoup de gêne vis-à-vis du comportement de certains étudiants qui se montrent insolents nécessitant une fermeté qu'elle n'arrive pas à montrer du tout avec les étudiants et moins avec les collègues et surtout l'administration qui exige un sérieux et exerce beaucoup de pression pendant la période de l'enseignement avec les exigences de maîtriser les plateformes en dépit de leur dysfonctionnement . Toutes ces données se ressemblent avec celles retrouvées par en 1986 à partir d'une étude établie par Finlay-Jones établit également une liste de facteurs significatifs rassemblés en six groupes : le mauvais comportement des élèves, le temps passé pour l'enseignement et les activités qui y sont liées, les relations avec

les collègues et les proviseurs, les conditions matérielles de l'école ainsi que les conditions d'emploi et l'attitude critique de la population (cité par Jaoul et al., 2004).

Le score du sous-estime de soi est à 33 ce qui montre clairement qu'elle se dévalorise par rapport aux autres personnes et ce sentiment était très clair dans ses propos verbaux puisque la patiente dit clairement que son statut d'enseignant ne lui a pas permis d'avoir le bien-être et la sérénité et surtout la stabilité pour ses enfants.

Elle trouve que c'est triste qu'elle soit dans cette situation et qu'elle ne puisse pas s'en sortir en dépit de son niveau universitaire. L'avenir pour elle est peu encourageant puisqu'elle remâche son passé constamment mais elle n'est pas complètement désespérée. On voit bien que la patiente souffre énormément mais garde quand même l'espoir. Son estime de soi est moyenne car elle envisage faire des efforts et d'ailleurs c'est une perfectionniste qui semble avoir des traits obsessionnels et semble vouloir s'en sortir de cette situation malgré qu'il lui arrive de sombrer souvent dans la dépression.

Ces Résultats concordent avec les résultats obtenus par Leuba en 2023 où elle a déclaré dans son étude que le côté perfectionniste des trois enseignants qui ont représenté son échantillon a permis de comprendre que le burnout a été vécu comme un échec, expliquant ainsi les émotions négatives telles que la tristesse, la frustration, la colère, ainsi que le sentiment d'incompétence et la faible estime de soi (Leuba , 2023 , p3).

10.Conclusion

La profession de l'enseignant universitaire est marquée par des demandes émotionnelles importantes qui peuvent conduire à des niveaux élevés de stress et d'épuisement professionnel et peuvent entraîner à une dépression.

La surcharge d'information, la peur de ne pas maîtriser les outils entraînent un sentiment de non efficacité d'efficacité qui est la croyance en sa capacité d'organiser et d'exécuter les actions nécessaires pour créer et maintenir un environnement propice à l'apprentissage des étudiants indépendamment des compétences réelles de l'enseignant joue un rôle protecteur face aux nombreux défis et aux pressions inhérents au métier . La tristesse, la colère, la frustration, la culpabilité, le vécu d'abandon sont des émotions et des sentiments forts qui sont en fait le résultat des événements de la vie de cette patiente à commencer par l'abus sexuel, la violence jusqu'à la difficulté de la tâche de l'enseignement qui a déclenché sa souffrance et son estime de soi .

Références

Jaoul, G., & Kovess, V. (2004). Le burnout dans la profession enseignante. In *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, Vol. 162, No. 1, 26-35.

Leuba . A., (2023). *L'épuisement professionnel chez les enseignants : exploration du vécu d'un burnout surmonté au travers d'études de cas*. Mémoire de maîtrise universitaire en Psychologie Clinique. Université de Lausanne .

Näring, G., Briët, M., & Brouwers, A. (2006). Beyond demand-control: Emotional labour and symptoms of burnout. in teachers. *Work & Stress*, 20(4), 303-315.

Passaquay, G-D. (1989). Des enseignants entre la souffrance et la dépression — de l'interpénétration de leurs conflits sociaux et psychiques. *Recherche & formation*, Volume 6 , 97-104.

(<https://scienceon.kisti.re.kr/srch/selectPORSrchArticle.do?cn=NART9234848>)