

## **Le stress chez les enseignants : une analyse des stressors, des stratégies de coping et du processus de lâcher-prise <sup>6</sup>**

### **Stress among teachers: An analysis of stressors, coping strategies and the process of letting go**

Lucie Côté, Manon Bertrand et Eric Gosselin

Département de relations industrielles de l'Université du Québec en Outaouais ; Case postale 1250, succursale Hull, Gatineau (Québec) Canada J8X 3X7.  
lucie.cote@uqo.ca et eric.gosselin@uqo.ca

#### *Résumé*

Cette étude a comme objectif de mieux comprendre comment les enseignants peuvent faire face au stress en milieu de travail, surtout dans les situations qui sont hors de leur contrôle. Nous avons utilisé un protocole de type qualitatif et avons procédé à l'analyse de contenu de 20 entretiens semi-structurés menés auprès d'enseignants au Québec. Les participants ont complété un instrument de stress perçu, le PSS-14. Les stratégies de coping émergentes regroupent l'équilibre de vie, le soutien social, la modification de la situation, l'ajustement psychologique, l'évitement et la résignation. Les résultats suggèrent que les enseignants ayant obtenu un score plus bas sur le PSS-14 utilisent davantage le lâcher-prise, une stratégie d'ajustement psychologique, que les moins stressés qui utilisent plus fréquemment l'évitement et la résignation.

#### *Abstract*

This study aims to better understand how teachers can deal with stress in the workplace, especially in situations that are beyond their control. We used a qualitative evaluation protocol and undertook a content analysis of 20 semi-structured interviews conducted with teachers in Quebec. Participants completed the PSS-14, an instrument which measures perceived stress. The coping strategies that emerged include work/life balance, social support, situational change, psychological adjustment, avoidance and resignation. The results suggest that teachers who scored lower on the PSS-14 frequently used a psychological adjustment strategy, letting go, while those less stressed-out most often used avoidance and resignation.

**Mots-clés** : stress au travail, enseignants, coping, acceptation, lâcher-prise

**Key-words**: work stress, teachers, coping, acceptance, letting go

---

<sup>6</sup> Cette recherche a été financée par une subvention du Fonds québécois de la recherche sur la société et la culture (FQRSC).