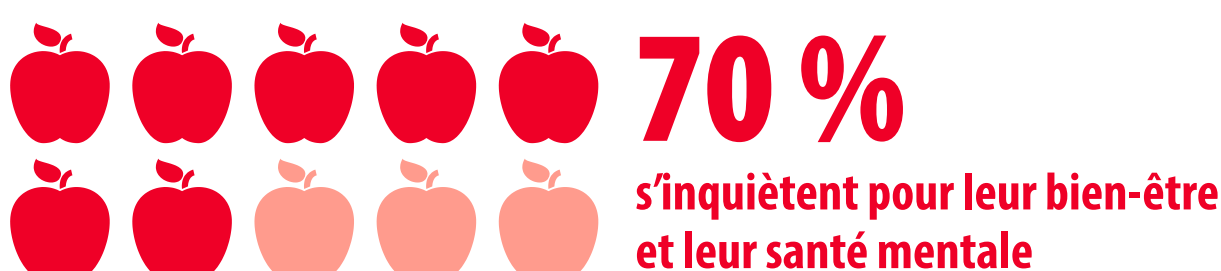
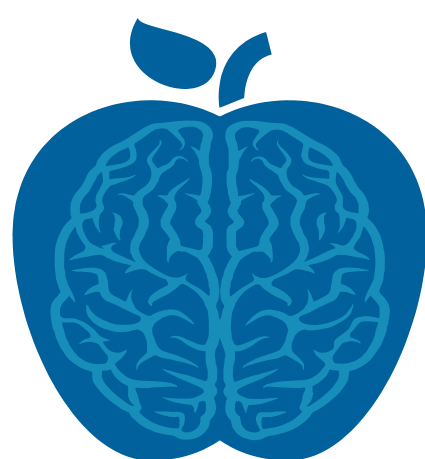
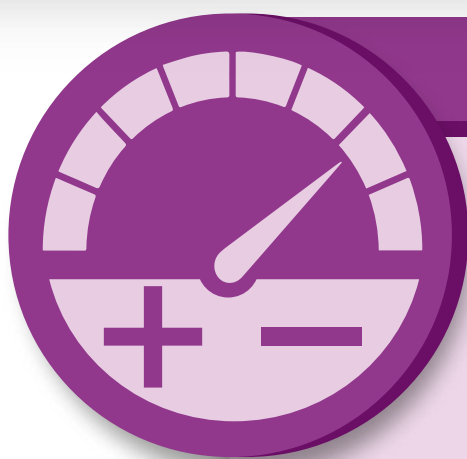


# LES 5 PLUS GRANDES INQUIÉTUDES

En octobre 2020, 13 750 enseignantes et enseignants ont répondu au Sondage éclair de la CTF/FCE sur la santé mentale du personnel enseignant. Voici un résumé de leurs réponses :



## STRESS, ANXIÉTÉ ET DÉPRESSION



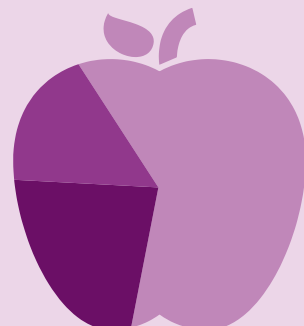
**1 enseignant ou enseignante sur 3** arrive « tout juste » à gérer son stress

**15 %**

des enseignantes et enseignants qui ont répondu au sondage se disent extrêmement stressés (ont indiqué 100 sur une échelle graduée de 1 à 100)

**23 %**

des enseignantes et enseignants qui enseignent en classe et en ligne (selon un mode hybride) se disent extrêmement stressés (ont indiqué 100 sur une échelle graduée de 1 à 100)



## CHARGE DE TRAVAIL ET ÉQUILIBRE TRAVAIL-VIE



**1 enseignant ou enseignante sur 3** trouve qu'il est « très épuisant » ou « extrêmement épuisant » de gérer le comportement des élèves, de jongler avec de multiples responsabilités et de répondre aux normes professionnelles

**35 %** des enseignantes et enseignants se sentent très frustrés en raison des changements constants dans leur milieu de travail

**37 %** des enseignantes et enseignants se sentent très frustrés en raison du fait que le grand public ne comprend pas leur réalité de travailleurs et travailleuses de première ligne



## ÉPUISEMENT MENTAL ET ÉMOTIONNEL



**41 %**

des enseignantes et enseignants estiment que le besoin de maintenir une attitude positive et dynamique a une « grande incidence » sur leur santé mentale et émotionnelle



**37 %**

trouvent qu'il est « très épuisant » de s'adapter pour enseigner dans un contexte de pandémie



## SANTÉ PHYSIQUE



**1 enseignant ou enseignante sur 3** arrive rarement à dormir, à boire et à bouger suffisamment pendant la journée de travail, et



**1 sur 3** n'arrive que parfois à trouver le temps de se nourrir convenablement

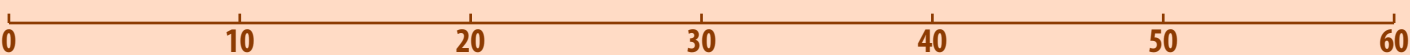
## SOUTIENS AUX ENSEIGNANTS



**Plus de 60 %** des enseignantes et enseignants ne se sentent pas du tout soutenus par leur ministère de l'Éducation



**48 %** ne se sentent pas du tout soutenus par les parents et les tuteurs ou tutrices



## RECOMMANDATIONS

**Augmenter**  
le financement des services de soutien en santé mentale destinés au personnel enseignant et aux élèves, et les faire mieux connaître

**Élaborer**  
des politiques, des procédures et des ressources visant à soutenir la santé mentale et émotionnelle du personnel enseignant en temps de crise

**Faire appliquer**  
tous les protocoles de santé publique, y compris le port du masque, les mesures d'hygiène et de distanciation et la réduction de l'effectif des classes, et augmenter le personnel afin de faciliter leur application

**Écouter**  
les expériences des enseignantes et enseignants, et reconnaître les répercussions à long terme sur la santé mentale du personnel enseignant et des élèves

**Soutenir**  
les enseignantes et enseignants maintenant et à long terme en faisant que leur santé mentale et leur bien-être soient une priorité des différents ordres de gouvernement et de la société

## Comment obtenir de l'aide

Communiquez avec votre organisation membre de la CTF/FCE pour connaître les ressources et les services de santé mentale et de bien-être offerts dans votre province ou territoire.

- **Association canadienne pour la santé mentale** <https://bounceback.cmha.ca/fr/>
- **Services de crises du Canada** <https://www.crisisservicescanada.ca/fr/ressources-locales-et-soutien/>
- **Espace mieux-être Canada** <http://ca.portal.gs/>

