REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779
ISSN (P) : 3079-3327

CHARGE MENTALE, ESTIME DE SOI ET BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE CHEZ LE PERSONNEL STAGIAIRE DU SECONDAIRE PUBLIC : CAS DU LYCEE MODERNE 2 ABOBO

MENTAL LOAD, SELF-ESTEEM AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AMONG PUBLIC SECONDARY SCHOOL TRAINEE STAFF: THE CASE OF MODERN HIGH SCHOOL 2 ABOBO

AYA MICHELE EDITH KOFFI
Département de Psychologie, Université Félix Houphouët Boigny, Abidjan-Côte d'Ivoire, Email : koffimichelle@gmail.com
KONE NEE YEO LOKOTIANWA SALI
Département de Psychologie, Université Félix Houphouët Boigny, Abidjan-Côte d'Ivoire, Email : sylokotianwa@gmail.com
N'GUESSAN WILLIAMS KOFFI
Département de Psychologie, Université Félix Houphouët Boigny, Abidjan-Côte d'Ivoire, Email : drkoffinguessan@gmail.com

RESUME

Cette étude vise à évaluer la relation qui existe entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Pour atteindre cet objectif, un échantillon de 43 participants a été sélectionné par la technique d'échantillonnage par grappe au lycée moderne 2 Abobo. Celui-ci est composé de 14 éducateurs stagiaires comprenant 11 femmes et 3 hommes, 1 inspecteur stagiaire et 28 enseignants stagiaires regroupant 20 hommes et 8 femmes. Nous leur avons administré, 3 questionnaires se rapportant à nos différentes variables qui sont la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique. Les données obtenues ont été traitées avec le test khi 2 dans le logiciel Spss. Les résultats indiquent premièrement qu'il existe une association statistiquement significative entre la charge mentale et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Deuxièmement, qu'il existe un lien statistiquement significatif entre l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public.
Mots-clés : bien-être psychologique, charge mentale, estime de soi, personnel stagiaire du secondaire public.

ABSTRACT

This study aims to assess the relationship between mental workload, self-esteem, and psychological well-being among trainee staff in public secondary schools. To achieve this objective, a sample of 43 participants was selected using cluster sampling at Lycée Moderne 2 Abobo. This sample consists of 14 trainee educators, including 11 women and 3 men, 1 trainee

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

inspector, and 28 trainee teachers, comprising 20 men and 8 women. We administered three questionnaires to them regarding our different variables: mental workload, self-esteem, and psychological well-being. The data obtained were analyzed using the chi-square test in SPSS software. The results indicate, first, that there is a statistically significant association between mental load and psychological well-being among trainee staff in public secondary schools. Second, there is a statistically significant link between self-esteem and psychological well-being among student teachers in public secondary schools.
Keywords: psychological well-being, mental workload, self-esteem, student teachers in public secondary schools.

Introduction

Les premiers pas dans l'exercice professionnel sont souvent difficiles à exécuter. Ceux-ci apparaissent comme étant plus complexes, dans les établissements du secondaire où le personnel stagiaire doit gérer des adolescents manifestant divers types de comportements. Ce personnel est également invité à collaborer avec l'équipe en place, en mettant en pratique les différentes instructions reçues de la part de ses supérieurs hiérarchiques. Il a aussi l'obligation de s'adapter à son environnement de travail et d'y maintenir un climat favorable, pour une meilleure intégration. Ainsi, il existe plusieurs dimensions à prendre en compte dans l'exécution des tâches liées au stage. Dans cet ensemble, le nouvel entrant est tenu de conserver l'équilibre nécessaire à son bien-être psychologique. Cependant, l'atteinte de cet objectif présente certaines contraintes d'ordre relationnel, professionnel et financier pouvant entacher le bien-être des stagiaires. Certains arrivent à les résoudre avec le temps et la pratique. Par contre, d'autres ressentent un mal-être provenant d'expériences négatives. Ils n'arrivent pas à s'épanouir et finissent par changer de profession. Selon O. Mostafa et J. Youness (2023 : 17),

> Pour réduire le turnover et les fuites des ressources humaines vers des structures concurrentes, les organisations doivent mettre en place des stratégies visant à améliorer le bien-être psychologique et la santé mentale de leurs employés au travail, en leur créant des opportunités de croissance, en leur offrant des avantages, en adoptant des stratégies de management innovants et des programmes de formations efficaces ».

Le bien-être psychologique représente donc un gage de réussite professionnelle.

J. Collange et al (2017 : 27) montrent que « le bien-être au travail est atteint, quand les individus exercent ou s'engagent dans des activités qui sont en accord avec leurs valeurs ». Ces auteurs indiquent ainsi, que lorsque le travail exercé est en adéquation avec les principes de l'individu,

il influence favorablement ses émotions et son bien-être psychologique. Le sujet peut donc évaluer positivement ses expériences vécues et surmonter les obstacles. Toutefois, quand le travail à effectuer ne répond pas aux attentes du travailleur, il ressent une détresse psychologique qui influence négativement son sentiment d'efficacité. A. Bandura (2007 : 12) indique que « le sentiment d'efficacité personnelle perçue est la croyance de l'individu en sa capacité d'organiser et d'exécuter la ligne de conduite requise pour produire des résultats souhaités ». De ce fait, le sentiment d'efficacité du personnel stagiaire provient de sa capacité à gérer les tâches qui lui sont transmises et de la confiance qu'il arrive à se créer en les accomplissant.

A. Schwerdtfeger et al (2008 : 358) « révèlent que l'auto-efficacité a un effet protecteur sur le bien-être psychologique ». Toutefois, pour l'acquérir, le personnel stagiaire a besoin d'être orientés et suivi par des anciens occupants le même poste, mais ayant plus d'années d'expériences. L'orientation donnée par ces derniers est essentielle dans le fonctionnement de l'établissement et dans la poursuite du bien-être psychologique, car celle-ci consolide chez les stagiaires les compétences nécessaires pour prendre la relève, surmonter les défis et poursuivre leur carrière. Toutes ces sollicitations, produites à l'endroit du personnel stagiaire, constituent des charges mentales. N. Meshkati (1988 : 309) définit la charge mentale comme étant :

> L'interaction d'éléments tels que les demandes des tâches et du système, les capacités de traitement et l'effort de l'opérateur, les critères de performance subjectifs, le comportement de traitement de l'information, les stratégies de l'opérateur, la formation et l'expérience antérieure des opérateurs.

Cette définition montre que la charge mentale englobe plusieurs dimensions que le stagiaire doit pouvoir canaliser pour préserver son bien-être psychologique. Toutefois, l'estime de soi est aussi un facteur très important dans le processus d'acquisition de ce bien-être, car c'est à travers l'estime qu'il a de lui-même, que le stagiaire arrive ou non, à affronter les obstacles, à réaliser les objectifs fixés et à atteindre le bien-être psychologique lié à cette action. C. Llena et al (2020 : 6) indiquent que :

> Les enseignants stagiaires en éducation physique et sportive qui valorisent les valeurs d'ouverture au changement et de dépassement de soi ont un niveau de bien-être psychologique au travail plus élevé. Contrairement à leurs collègues qui sont tournés vers des valeurs de continuité, ces derniers ressentent un bien-être moins élevé.

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

De ce qui précède, il apparaît qu'il peut exister un lien entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Pourtant, dans la littérature scientifique existante, peu d'études ont examiné conjointement ces variables. Nous nous posons alors dans cet article, la question de savoir s'il existe une relation statistiquement significative entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public ? Pour répondre à cette préoccupation, nous formulons les hypothèses suivantes :

H1 : Il existe une association statistiquement significative entre la charge mentale et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public.

H2 : Il existe un lien statistiquement significatif entre l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public.

La suite de notre étude s'étend sur la méthodologie de recherche, qui va nous permettre d'obtenir des résultats, de les discuter et d'émettre des pistes de solution.

1- Méthodologie

Notre étude vise à appréhender la relation pouvant exister entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique des enseignants stagiaire du secondaire. Nous avons ainsi deux variables indépendantes qui sont la charge mentale et l'estime de soi et une variable dépendante qui est le bien-être psychologique. Dans cette partie, nous allons décrire et analyser ces variables, mentionner la technique d'échantillonnage retenue pour la sélection de notre échantillon, les instruments de collectes de données utilisés et le traitement statistique de ces données.

1.1- Description et analyse des variables

La première variable indépendante est la charge mentale. Pour la décrire, nous allons dans un premier temps donner une définition de la charge de travail. Selon T. Rousseau (2017 : 78),

> la charge de travail inclut trois dimensions qui sont la charge prescrite, la charge réelle et la charge subjective. La charge prescrite renvoie à ce que le travailleur est appelé à faire en termes d'objectifs fixés, d'attentes exprimées, de consignes à respecter concernant les procédures et les prescriptions managériales. Ainsi, que les outils et les moyens mis à sa disposition pour réaliser ces tâches. La charge de travail réelle ou vécue est l'astreinte au sens ergonomique, c'est-à-dire le coût que

> le salarié mobilise pour réaliser l'activité. Celui-ci peut être envisagé en termes d'adaptation, de régulation, d'énergie dépensée, de contraintes rencontrées dans la réalisation. Ce coût peut être élevé et peut engendrer une surcharge au niveau des employés, en fonction de la pression ressentie dans l'environnement de travail. La charge de travail subjective fait allusion au « ressenti », aux émotions du sujet lors de l'évaluation qu'il fait de sa situation de travail. Celui-ci peut varier en rapport avec l'équilibre rétribution/contribution, les attendes du salarié concernant ses perspectives d'avenir, la reconnaissance ou le sentiment d'utilité et la réussite du travail.

La charge de travail ne se limite donc pas uniquement à la charge prescrite (tâches, objectifs fixés, attentes édictées etc). Mais celle-ci forme un ensemble dans lequel le volet émotionnel (charge réelle et charge subjective) est un aspect très important à prendre en compte en raison du maintien du bien-être psychologique chez les stagiaires. Cette dimension représente la charge mentale et c'est celle-ci qui nous intéresse dans ce travail. Selon L. Lammens (2025 : 8-9), elle est :

> L'ensemble des sollicitations cognitives et émotionnelles auxquelles un travailleur est confronté pour effectuer une tâche. C'est un concept subjectif qui dépend à la fois des exigences de la tâche, du contexte dans lequel elle est effectuée et des ressources propres au travailleur. Elle varie d'un individu à l'autre.

Nous la définissons dans cet article comme étant l'évaluation subjective que le stagiaire fait du ratio efforts/récompenses dans l'accomplissement de ses fonctions. C'est une variable qualitative. Ces modalités sont charge mentale satisfaisante et charge mentale insatisfaisante. La charge mentale est satisfaisante lorsqu'il existe un équilibre entre le ratio efforts/récompenses. Elle est insatisfaisante quand il existe un déséquilibre entre le ratio efforts/récompenses. L'équilibre entre le ratio efforts/récompenses est rattaché au fait que le stagiaire à le sentiment que ses efforts sont reconnus et récompensés à leur juste valeur par sa hiérarchie, à travers des félicitations, le respect des supérieurs et des collègues, les encouragements, les honneurs, les primes, les avantages etc). Le déséquilibre entre le ratio efforts/récompenses se rapporte au manque de reconnaissance ressenti par le stagiaire concernant ses efforts et à l'absence des récompenses qui doivent suivre.

La deuxième variable indépendante est l'estime de soi. Y. Prêteur (2002 : 4) définit « l'estime de soi comme l'ensemble des attitudes et des sentiments que le sujet éprouve à l'égard de lui-même et qui l'orientent dans ses réactions comme dans ses conduites organisées ». L'estime de soi guide donc les actions du sujet. Dans notre étude, elle représente un jugement de valeur

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

porté par le stagiaire sur sa propre personne et sur ses actes posés au quotidien. C'est une variable qualitative. Ces modalités sont l'estime de soi positive et l'estime de soi négative. L'estime de soi est positive lorsque le stagiaire se perçoit comme étant compétent et qu'il arrive à trouver en lui-même la force de surmonter les obstacles qu'il rencontre. L'estime de soi est négative lorsque le stagiaire doute lui-même de ses compétences et se lamente devant les problèmes dont il fait face.

La variable dépendante est le bien-être psychologique. C. D. Ryff (1989 : 1072) conçoit le bien-être psychologique à travers six composantes :

- L'acceptation de soi qui inclut le fait de posséder une attitude positive envers soi-même, de reconnaître et d'accepter les multiples aspects de son soi avec ses particularités puis d'évaluer positivement sa vie passée.

- Les relations positives avec les autres font allusion aux relations saines, agréables, confiantes, chaleureuses et florissantes avec autrui. Au fait de se soucier du bien-être des autres, d'être capable de donner et de recevoir, de faire preuve d'empathie, d'affection et d'intimité.

- L'autonomie implique un sentiment d'indépendance, une autodétermination et une capacité à résister aux pressions sociales pour penser et agir librement, autoréguler son comportement et s'évaluer selon des normes personnelles.

- La maîtrise de l'environnement prend en compte le sentiment de maîtrise, de compétence pour gérer son environnement et utiliser efficacement les opportunités environnantes. Également, la création des contextes adaptés à ses besoins et à ses valeurs personnelles.

- Les buts et le sens de la vie concernent le sentiment de vivre une vie passée et présente qui ont du sens, des buts, des objectifs, des perspectives d'avenir et une orientation.

- La croissance personnelle est liée au fait d'avoir un sentiment de développement constant, de réalisation de son potentiel et d'être ouvert à de nouvelles expériences.

Ainsi, le bien-être psychologique est constitué de plusieurs aspects. Nous le définissons à notre niveau, comme étant les différentes aptitudes psychologiques ou compétences psychiques que le sujet met en place en termes de barrière de protection, pour atténuer ou neutraliser les chocs

en provenance du monde extérieur. C'est une variable qualitative. Ces modalités sont le bien-être psychologique élevé et bien-être psychologique faible. Le bien-être psychologique est élevé lorsque le stagiaire se sent épanoui dans son domaine professionnel et il est faible lorsque celui-ci ressent un mal-être dans son milieu de travail.

1.2- Méthode d'échantillonnage

Notre terrain d'étude est la ville d'Abidjan qui regroupe un grand nombre d'établissements du secondaire publics en Côte d'Ivoire. Ceux-ci accueillent la plupart du temps les enseignants stagiaires du secondaire pour leurs différents stages. Nous avons utilisé comme technique d'échantillonnage, la méthode d'échantillonnage par grappe. Selon S. Beavogui (2012 : 9), « celle-ci entraîne la division de la population en groupes ou grappes. Ensuite, on sélectionne au hasard une ou plusieurs grappes pour représenter la population totale. L'échantillon englobe toutes les unités à l'intérieur de la grappe ou des grappes sélectionnées ». Notre échantillon se compose donc du personnel stagiaire du lycée moderne 2 Abobo. Le personnel stagiaire n'étant pas affecté en grand nombre dans les établissements secondaires public, nous avons obtenu dans ce lycée 43 stagiaires, dont 14 éducateurs stagiaires avec 11 femmes et 3 hommes, 1 inspecteur stagiaire et 28 enseignants stagiaires regroupant 20 hommes et 8 femmes. Ce qui nous donne en tour 43 participants.

1.3- Instruments de collecte de données

L'instrument de collecte de données portant sur la charge mentale est la version française du questionnaire Déséquilibre Efforts/Récompenses de J. Siegrist et al (2004 : 1489-1494).

> Il est constitué de 3 dimensions, les efforts extrinsèques qui regroupent 6 items, les récompenses qui se composent de 11 items et le surinvestissement qui inclus 6 items. Ce qui donne en tours 23 items. Des scores de 1 à 5 sont attribués en fonction des possibilités de réponses. Le ratio efforts/récompenses est calculé à partir des scores des efforts extrinsèques et des récompenses. Lorsque le ratio efforts/récompenses est supérieur à 1 les salariés sont exposés à un déséquilibre efforts et récompenses. Quand il est inférieur ou égal à 1, il existe un équilibre efforts et récompenses.

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

Pour la mesure de l'estime de soi, nous avons utilisé l'échelle d'estime de soi de S. Coopersmith (1984 : 9-11) qui indique 05 dimensions :

> L'estime de soi générale repose sur 26 items, l'estime de soi sociale est représenté par 08 items, l'estime de soi familiale concerne 08 items, l'estime de soi professionnelle incarne 08 items et l'échelle de mensonge englobe 08 les items. Nous comptabilisons 58 items avec 02 possibilités de réponses (me ressemble et ne me ressemble pas). Des scores 1 et 0 sont appliqués en fonction des réponses obtenues. Ainsi, lorsque le total des scores obtenus est inférieur ou égale à 40, l'estime de soi est faible. Par contre, quand celui-ci est supérieur à 40 l'estime de soi est élevée. Lorsque la valeur maximale qui est de 50 est atteinte, l'estime de soi est très élevée. Une note élevée à l'échelle de mensonge peut révéler une attitude défensive vis-à-vis du test ou un désir manifeste de donner une bonne image de soi.

Quant au bien-être psychologique, l'outil de collecte de données dont nous avons fait usage est le questionnaire d'indice de bien-être psychologique au travail de V. Dagenais-Desmarais (2010 : 155-156).

> Celui-ci comprend 05 dimensions à savoir, l'adéquation interpersonnelle au travail qui intègre 05 items, l'épanouissement dans le travail qui correspond à 05 items, le sentiment de compétence au travail qui est représenté par 05 items, la reconnaissance perçue au travail qui transparaît à travers 05 items et la volonté d'engagement au travail qui prend en compte les 05 items. Le questionnaire totalise 25 items avec 5 possibilités de réponses qui sont : 0 en désaccord, 1 quelque peu en accord, 2 peu en accord, 3 modérément en accord, 4 en accord, 5 tout à fait en accord. Quand le total des scores est inférieur à 63, le bien-être psychologique est faible. Cependant, un score supérieur à 63 augure un bien-être psychologique élevé.

1.4- Administration du matériel de collecte de données

Avant le déroulement de l'enquête, nous nous sommes rendues dans l'établissement pour obtenir l'autorisation des différents responsables. Après l'avoir reçue, nous avons pris rendez-vous avec le personnel stagiaire, tout en ayant l'approbation de leurs différents superviseurs. Durant l'enquête nous leur avons expliqué que dans le cadre de la recherche scientifique et de l'avancée pédagogique, nous menons une étude sur le bien-être du personnel stagiaire du secondaire public. Les questionnaires leur ont été ensuite distribués en leur garantissant l'anonymat de leur réponse. Nous avons insisté sur le fait qu'ils doivent cocher une réponse par question selon leur expérience et leur ressenti. À la fin de la séance, nous nous sommes assuré que les questionnaires ont été correctement remplis et nous avons procédé au ramassage. L'administration des questionnaires a duré 25 minutes.

1.5- Dépouillement des données

Le dépouillement s'est fait par questionnaires remplis. Pour la charge mentale, lorsque le ratio efforts/récompenses est supérieur à 1 les stagiaires sont exposés à des charges mentales insatisfaisantes. Par contre quand le ratio efforts/récompenses est inférieur ou égal à 1, la charge mentale est satisfaisante. Concernant l'estime de soi, un total de scores inférieur ou égale à 40, nous donne une estime de soi est faible. Toutefois, un total de scores supérieur à 40 équivaut à une estime de soi est élevée. Quant au bien-être psychologique, un total de scores, inférieur à 63 est révélateur d'un bien-être psychologique faible. Cependant, un score, supérieur à 63 démontre un bien-être psychologique élevé. Le dépouillement des questionnaires nous a permis d'obtenir les tableaux suivants :

Tableau I : effectifs concernant la charge mentale et le bien-être psychologique du personnel stagiaire du lycée moderne 2 Abobo

	CHARGE MENTALE SATISFAISANTE	**CHARGE MENTALE INSATISFAISANTE**	**TOTAL**
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ÉLEVÉ	18 / 13,91	8 / 12,09	26
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE FAIBLE	5 / 9,09	12 / 7,91	17
TOTAL	23	20	43

Source : *Enquête de terrain, (Mars 2026)*

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

Tableau II : effectifs portant sur l'estime de soi et le bien-être psychologique du personnel stagiaire du lycée moderne 2 Abobo

	ESTIME DE SOI POSITIVE	**ESTIME DE SOI NEGATIVE**	**TOTAL**
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE ÉLEVÉ	18 / 13,95	7 / 11,05	25
BIEN-ÊTRE PSYCHOLOGIQUE FAIBLE	6 / 10,05	12 / 7,95	18
TOTAL	24	19	43

Source : *Enquête de terrain, (Mars 2026)*

1.6- Traitement statistique des données

Les données recueillies vont être traitées à l'aide du test Khi2 dans le logiciel Spss. Nous parvenons ainsi à la deuxième partie qui concerne la présentation des résultats.

2- Résultats de l'étude

2-1. Résultats de l'hypothèse 1

Tableau III : résultat du khi 2 mettant en rapport la charge mentale et le bien-être psychologique

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)	Signification exacte (bilatérale)	Signification exacte (unilatérale)
Khi-deux de Pearson	6,551[a]	1	,010		
Correction pour la continuité[b]	5,048	1	,025		
Rapport de vraisemblance	6,707	1	,010		
Test exact de Fisher				,014	,012
Association linéaire par linéaire	6,399	1	,011		
Nombre d'observations valides	43				

***Source** : traitement de données obtenues à partir du logiciel Spss*

Dans le tableau III, le khi 2 calculé obtenu de 6,551 est supérieur au khi 2 théorique de 3,841 lu dans la table à 1 degré de liberté et au seuil de probabilité P.05. Ces données confirment donc notre première hypothèse selon laquelle il existe une association statistiquement significative entre la charge mentale et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. L'interprétation de ce résultat repose sur le modèle déséquilibre efforts/récompenses de J. Siegrist (1996 : 27) :

> Ce modèle met l'accent sur la réciprocité des échanges dans la vie professionnelle, où les conditions à coût élevé/gain faible sont considérées comme particulièrement stressantes. Selon ce modèle, le déséquilibre entre les rétributions accordées de manière économique (primes, avantages, promotion, sécurité de l'emploi etc) et sociale (respect, équité, estime, considération et reconnaissance) par l'employeur et les contributions fournies par le travailleur (perception d'iniquité) mène ce dernier à souffrir d'une détresse psychologique.

Ainsi, lorsque la perception du travail fourni par le personnel stagiaire est en déséquilibre avec les récompenses obtenues en termes de reconnaissances, respect, avantages financiers, celui-ci

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

ressent un mal-être au plan psychologique. Par contre, quand les récompenses obtenues sont à la hauteur des efforts fournis, il s'en suit un bien-être psychologique.

3.2- Résultats de l'hypothèse 2

Tableau IV : résultat du khi 2 concernant l'estime de soi et le bien-être psychologique

Tests du Khi-deux

	Valeur	ddl	Signification asymptotique (bilatérale)	Signification exacte (bilatérale)	Signification exacte (unilatérale)
Khi-deux de Pearson	6,344[a]	1	,012		
Correction pour la continuité[b]	4,873	1	,027		
Rapport de vraisemblance	6,466	1	,011		
Test exact de Fisher				,016	,013
Association linéaire par linéaire	6,197	1	,013		
Nombre d'observations valides	43				

***Source** : traitement de données obtenues à partir du logiciel Spss*

Le tableau IV nous donne un khi 2 calculé de 6,344. Celui-ci est supérieur au khi 2 théorique de 3,841 lu dans la table à 1 degré de liberté et au seuil de probabilité P.05. Ainsi, nous pouvons conclure que notre deuxième hypothèse est confirmée. Il existe un lien statistiquement significatif entre l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Ces résultats sont interprétés à partir de la théorie de l'auto-efficacité de A. Bandura (2019 : 27) :

> Cette théorie s'inscrit dans une approche sociocognitive qui fait interagir trois types de facteurs propres à l'existence humaine : le facteur comportement, personnel et environnement. Ainsi, la confiance qu'un individu a en ses capacités d'accomplir une tâche influence ses aspirations, ses efforts de persévérance face à l'épreuve, sa résilience, sa vulnérabilité au stress et à la dépression.

De ce fait, plus les membres du personnel stagiaire ont confiance en leurs compétences et ont une estime de soi élevé, plus ils sont à même d'affronter les difficultés, de persévérer dans l'accomplissement des tâches et d'atteindre le bien-être psychologique lié à la réussite des objectifs fixés. Cependant, lorsque ces derniers n'ont pas confiance en leurs potentiels et ont

une faible estime de soi, ceux-ci se découragent au moindre obstacle et ressentent un mal-être se rapportant à la non-exécution des tâches qui leur ont été confiés.

3- Discussion des résultats

Cette étude vise à établir un lien entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique du personnel stagiaire du secondaire public. Les résultats ont laissé transparaître premièrement qu'il existe une association statistiquement significative entre la charge mentale et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Dans cette même veine, K. E. Somda et A. C. Otémé (2021 : 17-18) :

> Ont réalisé une étude permettant de mettre en exergue les facteurs potentiels pouvant engendrer le bien-être psychologique et ceux étant à la base du mal-être ou de la détresse psychologique chez des enseignants ivoiriens du primaire et du secondaire public. Celle-ci a porté sur un échantillon de 21 enseignants du primaire et 17 enseignants du secondaire. L'échantillon est donc composé de 38 participants qui ont été interrogés à l'aide d'entretiens semi-directifs. Selon les résultats, les enseignants sondés affirment disposer d'une bonne relation interpersonnelle au sein des établissements scolaires. Ceci favorise à leur niveau, le soutien des collègues, des parents d'élèves et de la direction, ainsi que d'une bonne ambiance de travail (respect mutuel, reconnaissance, valorisation). Ces éléments sont à l'origine d'une bonne organisation de travail et d'un bien-être chez l'enseignant. Les résultats montrent également l'importance que les enseignants accordent à l'autonomie au travail. Pour eux, le fait de disposer d'une certaine liberté pédagogique donne un sens à la leur et les responsabilise davantage quant à leurs résultats. Ils ressentent plus d'engagement et d'implication dans le travail. Ce qui accroît leur degré d'épanouissement. En outre, l'analyse thématique effectuée indique que les enseignants font face à une intensification des tâches et une charge de travail accrue (longueur des programmes scolaires, contraintes temporelles, classes surchargées). Aussi, à des comportements difficiles d'élèves (manque de discipline, désintérêt). Toutes ces sollicitations constituent une difficulté majeure pour les enseignants ivoiriens. Ceux-ci sont confrontés à des situations déstabilisantes telles que les insultes, les conflits avec les élèves et l'indiscipline. Travailler dans ces conditions peut s'avérer stressant et provoquer un déséquilibre psychologique.

De cette étude, il ressort que les différents facteurs pouvant provoquer un bien-être ou un mal-être psychologique chez les enseignants des établissements scolaires en Côte d'Ivoire sont liés à la charge mentale. Ainsi, le fait d'avoir une bonne relation interpersonnelle dans l'environnement scolaire, d'être accompagnés et valorisé dans son travail, d'avoir une certaine autonomie dans l'action pédagogique, d'être reconnu dans son travail et récompensé à sa juste valeur, est bénéfique pour le bien-être psychologique des travailleurs des établissements

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

scolaires (primaires et secondaires publics). Toutefois, la surcharge de travail, l'intensification des charges, l'insubordination des élèves, leur désintérêt et confrontation avec les enseignants provoquent un mal-être psychologique chez ces derniers. Il existe donc un lien entre la charge mentale et le bien-être psychologique des employés des établissements scolaires publics de la Côte d'Ivoire. Cette étude rejoint de la sorte la nôtre.

Deuxièmement, les résultats indiquent qu'il existe un lien statistiquement significatif entre l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Dans cette optique, C. Poirier et al (2024 : 167) :

> Ont mené des travaux sur le rôle médiateur de l'estime de soi entre le sentiment d'efficacité personnelle et le bien-être positif au travail. L'enquête a porté sur 400 salariés francophones (dont 366 conservés) qui ont donné des informations sur leurs relations avec le travail et leurs ressentis concernant l'estime de soi et le sentiment d'efficacité personnelle. Ceci, à travers un questionnaire en ligne. Les analyses de modélisation par équations structurelles précisent que l'estime de soi joue un rôle médiateur partiel dans la relation entre le sentiment d'efficacité personnelle et le bien-être au travail. Ces résultats renforcent l'idée qu'un environnement soutenant et favorisant le sentiment d'efficacité personnelle tout en préservant l'estime de soi des travailleurs est un des leviers pour développer le bien-être des salariés.

De ce fait, cette étude révèle qu'il existe une relation entre le sentiment d'efficacité et le bien-être psychologique qui est entretenue par l'estime de soi. Ainsi, un travailleur qui se sent efficace et épanouit dans son emploi est celui qui évolue dans un environnement où il est apprécié et valorisé. De cette manière, cette recherche va dans le même sens que celle que nous avons élaboré. Ce travail contribue de la sorte, à enrichir les travaux entrepris sur le bien-être psychologique du personnel stagiaire du secondaire public.

Toutefois, certaines limites doivent être prises en compte dans l'interprétation des résultats. La taille relativement réduite de l'échantillon (43 participants) limite la généralisation des conclusions. Par ailleurs, le champ d'étude, centré sur un seul établissement, restreint l'extrapolation des résultats à d'autres contextes.

Conclusion

L'objectif général de cette étude vise à évaluer la relation pouvant exister entre la charge mentale, l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Pour atteindre ce but, deux hypothèses ont été émises stipulant premièrement qu'il existe une association statistiquement significative entre la charge mentale et le bien-être

psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Deuxièmement, qu'il existe un lien statistiquement significatif entre l'estime de soi et le bien-être psychologique chez le personnel stagiaire du secondaire public. Les données ont été recueillies à l'aide de questionnaires sur un échantillon de 43 participants, dont 14 éducateurs stagiaires comprenant 11 femmes et 3 hommes, 1 inspecteur stagiaire et 28 enseignants stagiaires regroupant 20 hommes et 8 femmes, sélectionnés par la technique d'échantillonnage par grappe. Leur traitement s'est fait avec le khi 2 dans logiciel Spss. Les résultats obtenus ont confirmé nos deux hypothèses. Nous formulons donc ces suggestions. Les responsables des établissements secondaires devraient davantage créer des cellules d'accueils, d'écoutes et de soutiens aux nouveaux venus, à même de prendre en compte leurs préoccupations et leurs difficultés pour essayer avec la hiérarchie de trouver des solutions. Ces derniers doivent se sentir guidés, motivés, considérés, respectés et valorisé dans l'accomplissement de leurs tâches. Les responsables gagneraient également à poser des actions dans le sens de récompenser et galvaniser le travail du personnel stagiaire à travers des récompenses (matérielles et financières) et des prix de valorisation du travail accompli. Il serait également souhaitable qu'ils établissent dans le règlement intérieur des établissements, des limites à ne pas franchir et des sanctions, quant aux conduites d'indisciplines de certains élèves à l'encontre de ce personnel. De plus, il pourrait être avantageux pour ces derniers, d'obtenir une prime mensuelle en vue de gérer les dépenses liées au stage (logement, transport, nourriture etc). Ces différentes dispositions apparaissent comme étant bénéfiques pour garantir un meilleur bien-être psychologique aux stagiaires. Car ceux-ci étant un soutien pour le personnel en place, doivent être traités avec considération, équité et respect. Toutefois, le bien-être psychologique de ces nouveaux venus étant une donnée complexe, d'autres études peuvent voir le jour pour mieux l'expliciter.

Références

Bandura, A. (2007). *Auto-efficacité : Le sentiment d'efficacité personnelle* (2ed.). Paris: Editions De Boeck Université. ISBN : 978-2-8041-5504-9.

Bandura, A. (2019). *Auto-efficacité : Comment le sentiment d'efficacité personnelle influence notre qualité de vie* (Nouvel avant-propos d'Albert Bandura à la 3ed.francophone). Paris: Editions De Boeck supérieur. ISBN : 978-2-8073-2681-1.

REVUE SCIENTIFIQUE
SOCIÉTÉS, ÉDUCATION, SANTÉ ET PATHOLOGIES SOCIALES
ISSN (L) : 3006-3779 / ISSN (P) : 3079-3327

Beavogui, S. (2012). *Echantillonnage statistique*. Atelier de biométrie. IRAG.

Collange, J., Gaucher, R., George, M., Saunder, L., & Albert, E. (2017). Mesurer le bien être au travail : Construction et validation factorielle du BET. *Archives des maladies professionnelles et de l'environnement*, 78 (1), 27-36. https://doi.org/10.1016/j.admp.2016.07.003.

Coopersmith, S. (1984). I*nventaire d'estime de soi : SEI*. Paris : Les éditions du centre de psychologie appliquée, 23 p.

Dagenais-Desmarais, V. (2010). Du bien-être psychologique au travail : Fondements théoriques, conceptualisation et instrumentation du construit. *Thèse présentée en psychologie option psychologie du travail et des organisations, en vue du grade de Ph. D*, Université de Montréal.

Lammens, L. (2025). Conceptualisation de la charge de travail perçue des infirmiers en soins généraux et facteurs d'influence. *Mémoire de Master en sciences de la santé publique, finalité spécialisée*, Université Catholique de Louvain.

Llena, C. Joing, I. & Mikulovic, J. (2020). Le bien-être psychologique au travail des enseignants stagiaires en éducation physique et sportive : une histoire de valeur. *Recherches & éducation*, Varia. http://doi.org/10.4000/rechercheseducations.8032.

Meshkati, N. (1988). Toward the development of a cohesive model of workload. In P.A. Hancock and N. Meshkati (Eds), *Human mental workload*, (305-314). Amsterdam : North-Holland.

Mostafa, O. & Youness, J. (2023). L'effet de la santé et du bien-être psychologique au travail sur la rétention des employés : cadre théorique. *Moroccan Bisiness Review Research*, 2 (4), 17-31. ISSN : 2820-6940.

Poirier, C., Anier, N., Victeur, Q., Gelin, M. Estime de soi : un médiateur entre sentiment d'efficacité personnelle et le bien-être positif au travail ? *Psychologie du Travail et des Organisation*, 30 (3), 167-181. https://doi.org/10.1016/j.pto.2023.12.003.

Prêteur, Y. (2002). Développement de l'estime de soi et réussite scolaire. *Resonnances-Mensuel de l'Ecole Valaisanne,* 3, 4-6.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it ? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

Rousseau, T. (2017). « Charge de travail » : un mode opératoire pour soutenir la qualité de vie au travail ? *La Revue des Conditions de travail*, 7, 74-82, ANACT/ARACT.

Schwerdtfeger, A, Konermann, L., & Schönhofen, K. (2008). Self-efficacy as a health-protective resource in teachers ? A biopsychological approach. *Health Psychology*, 27 (3), 358-368. http://dx.doi.org/10.1037/0278-6133.27.3.358.

Siegrist, J., Starke, D., Chandola, T., Godin, I., Marmot, M., Niedhammer, I., Peter, R. (2004). The measurement of effort-reward imbalance at work : European comparisons. *Social Science and Medecine*, 58, 1483-1499.

Siergrist, J. (1996). Effets néfastes sur la santé des conditions de travail exigeant un effort important et peu gratifiant. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1 (1), 27-41. https://doi.org/10.1037/1076-8998.1.1.27.

Somda, K. E & Otémé, A. C. (2021), Etude qualitative des déterminants du bien-être et de la détresse psychologique au travail chez des enseignants du secondaire primaire public. *Ziglôbitha, Revue des Arts, Linguistique, Littérature et Civilisations, RA2LC*, 2, 5-22.