



ifen

INSTITUT DE FORMATION
DE L'ÉDUCATION NATIONALE

IFEN Inspire Podcast

S3 EP 03: table ronde (EN summary, FR résumé)

eduPôle - Walferdange
Route de Diekirch
L-7220 Walferdange
www.ifen.lu



ENGLISH – summary

The roundtable opens with a central question: Is the well-being of education professionals truly attainable today, or does it remain an ideal?

Participants agree that **well-being is achievable, but only if understood as a shared and dynamic responsibility**. It depends on three interconnected levels:

- individual competencies (self-awareness, resilience, boundary-setting)
- team culture (mutual support, appreciation, collaboration)
- structural conditions (workload, institutional framework).

The COVID-19 pandemic and increasing societal pressure have intensified stress levels, leaving lasting effects on teachers and students alike.

Major challenges include constant digital availability, increased administrative demands, more students with specific needs, rising parental pressure, and a growing focus on performance. Teachers often feel expected to be constantly reachable and to fulfill socio-emotional roles beyond teaching.

Burnout does not stem from a single warning sign but from a combination of symptoms, especially emotional exhaustion, reduced performance despite increased effort, and the inability to recover during weekends or holidays.

Practical recommendations include:

- Setting clear personal and professional boundaries
- Planning and protecting regular breaks
- Engaging in physical activity
- Maintaining social connections
- Reflecting on perfectionism and self-imposed pressure
- Communicating availability limits clearly
- Seeking professional support when needed

Above all, participants stress the importance of not remaining alone with difficulties. Open communication, team collaboration, and supportive leadership are essential protective factors. Well-being should not be reduced to self-optimization, but seen as a sustainable and collective process.



FRANÇAIS – résumé

La table ronde s'ouvre sur une question centrale : le bien-être des professionnels de l'éducation est-il réellement atteignable aujourd'hui ou reste-t-il un idéal ?

Les intervenant-es s'accordent à dire que **le bien-être est possible, mais à condition de le considérer comme une responsabilité partagée et dynamique**. Il repose sur trois niveaux interdépendants :

- les compétences individuelles (connaissance de soi, résilience, capacité à poser des limites)
- la culture d'équipe (soutien, reconnaissance, collaboration)
- les conditions structurelles (charge de travail, cadre institutionnel).

La pandémie et l'accélération sociétale ont accentué les pressions et laissé des traces durables chez les enseignants et les élèves.

Parmi les défis majeurs figurent l'hyperconnectivité, l'augmentation des tâches administratives, la diversité croissante des besoins des élèves, la pression parentale et la focalisation sur la performance. Les enseignants se sentent souvent tenus d'être disponibles en permanence et d'assumer un rôle socio-émotionnel élargi.

Le burn-out ne se manifeste pas par un seul signal d'alerte, mais par un ensemble de symptômes, notamment l'épuisement émotionnel, la baisse d'efficacité malgré un investissement accru et l'incapacité à récupérer durant les week-ends ou les vacances.

Les recommandations concrètes incluent :

- Poser des limites claires
- Planifier de véritables pauses
- Pratiquer une activité physique
- Entretenir des liens sociaux
- Questionner le perfectionnisme et la pression auto-imposée
- Clarifier les règles de disponibilité
- Recourir à une aide professionnelle si nécessaire

Le message central est clair : ne pas rester seul face aux difficultés. L'échange, le soutien collectif et un leadership bienveillant constituent des facteurs essentiels de prévention. Le bien-être ne doit pas être perçu comme une quête de performance, mais comme un processus collectif et durable.