

# Burn-out : les étudiants sont loin d'être en reste

Dans son 11<sup>e</sup> volume de la Classification internationale des maladies entré en vigueur en 2022, l'OMS classait le burn-out comme phénomène lié au travail. Mais le milieu universitaire n'est pas épargné. En 2019, une étude réalisée auprès de 17.000 étudiants révélait que 44 % étaient en épuisement professionnel.

MARION BORDIER

J'ai consulté mon médecin généraliste pour des migraines, une fatigue constante et des courbatures. Je pensais à une grippe. J'étais loin d'imaginer un burn-out », se souvient Nadia\*, étudiante en première année de médecine vétérinaire à l'ULiège. Des symptômes physiques pourtant typiques d'un épuisement professionnel, rappelle Martine Hennuy, psychologue clinicienne : « Le sommeil est un des premiers éléments impactés. Puis, il peut y avoir des tensions musculaires, de la tachycardie, des maux de tête, des troubles alimentaires et musculo-squelettiques. » L'impact cognitif est prégnant avec « des problèmes de mémoire, de concentration, de désorientation, l'impression de perdre ses connaissances ou compétences ». Sans oublier des symptômes émotionnels. « On est plus irritable, on pleure souvent, on pique des colères. On a des angoisses, des peurs, par rapport à l'avenir notamment, le sentiment de devenir nul », ajoute la membre du Centre pour la formation et l'intervention psychosociologiques (CFIP) qui propose un accompagnement pour les personnes en épuisement professionnel à Bruxelles et Namur, en individuel ou collectif.

« J'avais des idées noires, une grosse perte de confiance. Je me comparais beaucoup », se souvient Laura\*, étudiante en master de logopédie qui a ouvert son cabinet l'année passée. Pour le sociologue Thomas Périlleux, qui publiera *Le travail à vif* aux Éditions Erès en octobre, c'est en ce sens que le burn-out est « un miroir social ». « La comparaison est un des traits de notre société de la performance, de la compétition, pour être le meilleur. Si on n'y parvient pas, un sentiment d'échec, de ratage peut demeurer », décrit le professeur à l'UCLouvain, intervenant au Cites-Clinique du travail à Liège.

Pour mesurer l'épuisement professionnel, la dépersonnalisation et la dévalorisation, le test d'inventaire de burn-out de Maslach peut être utilisé. Il comprend 22 phrases telles que « Je me sens au bout du rouleau », auxquelles il faut répondre par un degré de fréquence auquel on a ressenti ou pensé les éléments au cours des derniers mois.

Le bout du rouleau, Laura\* l'a atteint



ILLUSTRATION : JEAN-PHILIPPE DEMONTY

en janvier après avoir raté trois-quatre examens sur neuf. Après une dernière année éprouvante au sein de la Haute école de la province de Liège remplie de « cours, stages, rapports, épreuves de synthèse et du TFE », elle s'écroule. Si l'étudiante est passionnée par son domaine d'études, la charge de travail lui fait perdre tout sens. « Le burn-out est une dépossession du sens qu'on pouvait attribuer à son travail, son cursus, en raison de mécanismes sociaux, organisationnels, comme des contradictions, par exemple devoir travailler énormément et/ou dans l'urgence mais bien », détaille Thomas Périlleux. Des mécanismes qui peuvent aussi être personnels. « Un système hiérarchique, compétitif, notamment en médecine, être perfectionniste, idéaliste, dans un moment de vulnérabilité favorise le risque de burn-out », souligne Martine Hennuy.

Pour l'intervenante en gestion du stress et prévention du burn-out, « il ne faut pas attendre que les symptômes soient trop graves pour consulter. Autrement, on ne sera pas arrêté quinze jours mais un ou deux ans avec parfois des dommages physiques, émotionnels, psychologiques, cognitifs et une moindre résistance au stress ».

Problème : les moyens à moindre coût à disposition des étudiants en matière de santé mentale sont limités. « En 2022,

PsyCampus, en partie financée par l'ULB, a reçu 1.250 nouvelles demandes. On a pu en traiter 500 », indique Rob Kaelen, l'un de ses psychologues. Avec treize psychiatres, psychologues et psychothérapeutes, l'équipe doit prioriser.

*S'entourer fait aussi partie des clés car le burn-out est la maladie du lien, à soi et à son prochain*

Martine Hennuy

Psychologue clinicienne

”

« Les critères premiers sont la situation financière de la personne ou encore l'urgence. S'il y a des pensées noires, on réagit vite », rassure Rob Kaelen. « Selon une enquête menée entre avril et juin 2021 auprès des étudiants de l'ULB et de l'UCLouvain, 59 % ont un niveau d'anxiété qui dépasse le seuil clinique », s'inquiète Juliette Paume, chargée de projet au sein de l'Observatoire de la vie étudiante à l'ULB. Un indicateur de mal-être alarmant que l'université tente de faire baisser. « Nous développons l'offre

sportive, des actions sur le bien manger, le sommeil, la santé mentale, des ateliers de yoga, de méditation, des aides financières car la précarité matérielle rend plus vulnérable. Nous travaillons avec le service des accompagnements aux apprentissages, créons des statuts adaptés aux besoins des étudiants qui ont plusieurs vies en une journée, comme celui de proche aidant », liste Claire Sourdin, adjointe au vice-recteur aux affaires étudiantes et sociales.

Au-delà d'un suivi, pour s'extirper d'un burn-out, mettre le corps et l'esprit au repos est nécessaire. « Il faut modifier son rapport aux autres, à soi, au corps car le burn-out est un dépassement de ses limites », définit Thomas Périlleux. S'entourer fait aussi partie des clés car « le burn-out est la maladie du lien, à soi et à son prochain », rappelle Martine Hennuy.

Pour en prendre soin, la professionnelle de santé mentale recommande de « dormir huit heures, d'avoir une alimentation correcte, d'éviter les écrans avant le coucher, les excitants, d'avoir des relations saines, une activité physique et de maintenir un équilibre entre le travail et des choses qui nous détendent, nous resserrent ». Mais pour Ana\*, « s'occuper de son bien-être demande du temps et de l'argent ». Deux ressources plus ou moins rares pour les étudiants.

Pour Thomas Périlleux, éradiquer le burn-out est une utopie à moins de « modifications politiques, sociales et culturelles pour pouvoir retrouver une certaine qualité de temps et un rapport différent à ce dernier ». Mais aussi d'en finir avec la course à la performance. En ce sens, le professeur à l'UCLouvain « rêverait d'un enseignement sans notes ». Des notes qui renforcent la pression, confirme Ana\* : « Je me donnais corps et âme dans mes TP et les cotations ne suivaient pas. J'ai l'impression que le système universitaire nous pousse au-delà de nos limites. » Un système prêt à changer ? « En 2024, une réflexion de l'ensemble de la communauté de l'ULB sur les défis de l'enseignement de demain aura lieu », assure Claire Sourdin.

Au-dessus du mal-être, le risque d'addiction plane. « Les jeunes peuvent abuser des réseaux sociaux, des jeux vidéo, de l'alcool, de la drogue », alerte Martine Hennuy. Pour la membre du CFIP, il est donc primordial de sensibiliser au burn-out étudiant pour briser « le tabou, le sentiment de honte qu'on retrouve dans le milieu professionnel » et, avant tout, prévenir le phénomène.

\*Le prénom a été modifié dans un souci d'anonymat.

## Pourquoi

Lire Le Soir, c'est continuer de se demander pourquoi. Posez vos questions dès maintenant et la rédaction y répondra dès le 16 septembre.

[www.lesoir.be/pourquoi](http://www.lesoir.be/pourquoi)



En collaboration avec

proximus

LE SOIR  
Reprenons notre quotidien