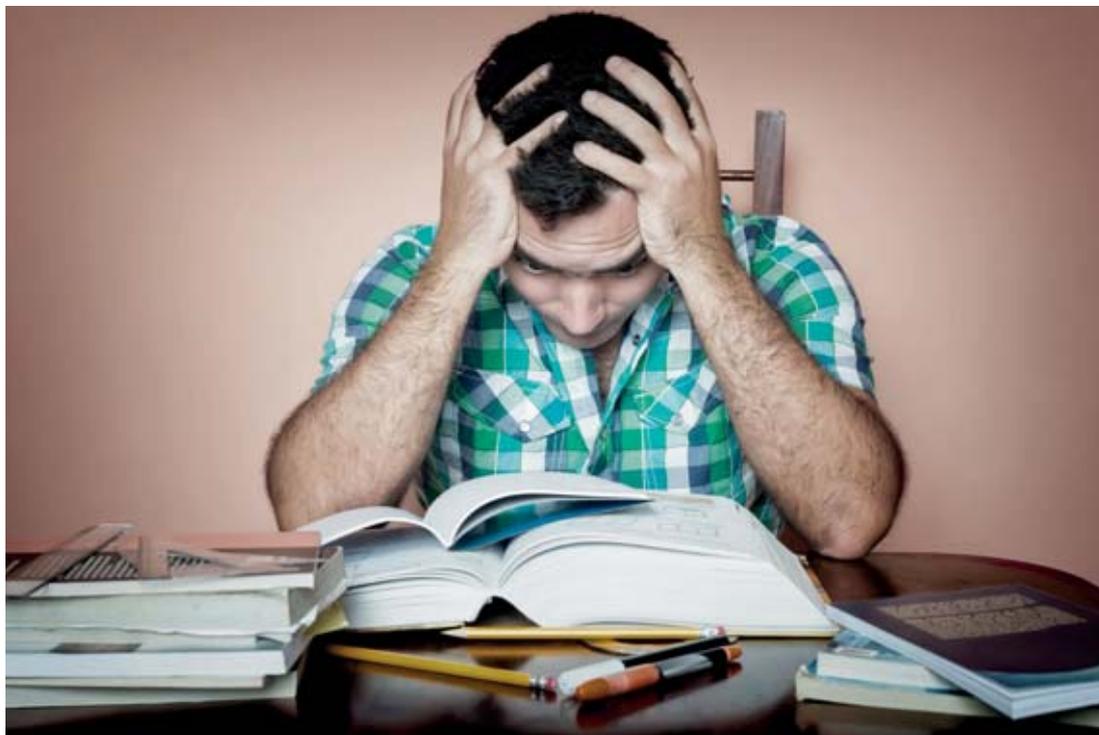


## BURN OUT

# Les étudiants victimes de surmenage

BLOCUS, COURS À REPASSER, COMPÉTITION EFFRÉNÉE ET CONCOURS À RÉUSSIR, LES ÉTUDIANTS SONT SOUMIS À RUDES ÉPREUVES. PARFOIS ILS CRAQUENT ET S'EFFONDRENT PHYSIQUEMENT ET PSYCHOLOGIQUEMENT. ON PARLE DE BURN-OUT OU PLUTÔT DE SURMENAGE SCOLAIRE.



Le surmenage physique et psychologique des étudiants du supérieur est une réalité. Certains parlent de burn-out, d'autres d'épuisement massif. Qu'importe le vocable, tous les étudiants ne sont pas égaux face à ce fléau. Il y a tout d'abord le genre. Les femmes présenteraient un risque plus grand d'épuisement que leurs homologues masculins. Ensuite, "un rythme de vie effréné, comportant un job étudiant, de l'étude, des travaux à remettre et une vie sociale chargée,

créé un ensemble qui peut dépasser les limites individuelles, explique le psychologue Marcel Bernier. Aussi, l'isolement affectif crée un manque de support et d'encouragement, qui sont des besoins importants à combler." Quant aux personnalités les plus à risque, ce sont celles de type A (hyperactive, impatiente, exigeante vis-à-vis d'elle-même et des autres) et les perfectionnistes à l'extrême. Ces étudiants sont extrêmement exigeants envers eux-mêmes. Ils s'investissent sans compter dans leurs études pour atteindre un idéal de

cotation qu'ils se sont fixés. Mais, lorsque la note obtenue lui est inférieure, un violent sentiment d'échec les accable. "S'ensuit un cercle vicieux où, plus l'étudiant est déçu, plus il travaille fort. Son anxiété augmente, la qualité de sa performance diminue et ses échecs deviennent plus douloureux, poursuit le psychologue. Ainsi, plus ces symptômes sont intenses, plus son épuisement sera important et plus la période de récupération nécessaire sera longue." Un étudiant dans cet état peut mettre un an à

# Athénée Royal de Visé

[www.arvisé.be](http://www.arvisé.be)

## Inscriptions

Dès le 02 mai jusqu'au 5 juillet  
et à partir du 16 août

Rue du Gollet 2 4600 Visé Tél 04/379 96 60

**Enseignement secondaire**

Immersion néerlandais ou anglais  
Activités complémentaires : Latin 4h  
ou Moderne 4h  
ou Technologique 4h

Aux 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> degrés :  
Enseignement  
Général et Technique de Qualification  
Professionnel et CEFA (à Glons)  
Internat (6 à 18 ans) : 04/379 12 45

CAP48

Accès aux personnes  
à mobilité réduite