

s'en sortir, à condition qu'il accepte de se faire aider et de se remettre en question.

Mais peut-on pour autant parler de burn-out ? Cet anglicisme à la mode est entré dans le langage commun et s'accorde à de nombreuses sauces. Pourtant, un état de fatigue avancé voire une dépression ne sont pas synonymes de burn-out. "A 20 ans, le mécanisme de défense est différent de celui des travailleurs adultes, explique Didier Bronselaer, psychologue et directeur du centre de réussite scolaire. C'est pourquoi, pour les étudiants, il est plus juste de parler de surmenage scolaire que de burn out." Parmi les causes, il en pointe deux majeures : le défaut d'orientation scolaire et une méthode d'évaluation en première bac inadaptée.

### Des casseroles lourdes à traîner

Parmi les victimes du surmenage, figurent des étudiants qui passent avec des casseroles. C'est-à-dire qui obtiennent un nombre de crédits suffisant pour accéder à l'année supérieure tout en repassant certains cours non réussis de l'année inférieure. "Lorsqu'ils reprennent les cours au 15 septembre, ils ne se sont quasi pas reposés. Avec un énorme taux de fatigue accumulé, ils craquent facilement. Et ce d'autant plus que lorsqu'ils arrivent en 1er bac, nombreux ont déjà été surmenés en secondaire, explique le psychologue. Fin

octobre dernier, je me suis occupé d'une étudiante dans le cas. Elle ne parvenait plus à sortir de sa chambre et était constamment en pleurs. En proie à une fatigue physique et psychologique, elle était surmenée, totalement down."

D'autres sont pris au piège d'une réussite inespérée. Ce sont des étudiants qui ont cravaché, ont eu beaucoup de difficultés et beaucoup de chance aussi pour finalement réussir leur année. Si bien que face au sacre, et malgré les problèmes, ils continuent, sans s'interroger sur eux-mêmes. "Mais leur façon d'étudier est certainement inappropriée. Leur intelligence est peut-être inadéquate pour le type d'études choisi. L'étudiant n'était et n'est pas prêt à affronter cet enseignement.

Nombreux ont des difficultés de lecture telles qu'un syllabus de 500 pages est une montagne ! Ce peut être à cause d'un balayage visuel trop lent, d'une mémorisation difficile des mots clés de ce qu'on lit ou d'une compréhension du texte, explique Didier Bronselaer. Notre système scolaire n'accepte pas ces différences. Dès lors, au vu des efforts qu'il doit fournir, si la réussite ne suit pas, l'étudiant va être très démotivé. Et le surmenage peut l'accabler."

Pour éviter l'écueil du surmenage scolaire, se connaître et s'orienter en adéquation avec ses envies et ses capacités sont les maîtres-mots d'une saine réussite.

LAETITIA THEUNIS

### LES FUTURS MÉDECINS BIEN MAL LOTIS

La pire des situations, et cela ne pas date d'hier, est vraisemblablement celle subie par les étudiants en médecine. Déjà en 2011, le Dr Didier Piquard du département de médecine générale de l'ULB, tirait la sonnette d'alarme dans la revue médicale de Bruxelles. Il utilisait quant à lui non pas le terme "surmenage" mais "burn-out".

"Selon plusieurs études anglo-saxonnes, le burn-out touche près de la moitié des

étudiants en médecine au cours de leur cursus universitaire." L'une d'entre elle fut menée dans sept universités américaines en 2009. Résultat ? 52,8 % des répondants présentaient les trois composantes du burnout selon les critères du MBI (Maslach Burnout Inventory). "La majorité de ces études se basent sur une auto-évaluation du burn-out par l'étudiant. Il y a donc un risque de sous-évaluation importante du phénomène."

PROVINCE de NAMUR Haute École

Au cœur de votre formation

PARAMÉDICAL  
ÉCONOMIQUE  
AGRONOMIQUE

**JOURNÉE PORTE OUVERTE  
LE 24 JUIN 2017 DE 09H À 13H00 !**

RENDEZ-VOUS SUR LES SITES DU CAMPUS PROVINCIAL,  
DU CAMPUS HÔTELIER ET DU PÔLE AGRO DE CINEY

HEPN  
HAUTE ÉCOLE DE LA PROVINCE DE NAMUR

PUS D'INFOS ? WWW.HEPN.BE

MA\_23010160/CM-B

POLYTECH MONS

UMONS

**Ingénieur Civil à Mons**  
Bachelier – Master

Architecture - Chimie-Science des matériaux - Electricité -  
Informatique et gestion - Mécanique - Mines et Géologie

S'inscrire à l'examen  
d'admission :  
Jusqu'au 24 juin  
et du 12 juillet au 19 août

Se préparer à l'examen  
d'admission :  
du 17 au 23 août

Plus d'information : [www.umons.ac.be/polytech](http://www.umons.ac.be/polytech)  
Tél : +3265374030 à 33 - [admission.polytech@umons.ac.be](mailto:admission.polytech@umons.ac.be)