

A la maison médicale Espace Santé d'Ottignies, les médecins reçoivent régulièrement des étudiants en burn-out. Leur profil ? Des jeunes qui s'astreignent à une méthodologie rigoureuse pour réussir leurs études et qui un jour, s'effondrent. Quand ils franchissent enfin la porte du cabinet médical, le burn-out est déjà souvent bien installé. Un quadrimestre, voire plus, leur sera nécessaire pour se remettre d'avoir travaillé comme des forcenés. Avec un psychologue, ils apprendront à changer de manière d'étudier pour ne plus arriver épuisés aux examens et réussir à mener leurs études au long cours.

" Durant les rares moments où elle n'étudiait pas, ma fille passait son temps à dire qu'elle était en retard sur son planning et se plaignait qu'elle n'y arriverait jamais. Elle s'est mise à fumer énormément. Puis elle a demandé à prendre ses repas seule dans sa chambre pour étudier davantage. Et elle a commencé à très mal dormir", raconte la mère de Marie (prénom d'emprunt). Prise en charge à temps par un psychologue sur les conseils de ses parents, cette dernière a pu mener à bien son blocus sans s'effondrer.

Éviter le burn-out durant le blocus

Le premier conseil pour éviter le burn-out, c'est d'oser parler de son mal-être. Les différentes universités belges ont mis en place des services — souvent gratuits — d'aide psychologique que les étudiants peuvent contacter durant toute l'année et particulièrement durant les examens. Un exemple ? L'ASBL PsyCampus pour l'ULB.

Ensuite, il est primordial de bénéficier d'un sommeil de qualité. Dormir permet d'intégrer la matière vue durant la journée et de récupérer ses facultés de concentration pour être au top le lendemain. Le piège à éviter, c'est de dormir peu pour gagner du temps d'étude. En effet, en dormant moins, on est moins efficace et on aura besoin de davantage d'heures de travail pour parvenir à l'objectif d'étude qu'il s'est fixé. On dort alors encore un peu moins pour rattraper le retard sur son planning. C'est un cercle vicieux infernal. Pour être au top durant le blocus, il faut conserver un bon niveau de bien-être. Même si l'on a la tête noyée dans ses syllabi, il faut s'accorder des tranches horaires pour s'adonner à ses loisirs, faire du sport, jouer ou écouter de la musique, voir son (ou sa) petit(e) ami(e) et partager des repas en famille. Faire de vraies pauses est l'une des clés d'un blocus performant sans dégâts collatéraux. Afin d'éviter le burn out, une autre astuce est la tenue d'un carnet aux notes résolument positives. Il s'agit d'y noter chaque soir au minimum trois choses qui se sont bien passées durant la journée, et de se concentrer sur ces points positifs avant de s'endormir. De quoi permettre de renforcer le sentiment d'efficacité personnelle mais aussi d'augmenter la persévérance et la confiance en soi. Enfin, lire un bon bouquin durant quelques minutes avant de plonger dans les bras de Morphée est un autre petit rituel quotidien qui a la vertu de faire diminuer les effets du stress. Et pas qu'un peu. De 6 à 8 minutes de lecture peut faire chuter le niveau de stress de quelque 60 %. De quoi passer une bonne nuit réparatrice avant de ré-attaquer les syllabi le lendemain, frais et dispo.

LAETITIA THEUNIS

LES SIGNES DE BURN-OUT QUI DOIVENT ALERTER

Détecter au plus tôt les symptômes physiques ou psychiques du burn-out permet de s'en sortir plus facilement. « Un seul de ces symptômes est une alerte à perdre en considération. Plus il y en a, plus il convient de s'inquiéter », prévient un psychiatre.

■ **Un sommeil modifié** Avoir du mal à s'endormir, à se lever ou au contraire, ne pas parvenir à dormir longtemps et se réveiller à l'aube sont des signes à prendre en considération. De même que se réveiller en pleine nuit, toujours à la même heure.

■ **Un changement d'appétit** L'étudiant en blocus mange-t-il plus ou moins que d'habitude ?

■ **Les douleurs physiques** tels que les maux de dos, de tête, de ventre, les tensions musculaires sont autant de clignotants.

■ **La détresse psychologique** peut s'exprimer par de l'agressivité, des angoisses, du découragement, une perte de confiance en soi, le sentiment qu'on se sent nul, qu'on s'est trompé dans sa vie voire de filière. Certains ont aussi le sentiment d'être vidés de leurs émotions et d'être devenus insensibles au monde environnant

■ **Des modifications dans les habitudes sociales** sont également des signes qui peuvent indiquer les prémices de burn-out. L'étudiant s'isole-t-il ? Arrête-t-il de sortir ? Est-il absent des réseaux sociaux qu'il fréquentait assidûment jusqu'alors ? Cette solitude est souvent liée au fait d'avoir la sensation que personne ne peut comprendre ce que l'on ressent. Consomme-t-il de l'alcool en accès ? Se laisse-t-il aller quant à son apparence physique ou son habillement ?

■ **Une peau bien moins nette.** Alors en grand état de stress, certains étudiants ont des poussées d'eczéma ou de psoriasis.

L.Th.

