

FATIGUE

Blocus : attention au burn-out ?

ALORS QU'ILS ÉTUDIENT D'ARRACHE-PIED POUR RÉUSSIR LEURS EXAMENS, DES ÉTUDIANT CRAQUENT ET S'EFFONDRENT PSYCHOLOGIQUEMENT ET PHYSIQUEMENT. C'EST LE BURN-OUT. COMMENT L'ÉVITER ? QUELS EN SONT LES SYMPTÔMES ?



■ Je me tue à l'étude. Je n'ai aucune vie sociale. Je stresse tellement que je suis à moitié chauve et je dors très mal. C'est un stress psychologique que je m'inflige moi-même. Alors que je viens à peine de commencer à étudier, je n'ai plus la motivation de continuer." Ce cri de détresse a été laissé par une étudiante proche du burn-out sur la page Facebook ULB Confessions. Les étudiants les plus exposés sont les plus

studieux. Le risque de burn-out est particulièrement important dans les filières très compétitives. Frédérique (prénom d'emprunt) a dû se réorienter suite à un burn-out durant ses études de médecine. "Je n'en ai pas supporté le climat de concurrence immonde, où l'on rêve d'éliminer les autres. Avant cela, je n'avais jamais connu l'échec. J'ai perdu les pédales à force de bosser sans me sentir à la hauteur."

icet
INSTITUT COMMUNAL
D'ENSEIGNEMENT TECHNIQUE

PLUS QU'UNE ÉCOLE
UN **PROJET**, UN **AVENIR**.

TU SOUHAITES NOUS REJOINDRE ?

Renseignements et inscriptions toute la journée
du lundi au samedi, du 2 au 14 juillet &
du 16 au 31 août 2018 de 9h à 12h et de 14h à 17h.

Rue des Remparts 57 - B 6600 Bastogne
Tél. 061/21 14 44

www.icet.be



 graphicrea.be

