



Le burn-out et l'épuisement des étudiants



15/01/2020

On entend souvent parler d'épuisement, parfois de burn-out chez les travailleurs, mais qu'en est-il pour les étudiants ? Et si eux aussi pouvaient être victimes d'épuisement ? Et si la situation sanitaire actuelle venait augmenter le risque de développer ces troubles ? Tu présentes toi-même des symptômes d'épuisement ? Ce billet est pour toi !



Le burn-out

Le burn-out est un trouble qui se manifeste lorsque la personne est dans un état d'épuisement total et qu'elle ne parvient plus à faire face à la pression qui l'entoure (professionnelle, scolaire ...).

Différents symptômes peuvent se présenter : fatigue, troubles du sommeil, manque d'appétit, stress persistant, la moindre contrariété devient un obstacle.

Parfois la personne ne parvient plus à trouver du « sens » dans les tâches qu'elle effectue au travail.

Un état mental qui a des incidences sur la sphère privée, amenant parfois la personne à remettre en question sa « vie ». Les répercussions sur la vie privée sont d'ailleurs fréquentes, notamment au niveau des liens avec les proches.

L'épuisement

L'épuisement peut être soit physique, soit mental, soit les deux. Il se caractérise par un état de fatigue intense, qui peut cependant se rétablir grâce au sommeil ou à la prise d'un temps de repos nécessaire au bon rétablissement de la personne.

L'épuisement et le burn-out apparaissent tous deux dans le milieu professionnel : un travailleur pourra ainsi au besoin, s'orienter vers son médecin traitant, qui peut imposer un repos forcé pour que la situation ne s'empire pas.

Des étudiants fatigués, dépassés

Même si le terme est moins employé dans le milieu scolaire, le burn-out concerne également les étudiants .

Et ce d'autant plus avec l'arrivée du coronavirus et son lot de conséquences qui ont impacté le milieu académique : cours en distanciel, manque de matériel informatique nécessaire au bon déroulement de l'étude (disposition d'un PC ou d'une connexion WIFI), isolement social, perte des plaisirs simples de la vie (aller au restaurant, boire un verre après les cours).

Pour les milieux médicaux tels que les apprentis médecins et infirmiers, s'ajoute une charge de travail afin de venir en aide aux hôpitaux. Un travail souvent réalisé bénévolement, dans le cadre d'un stage obligatoire par exemple.

Comment faire face ?

Les symptômes s'accumulent, tu te sens totalement submergé par la situation et tu ne sais plus comment en sortir ? Lorsque tu te sens dans une situation d'épuisement, n'aie pas peur de dire stop et essaye de trouver des solutions. Pour cela, tu peux :

- Relativiser la situation et apprendre à lâcher prise sur ce que tu ne peux pas contrôler. Par exemple, il est normal, au vu de la situation actuelle, de ne pas être capable de gérer entièrement toute sa session d'examens et d'avoir une seconde session.
- Parler à ton entourage et partager tes ressentis.
- Prendre rendez-vous avec ton médecin traitant qui t'aidera et t'orientera au besoin.

Si tu es totalement perdu face aux démarches à entreprendre pour trouver de l'aide, n'hésite pas à contacter le centre Infor Jeunes de ta région, qui t'orientera vers des services compétents en la matière.