

# Le burn-out scolaire, le mal qui guette certains étudiants

Adolescents et jeunes adultes peuvent développer au fil de leurs parcours scolaires un stress chronique aux effets potentiellement délétères.

MATHIEU COLINET

La période n'est pas simple pour les étudiants. Depuis quelques semaines déjà, ils enchaînent les heures de travail pour préparer les examens de janvier. Pour certains, ce long tunnel – qui se prolonge habituellement jusqu'à la fin janvier – se passera sans trop de mal. Pour d'autres, il sera plus douloureux, les plongeant dans un véritable mal-être.

Ce dernier a parfois le nom de burn-out scolaire. Autrement dit, le burn-out « appliqué » aux élèves et aux étudiants. Celui qu'une partie de ces derniers développent dans l'environnement scolaire, au « contact » de ses enjeux et de ses exigences. « Ce n'est pas un nouveau phénomène », indique Aline Vansoeterstede, docteure en psychologie affiliée au Laboratoire de psychopathologie et processus de santé (Université Paris-Cité). « Avant les années 2000, il faisait déjà l'objet d'études. »

Aline Vansoeterstede connaît bien le burn-out scolaire. Dans le cadre de sa thèse, elle l'a étudié auprès de la population scolaire des lycées français. Des adolescents et des adolescentes qui sont confrontés parfois à un stress chronique, lequel finit par avoir sur elles et sur eux des effets « destructeurs ». « Le burn-out scolaire, ce sont trois choses », explique la psychologue. « D'abord un épuisement lié au stress et à la charge de travail. Ensuite, une certaine perte de sens face à l'école et au cursus. Enfin, le sentiment de ne pas être à la hauteur par rapport au travail demandé. Il faut rencontrer les trois pour pouvoir parler de burn-out scolaire. »

Entre ceux qui déniaient aux jeunes le « droit » de se plaindre et ceux qui leur collent l'image d'éternels insoucians,

ce mal-être des étudiants n'est pas toujours reconnu pour ce qu'il est. Il est pourtant une réalité selon les psychologues, qui font valoir en outre qu'il ne touche pas que les étudiantes et étudiants de l'enseignement supérieur mais également celles et ceux de l'enseignement secondaire. « On ne s'en rend pas toujours compte mais dans beaucoup de pays riches, la pression à la réussite qui pèse sur les jeunes est aujourd'hui sensiblement plus forte qu'il y a quelques décennies », affirme Aline Vansoeterstede.

## Multiplicité des tâches

Les universités belges peuvent aussi témoigner de ces pressions sur les étudiants. Florence Vanderstichelen, responsable du Service d'aide aux étudiants de l'UCLouvain, révèle ainsi que le motif le plus fréquent de consultation au sein de la structure est un « stress extrême lié à un risque d'épuisement ». « Beaucoup des jeunes doivent assumer une multiplicité de tâches », explique-t-elle. « Celles-ci sont d'abord académiques avec des parcours moins linéaires et plus complexes qu'à l'époque – entre cours, travaux de groupe et recherches personnelles. Mais elles peuvent aussi être sociales ou associatives avec des engagements sur le campus ou en dehors de celui-ci, au sein d'une unité de scouts par exemple. Ou encore professionnelles bien évidemment puisque beaucoup d'étudiants ont un job sur le côté. »

Tous les étudiants n'ont vraisemblablement pas les mêmes chances de développer un burn-out scolaire. Certains facteurs de vulnérabilité personnelle ont ainsi pu être identifiés selon Aline Vansoeterstede. Comme le fait d'être perfectionniste ou celui d'avoir une mauvaise estime de soi. « Cela dit – et c'est très important –, il ne faut jamais perdre de

vue qu'un burn-out est toujours le résultat de la rencontre entre des fragilités personnelles et un contexte », indique la psychologue. « Autrement dit, au-delà des facteurs individuels, l'environnement dans lequel les jeunes sont scolarisés compte aussi. »

Certains jeunes « touchés » par le burn-out n'auront d'autres choix que de faire une pause et de mettre entre parenthèses leur scolarité. D'autres parviendront, malgré l'épuisement, la perte de sens, l'impression d'incompétence, à la poursuivre. « Mais il n'y a pas de secret : ils devront eux aussi pouvoir récupérer à un moment », indique Aline Vansoeterstede.

## Un moment de réflexion

Cette « pause » peut prendre la forme d'une période de réflexion d'autant plus indiquée, selon la psychologue, que sans inflexion, changement ou autre « nouveauté » et conformément à l'adage, les mêmes causes risquent très vraisemblablement de produire les mêmes conséquences. La pause peut ainsi être l'occasion de s'interroger sur l'opportunité d'un choix d'études ou de réfléchir à la possibilité de mettre en place certains outils pour mieux gérer le stress, voire de suivre une psychothérapie pour « corriger » certaines fragilités individuelles. « Par exemple, le perfectionnisme, cela peut tout à fait se traiter dans ce cadre-là. »

Mais, selon Aline Vansoeterstede, les « institutions » ont aussi un grand rôle à jouer pour tenter de prévenir le burn-out des étudiants. « Les écoles peuvent par exemple augmenter le sentiment de contrôle des étudiants en mettant en place une série de dispositifs », explique-t-elle. « Et chaque fois qu'elles le feront, elles participeront à réduire leur stress et à rehausser leur sentiment de pouvoir faire face à la situation. »



*Il ne faut jamais perdre de vue qu'un burn-out est toujours le résultat de la rencontre entre des fragilités personnelles et un contexte*

Florence Vanderstichelen  
Responsable du Service d'aide aux étudiants, UCLouvain



# Les suppléments pour les médicaments en pénurie, c'est fini

Des médicaments manquant dans les stocks belges doivent parfois être importés. Le coût supplémentaire sera désormais à charge, non plus du patient, mais de l'Inami.

ÉRIC BURGRAFF

Cela arrive à tout le monde... le médicament « x » n'est tout d'un coup plus disponible, ni dans la marque habituelle, ni dans une autre à propriétés égales. Il est alors possible que le pharmacien doive importer ledit médicament au départ d'un stock situé à l'étranger parce qu'aucune autre solution de remplacement n'existe en Belgique. Il arrive aussi que le pharmacien doive le remplacer par une molécule similaire en matière de qualité, d'activité biologique et de sécurité. Et il arrive... que le patient doive supporter un coût additionnel. Jusqu'à aujourd'hui, des frais supplémentaires étaient en effet facturés au patient pour un médicament indisponible qui devait être importé. Désormais, à partir du 1<sup>er</sup> janvier, ces frais seront remboursés au patient pour les médicaments indisponibles mais essentiels.

Dès le 1<sup>er</sup> janvier, le patient devra uniquement payer le ticket modérateur du médicament indisponible, mais il ne devra plus prendre en charge le surcoût lié à l'importation ou au remplacement par le pharmacien

Le ministre des Affaires sociales et de la Santé publique Frank Vandenbroucke (Vooruit) vient de publier un arrêté royal réglant ce problème. « Les patients ne doivent pas faire les frais d'une pénurie de médicaments dans les stocks », indique-t-il. « Je suis heureux que nous puissions désormais rembourser le coût supplémentaire de certains médicaments indisponibles qui sont vraiment indispensables. »

## Médicament « urgent et nécessaire »

Deux cas de figure précis sont visés par cette disposition : d'une part le médicament qui, en raison de son indisponibilité, doit être importé par le pharmacien ou le grossiste parce qu'aucune solution de remplacement n'est possible, et d'autre part le médicament que le pharmacien peut uniquement remplacer par un médicament non remboursable.

« Il s'agit donc de molécules dont l'utilisation a un caractère urgent et nécessaire pour éviter une détérioration grave de l'état de santé du patient et pour lesquels aucune alternative n'est disponible », précise le cabinet de Frank Vandenbroucke. Tous les médicaments concernés seront inscrits sur une liste que l'Inami mettra à la disposition des pharmaciens et des mutualités. Concrètement, lorsqu'un médicament figure sur la liste, le patient devra uniquement payer le ticket modérateur du médicament indisponible, mais il ne devra plus prendre en charge le surcoût lié à l'importation ou au remplacement par le pharmacien.

ÉTATS-UNIS

## Hommages à l'ancien président américain Jimmy Carter



De nombreux Américains ont rendu hommage à Jimmy Carter ce lundi, au lendemain du décès à 100 ans de l'ex-président au mandat entaché par des échecs mais dont l'après vie politique de pacificateur et philanthrope a été saluée de tous bords.

Joe Biden a décrété une journée de deuil national le 9 janvier, et ordonné que les drapeaux américains soient mis en berne pour une période d'un mois.

Donald Trump lui a également rendu hommage : « Même si j'étais en profond désaccord avec lui philosophiquement et politiquement, je me suis aussi rendu compte qu'il aimait et respectait véritablement notre pays. » AFP