

Blocus : attention AU BURN-OUT

▶ Sommeil, dialogue et bien-être sont les clés pour éviter d'être submergé

▶ À l'approche des examens, il n'est pas rare que le stress gagne les étudiants. *"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"*, a écrit une étudiante, ce week-end sur la page Facebook ULB Confession, en appelant à l'aide. *"C'est un stress psychologique que je m'inflige moi-même. Là j'ai plus la motivation et je viens à peine de commencer"*, précise la jeune femme qui demande des solutions pour gérer son stress et sa crainte de l'échec.

"Nous n'avons pas connaissance de chiffre exacte concernant ce phénomène", affirme Chems Mabrouck, membre du bureau des étudiants administrateurs (BEA). *"Mais nous savons que ça arrive. Nous pensons que c'est un symptôme de la pression et de la compétition qu'on installe chez les étudiants. On le constate particulièrement chez les étudiants en faculté de médecine."*

Timothée Mairesse, médecin généraliste assistant à la maison

médicale Espace Santé d'Ottignies est confronté dans sa pratique au burn-out étudiant. *"Ce sont des étudiants surinvestis dans leurs études qui ont développé une méthodologie rigoureuse pour réussir. Ils travaillent, par exemple, jusqu'à 23h tous les jours pendant 2 ans. Et puis un jour, ça lâche."* Quand ils arrivent chez lui, le burn-out est généralement déjà loin. *"Il leur faut un quadrimestre, voire plus pour s'en remettre. Ils ont besoin de faire un travail sur eux, avec un psychologue, pour changer leur manière de fonctionner."* La période du blo-

cus est particulièrement délicate pour tous les étudiants. Toutefois, quand un étudiant surinvestit ces études au cours du quadrimestre, *"il ne constate pas encore les résultats de son investissement avant son bocus. En arrivant aux examens. Il est épuisé."*

TROIS CONSEILS POUR ÉVITER LE BURN-OUT

1 Créer un espace de dialogue. *"Ça permet à la personne*

d'échanger sur sa souffrance et de se rendre compte qu'elle n'est pas seule à rencontrer des difficultés", précise Timothée Mairesse qui conseille aux étudiants de se tourner vers les aides mises en place au sein des universités, comme l'ASBL PsyCampus, pour l'ULB.

2 Avoir un sommeil de qualité. *"En période de bocus, dormir permet de récupérer ses facultés de concentration. Le piège à éviter, c'est de dormir peu pour pouvoir gagner du temps d'étude. En dormant moins, on est moins efficace. On a donc besoin de plus d'heure de travail pour arriver à l'objectif fixé donc on dort encore un peu moins, etc. C'est un cercle vicieux qu'il faut à tout prix empêcher."*

3 Conserver un niveau de bien-être. *"Il faut pouvoir s'accorder des tranches horaires pour soi. Lors des heures de table, il vaut mieux s'accorder une vraie pause plutôt que de manger en continuant à étudier. Il faut instaurer un shift entre obligations facultaires et temps pour soi."*

Cl. V.



Blocus et ramadan, voici nos conseils

Cette année, le ramadan débute le 24 mai. Les étudiants qui le pratiquent devront allier jeûne et session d'examen. *"Ce n'est pas la première fois que ça arrive"*, explique Yamina Ahbeddou, présidente du Cercle des étudiants arabo-européens de l'ULB. *"Quand on a pris l'habitude, ça ne pose pas de problème."*

Timothée Mairesse, médecin généraliste, recommande aux étudiants d'éviter les repas copieux et une alimentation trop lourde et trop grasse avant d'al-

ler se coucher afin de ne pas perturber le sommeil. Il insiste sur la nécessité de rester dans des espaces frais et de fuir la chaleur dans le cas où l'étudiant ne boit pas pendant la journée. Enfin, le médecin recommande de manger des sucres lents le matin, *"des aliments comme les pâtes et le pain permettent au corps de se constituer une réserve de sucre qui s'écoulera au cours de la journée. Ce sucre est nécessaire au cerveau pour pouvoir se concentrer"*.

4.000 places pour 26.000 étudiants

ULB Le 17 mai dernier, un étudiant a lancé une pétition pour dénoncer le manque de place dans les bibliothèques. Il propose comme solution un contrôle des cartes étudiants à l'entrée des bibliothèques pour en empêcher l'accès à ceux qui ne font pas partie de l'ULB. *"Je voulais avant tout*

montrer qu'il y a un problème et attirer l'attention des autorités sur les conditions de travail des étudiants, explique Enes, l'étudiant à l'origine de la pétition. *Les portes ouvrent à 8h or dès 8h 30 toutes les places sont prises."* En quatre jours la pétition a recueilli plus d'un millier de signatures. Le Bureaux des Étudiants Administrateurs (BEA), est bien conscient du problème et y travaille. *"On a ouvert des locaux supplémen-*

taires il y a deux ans – le bâtiment K – et on a étendu les heures d'ouvertures à minuit cette année", explique Chems Mabrouck, membre du BEA. Quant à l'Union Syndicale Étudiante (USE), elle, dénonce un manque de place disponible en général en Communauté française et appelle à la solidarité entre étudiants. *"Le problème, c'est que la plupart des Hautes écoles n'ont pas de bibliothèque"*, pointe Mathilde l'USE.