

Épuisement étudiant

Document préparé par l'équipe PE-SPO du Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke sous la direction de Marilyn Houle, psychologue
Local E1-236, Pavillon de la vie étudiante
Téléphone: 819 821-7666 Courriel : spo@USherbrooke.ca*

Souvent associé au monde du travail où la productivité et la performance prennent une place prédominante, l'épuisement est une problématique de plus en plus préoccupante dans la population étudiante. En effet, une proportion considérable d'étudiants rapporte vivre de l'épuisement en lien avec leur études^{1,2}.

Le début de l'âge adulte est une étape de vie stimulante, riche d'expériences variées, mais elle comporte aussi son lot de défis. Lors de cette période, l'individu est porté par le désir de faire sa place, de prouver sa valeur, de définir son identité. Le milieu académique est par ailleurs de plus en plus exigeant : Pensez à la course aux stages, aux demandes de bourses, aux dossiers à préparer pour l'admission à la maîtrise ou au doctorat, etc. En parallèle, il y a aussi l'appartement, l'emploi, les amis, les loisirs, les relations amoureuses. Et pour certains, les enfants, la famille. Beaucoup d'objectifs stimulants et d'apprentissages possibles, mais aussi beaucoup de défis à relever en même temps. Normal d'être fatigué non ? Tout cela prend une énergie considérable. Mais à quel moment passe-t-on de la fatigue à l'épuisement ?

Comme le sentiment d'inefficacité est très présent dans le vécu d'une personne épuisée, le fait d'avoir diverses sources de valorisation constitue aussi un facteur de protection²⁴. En effet, si une personne se définit uniquement par ses études, elle n'a rien d'autre sur quoi s'appuyer lorsque la dévalorisation et le sentiment d'inefficacité prennent place. Un étudiant qui s'implique dans d'autres domaines ou sphères de vie sera ainsi davantage protégé.



Qu'est-ce que l'épuisement étudiant?

L'épuisement, ou le *burn-out*, se définit comme un syndrome psychologique qui se met en place lorsqu'une personne est confrontée à des facteurs de stress interpersonnels chroniques dans son milieu de travail; dans notre cas, dans son milieu d'études³. Selon l'Organisation mondiale de la santé, l'épuisement professionnel se caractérise par « un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité à aboutir à des résultats concrets au travail⁴ ».



Il importe de mentionner que le stress existe pour nous permettre d'atteindre nos objectifs; il mobilise nos ressources pour faire face à une situation, puis il s'ensuit une période de repos qui nous permet de refaire nos forces. Le stress devient problématique, et peut se transformer en épuisement, lorsque les facteurs qui le causent perdurent dans le temps⁴. Par exemple, si l'étudiant porte des attentes irréalistes, qu'il se demande la perfection en tout temps, ou encore si les défis s'enchaînent les uns après les autres

sans moment d'arrêt, sans période de ressourcement. L'organisme se trouve alors en constante activation, il se fatigue et l'efficacité diminue. Cela crée un cercle vicieux : on tente de travailler encore plus pour atteindre nos objectifs (inatteignables dans le contexte), et l'épuisement augmente. Des troubles du sommeil, dont l'insomnie, découlent souvent de cette dynamique, ce qui contribue à la fatigue et alimente en retour l'épuisement⁵.

Comment reconnaître les signes d'un épuisement?

Comment savoir si nous sommes fatigués ou épuisés ? L'épuisement comporte bien sûr beaucoup de fatigue, mais d'autres symptômes sont présents. Il est généralement admis que cette problématique inclut 3 principales dimensions : l'épuisement émotionnel, le cynisme (se sentir détaché de ses études ou des autres), et le faible sentiment d'accomplissement personnel⁶.

L'épuisement partage, par ailleurs, beaucoup de points communs avec la dépression et il peut parfois être difficile de les différencier⁷. La plus grande différence étant que l'épuisement est intimement lié à nos études. C'est notre relation aux études (ou son contexte) qui est problématique, qui cause les symptômes associés et que nous devons revoir.

Il est possible de voir l'épuisement étudiant comme un continuum allant du stress académique jusqu'à l'épuisement majeur⁸.

Il est possible de voir l'épuisement étudiant comme un continuum allant du stress académique jusqu'à l'épuisement majeur. Selon l'endroit où la personne se situe sur ce continuum, différents symptômes peuvent être présents⁶ :

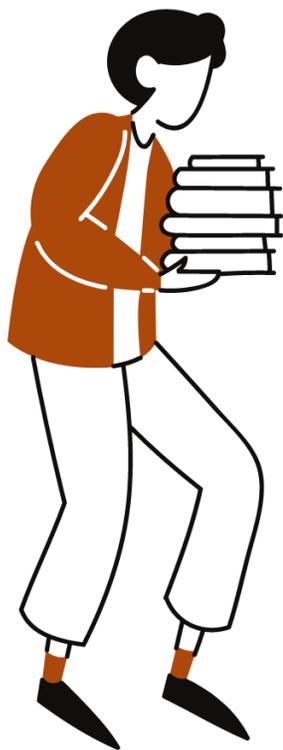
Symptômes physiques	Symptômes psychologiques
<ul style="list-style-type: none"> • Fatigue importante, sentiment d'être au bout du rouleau" • Insomnie • Perte d'appétit • Perte de libido • Troubles gastriques • Tensions musculaires (ex.: maux de tête, maux de dos, mâchoires serrées) 	<ul style="list-style-type: none"> • Stress chronique / anxiété • Peur irrationnelle de se rendre aux lieux associés aux études • Sentiment d'inefficacité • "Dépersonnalisation" (adoption d'attitudes d'indifférence ou de cynisme) • Baisse de la concentration, de l'attention, de la mémorisation • Difficulté à prendre des décisions • Sensibilité et irritabilité, impression d'être à "fleur de peau" • Dévalorisation, honte ou culpabilité • Démotivation • Isolement relationnel

	Complètement faux	Faux	Plutôt faux	Plutôt vrai	Vrai	Complètement vrai
	1	2	3	4	5	6
Je me sens accablé(e) par mon travail scolaire.						
Je ressens un manque de motivation pour mon travail scolaire et je pense souvent à abandonner.						
J'ai souvent l'impression d'être insuffisant dans mon travail scolaire.						
Je dors souvent mal à causes de question en lien avec mon travail scolaire.						
Je sens que je suis en train de perdre l'intérêt pour mon travail scolaire.						
Je me demande continuellement si mon travail scolaire a du sens.						
Je ressasse sans cesse des choses en lien avec mon travail scolaire durant mon temps libre.						
J'avais de plus grandes attentes concernant mon travail scolaire avant que maintenant.						
La pression due à mon travail scolaire me cause des problèmes dans mes relations proches avec les autres.						
Un score total supérieur à 29 a été fixé comme seuil clinique pour décrire un niveau de burnout sévère.						

Quels sont les facteurs qui peuvent nous rendre plus vulnérables à l'épuisement?

Facteurs inhérents à l'étape de vie

L'arrivée à l'université peut représenter en soi un facteur de risque à l'épuisement étudiant. Nous l'avons dit, cette période de vie est importante en termes de croissance personnelle, mais elle engendre aussi des moments de stress significatifs. Les capacités d'adaptation de l'étudiant(e) sont alors interpellées sur plusieurs fronts à la fois. La première année est souvent caractérisée par des changements marquants : première expérience de colocation, nouvelles responsabilités financières, gestion de temps autonome en comparaison aux études collégiales, modification du réseau social, et adaptation aux exigences universitaires^{3,10}. La nécessité pour certains d'avoir un emploi en parallèle, de même que le défi que représente la conciliation études-famille-couple-loisirs, peut accentuer le sentiment de surcharge³. Ce passage à la vie adulte implique un processus de construction identitaire où l'individu est appelé à développer de nouveaux rôles. À ce moment, la négociation entre les idéaux portés et la confrontation avec la réalité peut parfois être ardue³. En conséquence à tous ces changements, cette période peut entraîner une vulnérabilité affective¹¹, qui constitue un facteur de risque à l'épuisement étudiant.



Facteurs inhérents au milieu académique

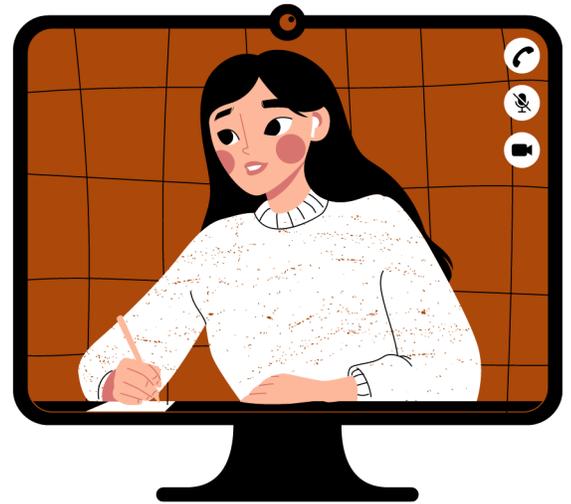
À l'intérieur même de la vie académique se trouvent de nombreux facteurs de stress. Parmi ces facteurs se retrouvent notamment les examens, les travaux d'équipe, les présentations orales, les échéanciers serrés, la réalisation des stages... Cela constitue une quantité considérable de travail¹⁰. Dans le même ordre d'idées, le contexte scolaire grandement axé sur la performance prédispose l'individu à développer de l'anxiété¹². De nombreux étudiants vivent dans la peur des critiques et dans la crainte de l'échec, qui représente un obstacle au succès et aux objectifs futurs, comme l'admission aux études de cycles supérieurs¹². Par ailleurs, la compétition entre les étudiants s'avère être un facteur négatif notable puisqu'au-delà du stress qui en découle, elle accentue la solitude et le sentiment d'isolement. La compétition nuit au développement de relations profondes et authentiques¹³ entre collègues, alors que ces dernières constituent un facteur de protection, comme nous le verrons plus loin. Finalement, l'écart qui peut se trouver entre les attentes individuelles de performance, et la performance réelle, est fréquemment source d'anxiété¹¹ chez les étudiants.

Facteurs inhérents à l'individu

Il semble que l'impact de ces divers éléments sur le niveau de stress d'un étudiant, et ainsi sur son risque d'épuisement, dépend de certains facteurs individuels.

Certaines caractéristiques personnelles pourraient augmenter nos risques à s'épuiser. Parmi celles-ci, le **perfectionnisme, les attentes élevées envers soi-même, le besoin de contrôle, l'estime de soi fragile, la difficulté à dire non et à lâcher prise** ressortent comme des facteurs de risque dans la littérature¹⁴. Par ailleurs, la **perception** de la charge de travail ainsi que de ses capacités à y faire face joue un plus grand rôle sur le niveau de stress que la charge réelle de travail³. Enfin, le **style d'engagement envers les études**³ est également une source d'influence. En effet, lorsqu'un étudiant s'engage de manière disproportionnée dans ses études et qu'il néglige les autres sphères de sa vie, ou encore qu'il rumine par culpabilité alors qu'il pratique d'autres activités, cela nuit à son bien-être et le prédispose à vivre de l'épuisement.

Au niveau développemental, certaines dynamiques psychologiques en lien avec l'épuisement pourraient s'expliquer en regard des expériences vécues dans l'enfance. L'étude de Côté (2008)³ met en lumière le rôle de l'attitude parentale comme facteur d'influence dans le développement de certaines vulnérabilités psychologiques. D'une part, un parent pourrait avoir des attentes très élevées, voire excessives, envers lui-même ou envers les performances de son enfant. Dans ce cas, l'enfant peut intégrer ce mode d'évaluation et de fonctionnement, et s'approprier ce schème d'exigences élevées.



D'autre part, un parent pourrait avoir une attitude caractérisée par un manque d'approbation et d'affection envers son enfant, pouvant même aller jusqu'à une attitude méprisante envers lui. L'enfant pourra, dans ce cas aussi, intérioriser cette façon de se considérer; son discours intérieur devenant très dur et négatif à son endroit. Dans un modèle comme dans l'autre, il devient difficile d'être à l'écoute et de respecter ses limites personnelles. Le développement de l'estime de soi est également affecté : la satisfaction de soi profonde est très difficile à atteindre, et la valorisation de soi est recherchée de façon démesurée dans l'approbation d'autrui ou la réussite académique. L'étudiant ayant grandi dans ces dynamiques pourrait alors s'investir de façon excessive dans ses études, négligeant son équilibre de vie et mettant de côté les autres sources de valorisation possibles. Il devient par conséquent plus vulnérable à l'épuisement.

Quels sont les facteurs qui peuvent jouer en notre faveur?

Plusieurs facteurs de protection peuvent par ailleurs, diminuer les risques qu'un étudiant souffre d'épuisement. En premier lieu, il semble que certains traits de personnalité auraient un rôle protecteur. Parmi ceux-ci, nous retrouvons par exemple **l'optimisme**^{15,16}, **l'empathie**^{17,18}, **la résilience**³ et **la stabilité émotionnelle**³. Ces caractéristiques agiraient, entre autres, comme des éléments modérateurs de l'anxiété, et faciliteraient le développement et le maintien de relations interpersonnelles significatives³.

Ce dernier point est important puisque le support social serait un des facteurs de protection des plus significatifs quant à l'épuisement^{20,25}. En effet, continuer à voir ses amis, avoir le soutien de sa famille ou de ses professeurs pendant ses études, réduiraient significativement le stress que peut vivre un étudiant, et par le fait même, le rendrait moins vulnérable à l'épuisement^{20,3,21,22}. Avoir ce support offre aussi plus d'outils et de perceptions variés, ce qui peut faciliter le développement de ses compétences personnelles et permettre d'atteindre plus aisément ses objectifs (si ceux-ci sont réalistes)^{17,3}.

Les 4 étapes de l'épuisement étudiant

De manière générale, l'épuisement s'explique par un processus cumulatif où les symptômes se font de plus en plus nombreux et/ou intenses. Comme le mentionne Marcel Bernier : « Au tout début, vous sentez votre fatigue et votre besoin de repos. Si vous ignorez cet avertissement, il se transforme en un état général qui constitue l'épuisement »¹².

Quatre grandes étapes sont habituellement décelées dans la mise en place d'un épuisement²⁵ :

1. L'enthousiasme idéaliste

La personne ressent un haut niveau d'énergie; elle se sent en contrôle d'elle-même, bien qu'elle porte des attentes irréalistes. Règle générale, elle est plutôt satisfaite de son travail et beaucoup de ses pensées y sont consacrées. À ce stade, des problèmes peuvent survenir, mais elle se sent en mesure de les gérer²⁶. La personne délègue peu et retire une satisfaction à "prouver son potentiel"²⁷. D'un œil extérieur, nous pourrions constater un surinvestissement des études, mais sans que cela ne semble pas avoir de conséquences négatives importantes⁷.



2. La stagnation ou le plafonnement

L'intérêt et la motivation de l'étudiant diminuent, car il constate que malgré tous ses efforts, il n'arrive pas à atteindre les attentes qu'il s'est fixées ou encore, que ses efforts ne sont pas reconnus. Le niveau de stress augmente alors de façon considérable et il se met à la recherche active de solutions²⁶. Dans une trajectoire classique d'épuisement, la solution choisie sera de s'investir encore plus dans ses études. L'étudiant peut alors diminuer ou supprimer les moments de détente et de ressourcement, commencer à refuser des sorties, à s'isoler de ses amis et de sa famille par "manque de temps", etc. Des symptômes de fatigue, d'anxiété, de plus grande émotivité ainsi que certains symptômes physiques, peuvent alors apparaître (ex.: maux de tête, perte d'appétit)⁶.

3. La désillusion.

L'étudiant est de plus en plus fatigué et ses études lui apparaissent de moins en moins stimulantes voire, décevantes. Ses attentes (ou celles de son milieu) demeurent démesurées et le sentiment qu'il n'y arrivera jamais commence à se mettre en place. Ce sentiment d'inefficacité grandissant peut amener la personne à se questionner sur ses capacités et/ou à remettre en question son domaine d'études. On peut entendre la personne dire qu'elle ne se reconnaît plus, qu'elle se sent perdue (c'est ce que l'on appelle la "dépersonnalisation"²⁷). La frustration et le stress deviennent alors difficiles à gérer.

On remarque chez l'étudiant une attitude qui devient plus négative, plus détachée et plus accusatrice au niveau de ses difficultés⁶. Il peut commencer à manquer des cours, à remettre des travaux avec du retard et à utiliser des mécanismes d'adaptation inefficaces pour gérer sa fatigue et son monde émotif : consommation d'alcool, de stimulants ou de somnifères; usage excessif des réseaux sociaux²⁶.

4. L'état d'épuisement ou la démoralisation

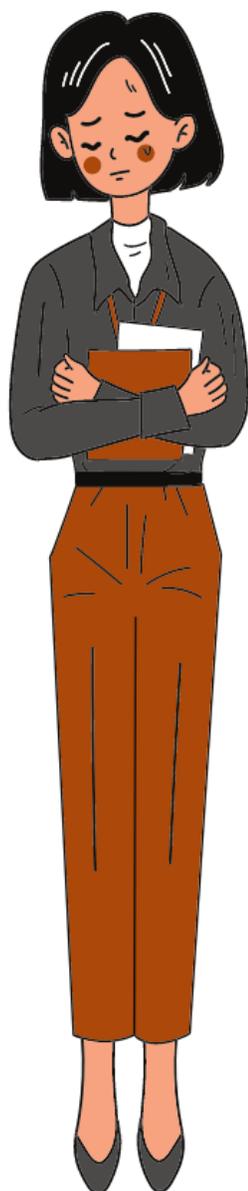
La sensation d'être exténué est quasi permanente et l'étudiant se retrouve dans l'incapacité d'étudier, de faire ses travaux, ou même de se rendre à ses cours. Les étapes précédentes ayant amené l'étudiant à utiliser toutes ses ressources, son réservoir d'énergie semble maintenant vide et il n'arrive plus à le remplir²⁵. La personne se sent envahie par son anxiété, le moindre tracas est vécu comme intolérable. Un état dépressif se met en place : l'étudiant se dévalorise de façon exagérée, il est à "fleur de peau", il a des symptômes physiques plus marqués, il arrive difficilement à assurer son bien-être et son équilibre de vie (cuisiner, prendre sa douche, faire un appel lui apparaît au-dessus de ses forces par exemple)⁶.



Le besoin de convalescence est alors important, l'étudiant doit faire une pause afin de remplir son réservoir d'énergie, et de modifier son rapport à ses études. La consultation est souvent nécessaire à ce stade.

Il est important de rappeler que ce processus s'installe généralement lentement, sur plusieurs années pour certaines personnes. D'un certain point de vue, on peut avoir l'impression que la personne "craque" du jour au lendemain, mais lorsque l'on pose un regard sur son parcours, il est possible de voir comment son état s'est détérioré au fil de ces étapes, et que des signaux d'alarme s'étaient manifestés bien avant le jour où l'arrêt fût nécessaire²⁵.

Les principales conséquences liées à l'épuisement



Plus la personne est avancée dans le processus de l'épuisement, plus les conséquences peuvent être lourdes et plus le temps de guérison peut être long. Outre les impacts nommés précédemment, précisons que l'épuisement entraîne une réduction des ressources émotionnelles, cognitives et physiques chez l'étudiant¹². Au niveau cognitif, il y a une diminution de la concentration, de la mémorisation et de la résolution de problème. La prise de décision devient plus difficile, car l'étudiant doute constamment¹². Au niveau émotionnel, la personne est plus sensible et vit un important sentiment d'incompétence²⁸. Elle est aussi plus propice aux émotions négatives comme la colère et la peur¹² et elle vit davantage d'anxiété²⁶. Finalement, au niveau physique, la fatigue est persistante, le sommeil est perturbé et divers troubles peuvent se manifester (douleurs, insomnie, problèmes cutanés, infections...) ⁴. En somme, la personne devient moins productive et une augmentation du risque d'abandon scolaire est notée.

Il est important de noter que l'épuisement a des conséquences importantes sur la santé mentale, telles qu'un risque plus élevé de dépression, une faible estime de soi et un plus grand risque de suicide²⁹. Même une fois l'épisode d'épuisement terminé, plusieurs nomment ressentir qu'ils gardent "une cicatrice" à l'intérieur d'eux. Mais comme l'évoque le psychologue Adrien Chignard³⁰, celle-ci est souvent aidante puisqu'elle se veut le rappel de l'importance d'écouter ses limites.

Pistes et outils pour prévenir l'épuisement et s'en remettre

S'auto-observer et s'auto-réguler

L'épuisement s'installant graduellement, il importe d'abord et avant tout d'agir en prévention. Il est primordial de reconnaître les signes précurseurs puisque ce sont des signaux d'alarme qui indiquent un besoin de changement dans la gestion du temps et des idéaux irréalistes imposés¹². Savoir les reconnaître permet un ajustement qui évitera la perte de l'équilibre. Dans le cas où les signes précurseurs se présentent, prendre contact avec des gens qui se soucient de soi, verbaliser ses sentiments, et cultiver des connaissances sur le maintien d'une bonne santé mentale sont des stratégies précieuses³¹.

Revoir son rapport aux études

Il est primordial de se questionner sur cet aspect : mon style d'engagement envers les études est-il sain ? Mon besoin de valorisation est-il aussi répondu par d'autres activités ou sphères de vie ? Suis-je épanoui à d'autres niveaux? Mes attentes envers moi-même sont-elles réalistes dans mon contexte de vie actuel?

Si un fort besoin de valorisation ou de performance a été identifié, il est important de chercher à le comprendre et de le remettre en question : Pourquoi je me demande la perfection ? Pourquoi est-ce si important de prouver ma valeur ?

Revoir ses stratégies d'études

Apprendre à bien gérer son temps est un élément central dans la gestion du stress académique. Prendre le temps de bien préciser son objectif avant d'entreprendre une tâche, et évaluer les moyens à notre disposition pour les atteindre est important. Un objectif clair et bien défini aidera à s'arrêter au moment venu (bien que des deuils soient parfois nécessaires lorsque les attentes sont irréalistes). Dresser une liste des tâches prioritaires, et de leurs exigences, aide aussi à mieux gérer son temps³². Il est conseillé de décomposer les projets imposants, en sections plus faciles à réaliser; cela augmente notre sentiment de compétence. L'atteinte de chacune des étapes devrait aussi être reconnue et soulignée afin d'entretenir la motivation³¹. Finalement, se concentrer sur une tâche à la fois, permet d'augmenter la productivité dans un climat de travail plus agréable et de vivre davantage dans le moment présent³².



Apprendre à prendre soin de soi

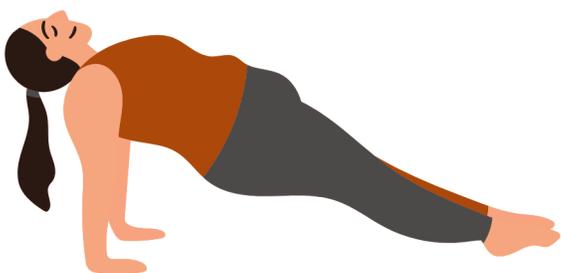
Il est important de prendre conscience de ses limites et d'apprendre à les respecter. Il est primordial d'apprendre à dire « non » quelques fois afin de se prioriser et de répondre à nos besoins¹². Accepter l'imperfection, trouver des points de comparaison plus accessibles, et des points de repères différents sera également aidant. La réussite et l'excellence ne devraient pas être les seuls critères qui guident la valorisation personnelle¹². Un truc facile serait de se traiter soi-même comme on traite ses meilleurs amis (remettre les choses en perspective, diminuer la pression inutile, reconnaître les efforts et les bons coups, dédramatiser et normaliser les difficultés³³). Parler concrètement de ses difficultés et besoins à ses pairs, contribue aussi à mieux les assumer et à se sentir soutenu. Constaté que les autres vivent de l'adversité similaire, limitent la dévalorisation personnelle et permettent de reprendre son souffle, d'y aller à son rythme et de s'accorder du temps libre¹².

Il peut également être aidant d'élaborer une liste de stratégies pour prendre soin de soi au quotidien comme la tenue d'un journal personnel, des activités de détente, des loisirs importants pour soi, etc. De la même manière que les projets scolaires sont organisés, prévoir du temps pour soi en planifiant des actions concrètes, permet de « décrocher »³¹.

Avoir une bonne hygiène de vie

Lors d'une période d'épuisement, l'équilibre de vie est précaire et il devient difficile d'user de ses ressources pour remonter la pente. Idéalement, il faut minimiser l'occurrence de ces phases exigeantes, en dosant bien son horaire en termes d'étude et de repos. Cela évite par ailleurs la fusion de soi avec la performance et permet de prendre du recul¹². Prendre le temps de faire des choses qui ne semblent pas productives (ex.: loisirs, passe-temps, moments de pause, "ne rien faire") est essentiel pour garder un rythme de vie équilibré³⁴. Sans surprise, se permettre de bonnes nuits de sommeil, une alimentation équilibrée, faire de l'exercice physique, et s'accorder des moments de rires et de plaisirs simples sont des éléments fondamentaux au maintien d'un équilibre de vie sain¹².

Si l'équilibre est déjà trop chamboulé, il devient utopique de vouloir atteindre les standards habituels. Tout doit être pensé selon les besoins, et ressources physiques et émotionnelles du moment¹². Dans certains cas, une diminution des exigences, du repos et le support des proches suffiront pour retrouver l'équilibre. Dans d'autres cas, un temps d'arrêt complet ainsi que des ressources extérieures seront nécessaires pour y arriver.



En terminant, bien que vos études soient importantes dans votre vie, rappelez-vous qu'elles ne sont pas la seule chose qui vous définit. Sachez explorer les autres dimensions, mettre certaines limites et cultiver le plaisir... dans votre vie comme dans vos études!

Si vous souhaitez en savoir plus sur l'épuisement étudiant, vous pouvez consulter les références qui se trouvent à la fin de ce document. Si vous êtes inquiets par rapport à votre propre situation ou aimeriez être accompagnés dans votre cheminement à ce sujet, vous pouvez contacter le

Service de psychologie et d'orientation de l'Université de Sherbrooke

819 821-7666

spo@usherbrooke.ca

Références

1. Faye-Dumanget, C., Belleil, J., Blanche, M., Marjolet, M., & Boudoukha, A.-H. (2018). L'épuisement académique chez les étudiants : effet des variables sociodémographiques sur les niveaux de burn-out. *Annales Médico-Psychologiques*, 176, 870-874. doi: 10.1016/j.amp.2017.09.012
2. Fournier, B. (2010). *L'épuisement scolaire des étudiants en médecine : le rôle de la motivation, de la demande psychologique, du soutien à l'autonomie et de la personnalité* (Mémoire de maîtrise inédit). Université Laval, Québec, QC.
3. Côté, C. (2008). *L'épuisement étudiant : compréhension du phénomène par la description des dynamiques psychologiques sous-jacentes* (Thèse de doctorat inédite). Université de Sherbrooke, QC.
4. Lupien, S. (2010). Le Burn Out (Epuisement professionnel). Repéré à https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement_professionnel_pm
5. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005). Medical student distress: Causes, consequences, and proposed solutions. *Mayo Clinic Proceedings*, 80, 1613-1622. doi: 10.4065/80.12.161316342655
6. Joly, M.H. (2008). *Évolution de l'intensité des symptômes de l'épuisement professionnel à travers le temps* (Thèse de doctorat inédite). Université de Sherbrooke, QC.
7. Nouvion, A. L. (2019). Épuisement professionnel : une forme de dépression ou un épuisement distinct? Repéré à <http://www.annelaurenouvion.com/wp-content/uploads/2019/10/Burn-out-et-depression.pdf>
8. Salmela-Aro K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J. (2009). School Burnout Inventory (SBI) reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25, 48-57. doi: 10.1027/1015-5759.25.1.48
9. Meylan, N., Doudin, P. A., Antonietti, J. P., & Stephan, P. (2015). Validation française du School Burnout Inventory. *Revue européenne de psychologie appliquée*, 65, 285-293. doi: 10.1016/j.erap.2015.10.002
10. Coffman, D. L., & Gilligan T. D. (2002). Social support, stress, and self-efficacy: Effects on students' satisfaction. *Journal of College Student Retention: Research, Theory & Practice*, 4, 53-66. doi: 10.2190/BV7X-F87X-2MXL-2B3L
11. Pascolo-Fabrizi, E., De Maria, F., Corigliano, N., Aguglia, E., & Gregori, D. (2001). Evaluation of psychoemotional distress in a student population. *New Trends in Experimental and Clinical Psychiatry*, 17, 49-58.
12. Bernier, M. (s.d.). L'épuisement étudiant. Repéré à <https://www.aide.ulaval.ca/psychologie/textes-et-outils/difficultes-frequentes/l-epuisement-etudiant/>
13. Pines, A. M., Aronson, E., & Kafry, D. (1990). *Le burnout : comment ne pas se vider dans la vie et au travail*. Montréal, QC: Actualisation.
14. Lambert-Chan, M. (2012). Petit guide de survie des étudiants. Repéré à <https://books.openedition.org/pum/7664?lang=fr>
15. Shanafelt, T. (2016, 30 juin). Physician Burnout: Stop Blaming the Individual. Repéré à <https://moqc.org/wp-content/uploads/2017/06/Physician-Burnout.pdf>

16. Carver, C. S., & Scheier, M. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, *18*, 293-299. doi: 10.1016/j.tics.2014.02.003
17. Dyrbye, L., & Shanafelt, T. (2016). A narrative review on burnout experienced by medical students and residents. *Medical Education*, *50*, 132-149. doi: 10.1111/medu.12927 26695473
18. Boudreau, D., Santen, S. A., Hemphill, R. R., & Dobson, J. (2016). Burnout in medical students: Examining the prevalence and predisposing factors during the four years of medical school. *Annals of Emergency Medicine*, *44*, 75-76. doi: 10.1016/j.annemergmed.2004.07.248
19. Rodríguez-Fernández, A., Ramos-Díaz, E., Madariaga, J. M., Arrivillaga, A., & Gelende, N. (2016). Steps in the construction and verification of an explanatory model of psychosocial adjustment. *European Journal of Education and Psychology*, *9*, 20-28. doi: 10.1016/j.ejeps.2015.11.002
20. Bilge, F., Tuzgöl Dost, M., & Çetin, B. (2014). Factors affecting burnout and school engagement among high school students: Study habits, self-efficacy beliefs, and academic success. *Educational Sciences: Theory & Practice*, *14*, 1721-1727. doi: 10.12738/estp.2014.5.1727
21. Santen, S. A., Holt, D. B., Kemp, J. D., & Hemphill, R. R. (2010). Burnout in Medical Students: Examining the Prevalence and Associated Factors. *Southern Medical Journal*, *103*, 758-763. doi: 10.1097/SMJ.0b013e3181e6d6d4 20622724
22. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1987). The support of autonomy and the control of behavior. *Journal of Personality & Social Psychology*, *53*, 1024-1037. doi: 10.1037/0022-3514.53.6.1024
23. Oldham, G. R., & Cummings, A. (1996). Employee creativity: Personal and contextual factors at work. *Academy of Management Journal*, *39*, 607-634. doi: 10.2307/256657
24. Zakari, S. (2013). *Syndrôme d'épuisement scolaire et dépression à l'adolescence* (Thèse de doctorat inédite). Université de Strasbourg, France.
25. Tremblay, M. (2006). *L'épuisement professionnel et les habiletés de communication chez les intervenants oeuvrant dans le domaine de la défense des droits* (Mémoire de maîtrise inédit). Université Laval, Québec, QC.
26. Meylan, N., Doudin, P. A., Curchod-Ruedi, D., & Stephan, P. (2015). Burnout scolaire et soutien social : l'importance du soutien des parents et des enseignants. *Psychologie Française*, *60*, 1-15. doi: 10.1016/j.psfr.2014.01.003
27. Gervais, C. (1992). Comprendre et prévenir le burnout. *Relations Industrielles*, *47*, 181-182. doi: 10.7202/050760ar
28. Freudenberger, H. J., & North, G. (1986). *Women's Burnout*. New York, NY: Penguin Books.
29. Saleh, P., & Shapiro, C. M. (2008). Disturbed sleep and burnout: Implications for long-term health. *Journal of Psychosomatic Research*, *65*, 1-3. doi: 10.1016/j.jpsychores.2008.05.028
30. Walburg, V. (2014). Burnout among high school students: A literature review. *Children and Youth Services Review*, *42*, 28-33. doi: 10.1016/j.childyouth.2014.03.020
31. Chignard, A. (2015, mai). Combien de temps pour se sortir d'un burn-out? Repéré à <https://www.psychologies.com/Travail/Souffrance-au-travail/Burn-out/Reponses-d-expert/Combien-de-temps-pour-se-sortir-d-un-burn-out>
32. Canada Vie (s.d.). Gestion de l'épuisement professionnel. Repéré à <https://www.strategiesdesantementale.com/gerer-les-problemes-en-milieu-de-travail/gestion-de-lepuisement-professionnel>
33. Passeport santé. (s.d.). La prévention de l'épuisement professionnel (burnout). Repéré à <https://www.passeportsante.net/fr/Maux/Problemes/Fiche.aspx?doc=epuisement-professionnel-pm-prevention-de-l-epuisement-professionnel>
34. Grenier, E. (1998, 9 septembre). Les étudiants et le burn-out : surchargé de cours. Repéré à <https://voir.ca/societe/1998/09/09/les-etudiants-et-le-burn-out-surcharge-de-cours/>
35. Institut Douglas. (2013, 9 octobre). Dépression et épuisement professionnel : traitement et prévention. Repéré à <http://www.douglas.qc.ca/info/depression-burn-out-traitement-prevention>

* **Par l'équipe PE-SPO:** Olivier Bertrand, Gabrielle Comtois, Vincent Dion, Audrey-Ann Lefebvre, Maude Richard-Pouliot & Julie-Pier Vachon.

Document produit en 2020