

# COMMENT DÉPASSER UN ÉPISODE DE SURMENAGE ?

## Les informations essentielles - Extraits d'un article de *Florence Barruel*

Les signes d'épuisement peuvent être perçus comme des signaux d'alarme. Ils indiquent que quelque chose doit changer dans votre fonctionnement. Entre autres, cela pourrait vous inciter à modifier certains idéaux irréalistes, à mieux gérer votre temps, à vous rendre compte lorsque vous avez trop d'activités et à faire des choix.

Lorsque vous êtes en situation de charge de travail intense, il est utopique de vouloir atteindre tous vos objectifs.

Il est également judicieux de faire des choix de ressourcement en considérant vos besoins physiques, psychologiques et émotionnels.

Se donner le droit d'être lent, ou fatigué, et s'accorder du temps libre en conséquence permet de reconnaître et accepter ses limites et constitue un signe de maturité.

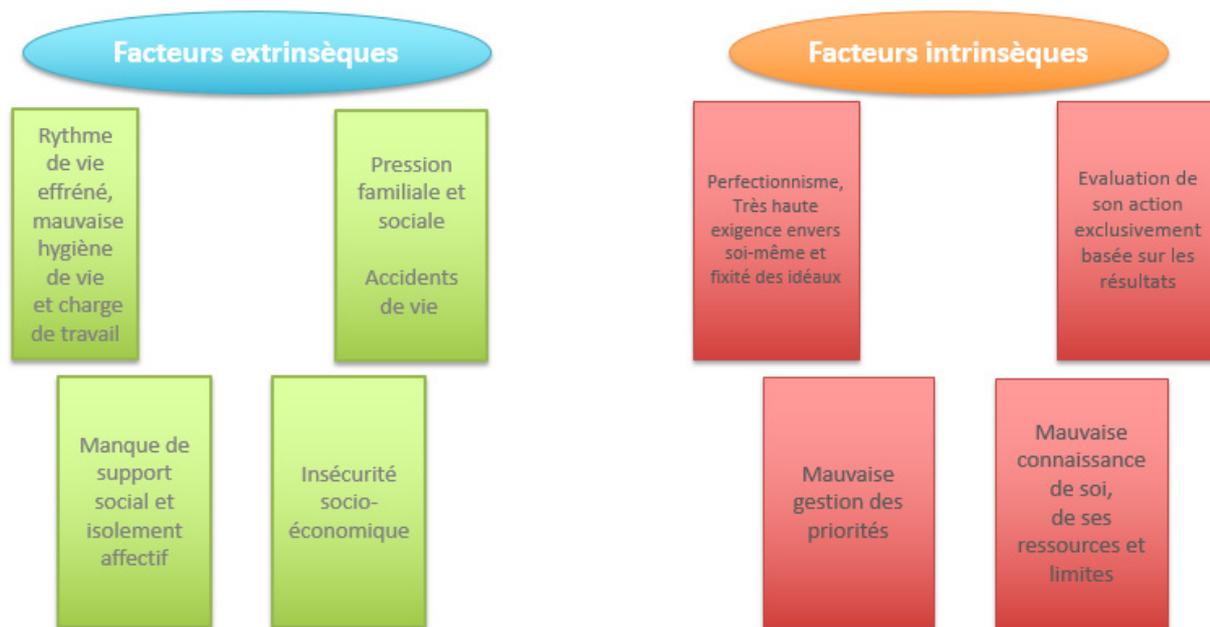
Parler des difficultés rencontrées et des besoins éprouvés aide à mieux les assumer. Voir que d'autres personnes ont les mêmes difficultés permet de moins se dévaloriser.

La rencontre avec un spécialiste pour obtenir de l'aide peut également être envisagée en phase de prévention et identifier des mesures adaptées à soi-même.

En cas de besoin, les étudiants peuvent faire appel aux structures suivantes :

- [Fondation Santé des étudiants de France](#)
- Les services internes aux universités. Possibilité de prendre rendez-vous avec les psychologues/psychiatres au [service d'aide aux étudiants de Sciences Po](#)
- Les [bureaux d'écoute psychologique universitaire](#) (BAPU) de Paris
- La [permanence de soutien psychologique à Paris](#), gratuite pour les étudiants.  
Contact : 01 40 47 55 47
- [Fil Santé Jeunes](#) : établissement de santé ouvert aux problématiques générales des 12-25 ans, accessible au 08 00 23 52 36 - Les centres médico-psychologiques, dont les consultations sont entièrement prises en charge par la sécurité sociale.

## Facteurs de risque de burn out spécifiques aux étudiants



Cumul d'exigences trop élevées, de difficultés personnelles, de problèmes financiers, de charge de travail d'étude et d'isolement.

## En savoir plus

Site web : [Fondation des étudiants de France](#)

Article & vidéo : [Le burn-out étudiant, Michael Devilliers](#)