

*Étude exploratoire descriptive du Burn out académique
chez les étudiantes en médecine inscrites à l'université de Bejaia*

Exploratory Descriptive Study of Academic Burn Out

Among Female Medical Students Enrolled at The University of Bejaia

Lamia BENAMSILI

Auteur correspondant, Université Abderrahmane Mira de Bejaia (Algérie),

lamia.benamsili@univ-bejaia.dz

Soumission : 16.08.2024 – Acceptation : 27.11.2024 – Publication : 25.01.2025

Résumé — L'objectif de cette étude était d'explorer et d'évaluer l'existence d'un Burn out académique chez les étudiantes en médecine et de mesurer son intensité. Notre enquête a été réalisée au niveau du département de médecine de l'université de Bejaia, sur un groupe de onze étudiantes inscrites en études précliniques (de la première et la troisième année). Pour réaliser cette étude, nous avons adopté la méthode descriptive, l'étude de cas et nous avons utilisé l'entretien de recherche semi-directif et le questionnaire de MBI-SS. Les résultats de cette recherche ont révélé qu'il existe bien un Burn out académique chez tous nos sujets à des degrés divers.

Mots-clés : *Burn out académique, étudiantes, médecine, université, Bejaia.*

Abstract — The aim of this study was to explore and evaluate the existence of academic Burnout among female medical students, and to measure its intensity. Our survey was carried out in the Department of Medicine at the University of Bejaia, on a group of eleven female students enrolled in preclinical studies (first and third years). To carry out this study, we adopted the descriptive, case study method, and used the semi-directive research interview and the MBI-SS questionnaire. The results of this research revealed that academic Burnout does exist in all our subjects to varying degrees.

Keywords: *Academic Burn Out, Female Students, Medicine, University, Bejaia.*

Introduction

L'entrée à l'université signe un passage vers la vie adulte. Dans ce cadre, les études en médecine sont connues pour être longues et difficiles. Elles nécessitent un travail acharné, une grande motivation, une bonne santé physique et mentale. Ainsi, les étudiants peuvent représenter une population vulnérable avec des difficultés à faire face aux situations en lien avec les études ou autres.

En effet, les étudiants en médecine sont confrontés à des exigences importantes demandant de la patience, du dévouement et des capacités cognitives. Ces exigences peuvent entraîner une anxiété, une dépression, une diminution de la qualité de vie voire un épuisement connu sous le nom de « *Burn out* ». Il s'agit d'un sentiment de fatigue intense, de perte de contrôle et d'incapacité d'obtenir des résultats au travail.

Les contenus de la revue **Paradigmes** sont mis à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).



Le Burn out des étudiants est donc une réponse au stress universitaire chronique, qui apparaît chez des étudiants engagés dans leurs études et qui n'arrivent plus à faire face aux exigences de l'université.

À l'instar du Burn out professionnel, le Burn out étudiants est également composé de trois dimensions, un épuisement émotionnel induit par des demandes émanant de l'université et caractérisé par une fatigue, du cynisme à l'égard de l'université et un faible accomplissement en tant qu'étudiant.

En effet en milieu d'étude, le stress peut être le résultat d'un nombre de situation qui sont inhérentes aux études, comme la charge des études. Le fait de subir du stress pendant une longue durée de temps peut mener à l'usure « Burn out », que toutes les définitions associent à l'accumulation de stress et reconnaissent que le Burn out est une expérience psychologique interne négative découlant de l'échec des stratégies d'adaptation utilisées face aux situations stressantes.

Notre recherche s'intéresse donc à la sensibilité du Burn out chez les étudiantes en médecine en précisement à l'université de Bejaia. Si certaines études abordent la souffrance des études médicales en Algérie, aucune à ce jour n'a pris en compte les étudiants de notre université. De plus et à notre connaissance, il n'y pas d'étude qualitative sur ce thème et sur cette population d'étude au sein de notre université. Nous espérons donc avec notre étude apporter un éclairage de plus à la question de la santé mentale des étudiants en médecine.

L'objectif général est d'explorer le vécu des étudiants en médecine et de dresser un état des lieux de l'éprouvé subjectif de ces derniers quant à leurs études. L'objectif secondaire est d'étudier et évaluer le Burn out comme syndrome chez les étudiants en médecine à l'université de Bejaïa, dans le but de mieux cerner ce phénomène.

Pour réaliser notre étude, nous avons investi la faculté de médecine de Bejaia. Elle a été créée par décret exécutif n°07-271 du 11 septembre 2007 modifiant et complétant le décret exécutif n° 98-218 du 7 juillet 1998 portant création de l'université de Bejaia. La faculté de médecine de Bejaïa a démarré avec 121 étudiants et connaîtra pour cette année la sortie de sa cinquième promotion de docteur en médecine. C'est la 11^e faculté algérienne de médecine (guide de l'étudiant, 2023-2024, p. 19).

Le département de médecine assure la formation de docteurs et spécialistes en médecine et en pharmacie, il compte aujourd'hui 1011 étudiants en graduation (1-7 année) et 326 résidents en médecine et 88 enseignants hospitalo-universitaire et 50 personnel ATS (Guide de l'étudiant, 2023/2024, p. 19).

Il s'agit donc d'une étude descriptive qualitative regroupant une population d'étude issue de la faculté de médecine de Bejaia, avec un guide d'entretien qui renseignait sur les caractéristiques sociodémographiques et permettait une description qualitative du vécu des études et aussi une expression du ressenti des sujets quant à leurs études médicales, et ensuite par un questionnaire (MBI-SS) mesurant le degré de l'épuisement éventuel.

1. Problématique et hypothèse

L'entrée dans les études universitaire est un passage important et une transition de vie. La réussite de cette transition dépend de plusieurs paramètres : personnels tels que la motivation, la capacité d'adaptation, la confiance en soi, etc., pédagogiques tels que le niveau de

connaissance, les capacités d'apprentissage, etc., et environnementaux tels que la présence du soutien social.

Cette entrée représente donc un moment charnière pour les jeunes, caractérisé par une double transition : l'une développementale marquée par le passage de l'adolescence à l'âge adulte, l'autre éducationnelle avec le passage du lycée à l'enseignement supérieur. Cette transition est également marquée par des transformations multiples et profondes au niveau individuel (construction de la personnalité, premiers choix de vie et responsabilité grandissante) et au niveau familial et social (éloignement du foyer, du cercle d'amis, processus d'émancipation et de socialisation) (Shankand & Gayet, 2021, p. 3-4).

Toutefois, l'adaptation dans l'enseignement supérieur peut rencontrer des difficultés qui peuvent mener chez certains étudiants à une véritable détresse psychologique et de ce fait nuire à son parcours universitaire et mener dans certains cas à un échec universitaire.

Dans ce cadre, la santé mentale des étudiants est devenue une préoccupation de santé publique, car les études universitaires s'accompagnent souvent de stresser multiples pouvant porter atteinte à la santé physique mais aussi à la santé psychologique des étudiants.

Nous avons, dans notre recherche, porté une attention particulière sur une spécialité bien précise, à savoir, les études en médecine. Chez nous en Algérie, ce sont des études qui mènent à un diplôme de docteur en médecine au bout de sept années d'étude. On compte trois ans d'études précliniques, trois ans d'études cliniques et une année d'internat.

C'est à la première tranche d'études qu'on s'est intéressé dans cette recherche. Le choix de ce premier pallier est expliqué par le fait que c'est la période d'étude avant le début des stages sur le terrain. Le but ultime étant d'avoir un groupe assez homogène débouchant sur des résultats significatifs.

Les études médicales se caractérisent d'après nos lectures et notre pré-enquête par un programme de cours très chargé, l'émergence subséquente d'un climat de compétition, une charge horaire trop lourde, une déshumanisation de la médecine, un manque de reconnaissance du travail des étudiants. En effet, le programme en médecine nécessite plusieurs heures de présence en cours et en laboratoire ainsi que d'étude à la maison. De plus, les étudiants ont à composer avec de nombreuses évaluations.

L'année universitaire commence au début du mois de septembre et s'achève à la fin du mois de juin ; elle est répartie en une année d'étude. Les étudiants en médecine doivent en général suivre une formation de sept ans pour un médecin généraliste, composée de trois ans d'études précliniques, trois ans d'études cliniques et un an d'internat. Ils pourront ensuite se présenter pour le concours national de résidanat pour les études de spécialisation (Guide de l'étudiant, 2023-2024).

La formation peut comporter un enseignement commun à plusieurs spécialités, l'organisation du cycle d'études est assurée par le comité pédagogique régional des spécialités (CPRS) (Arrêté N° 1137, du 04 juin 2015).

Le programme des études médicales spécialités est fixé pour chaque spécialité par arrêté du ministre de l'enseignement supérieur et de la recherche scientifique, après validation par le comité pédagogique national de spécialité (CPNS) (Arrêté N° 1137, du 04 juin 2015).

Les études en vue du diplôme de docteur en médecine sont divisées en deux cycles et un stage interne. Premier cycle d'une durée de six trimestres (deux années) comporte trois

trimestres d'enseignement fondamental, deux trimestres d'enseignement préclinique, un semestre d'ajustement. Le Second cycle intitulé « clinique » comprend trois parties : quatre semestres d'enseignement clinique intégré ; trois semestres consacrés à l'enseignement de spécialités.

Toutes ces caractéristiques peuvent causer un malaise voire un mal-être chez ces étudiants.

Parmi les différents troubles qui peuvent survenir chez la population étudiante, notre choix s'est porté sur le Burn out académique. Ce dernier serait le premier trouble psychopathologique chez les étudiants (Faye-Dumanget, 2018).

Ainsi, le Burn out est un état psychologique de fatigue intense et chronique, caractérisé par un épuisement physique, émotionnel et mental. Quant au Burn out académique, on peut le définir comme un état d'épuisement généralisé et de fatigue important avec un sentiment de panne et de saturation concernant les études.

En effet, la manifestation du Burn out universitaire est multiple : un épuisement dû aux exigences universitaires élevées du supérieur, une apparition d'attitudes cyniques face aux études accompagnées d'une perte d'intérêt, et une réduction du sentiment d'accomplissement personnel qui se traduit par le fait de se sentir incompetent en tant qu'étudiant (Schankland & Gayet, 2022, p. 14).

À cet effet, même si le concept d'épuisement professionnel a été étudié dans divers contextes afin de dégager les caractéristiques situationnelles et individuelles contribuant à son émergence. Cependant, l'étude de l'épuisement professionnel auprès de la clientèle étudiante est une nouvelle tendance. Le statut des étudiants peut être considéré comme celui d'un travailleur puisqu'ils sont engagés dans plusieurs activités obligatoires (aller au cours, faire des travaux, faire des examens) qui sont orientées dans un but spécifique (c.-à-d. obtenir leur diplôme). Comme dans un environnement de travail, les étudiants ont continuellement des travaux, des échéanciers précis et beaucoup d'heures d'implication. Ils ont beaucoup de travaux et d'études à l'extérieur des heures de cours et cela représente une raison pour laquelle ils se sentent continuellement sollicités mentalement (Fournier, 2010, p. 14-15).

À partir de ce qui a été énoncé ci-dessus, nous formulons à présent notre question et notre hypothèse :

Question :

- **Existe-t-il un Burn out académique chez les étudiantes en médecine composant notre groupe de recherche ?**

Hypothèse :

- **Oui, il existerait un Burn out académique chez les étudiantes en médecine composant notre groupe de recherche.**

2. Méthodologie de la recherche

La recherche scientifique, c'est avant tout un processus, une démarche rationnelle qui permet d'examiner des phénomènes, des problèmes à résoudre, et d'obtenir des réponses précises à partir d'investigations.

Dans notre recherche, nous avons opté pour la démarche qualitative car cela nous semble un outil et une orientation pertinente pour apprécier le vécu des étudiants en médecine quant à leur étude médicale. Nous avons opté pour la méthode descriptive avec étude de cas car cela nous semble le mieux adapté pour notre recherche. Ce choix va nous permettre une exploration assez approfondie du vécu subjectif, émotionnel et individuel de chacun de nos sujets de recherche concernant leur étude médicale.

Ce choix méthodologique nous permettra également une appréciation de la symptomatologie liée au Burn out académique ou étudiantin, c'est-à-dire repérer les éventuels signes conséquence du Burn out lié aux études médicales. Enfin, nous avons choisi la démarche qualitative et l'étude de cas et ainsi la méthode descriptive, car c'est la démarche qui nous permettra d'observer, de comprendre, de décrire et d'évaluer le niveau de Burn out chez les étudiants de médecine.

Notre enquête a faite au niveau de l'université « Abderrahmane Mira » de Bejaïa qui a été créée en 1983, est un établissement public d'enseignement supérieur pluridisciplinaire. L'étude a été effectuée de décembre 2023 à janvier 2024. Les lieux des entretiens et de passation de l'échelle ont été choisis en accord avec les sujets car ils étaient des endroits, calmes et proches de leurs lieux d'études on de révision. Notre groupe de recherche se compose de onze étudiantes de médecine, toutes célibataires, leurs âges varie entre 18 ans et 22 ans, leur année d'étude en cours est comprise entre 1^{re} année et 3^e année, sélectionnées à partir des critères suivants :

1. Étudiant en médecine.
2. Étudiant, inscrit, entre 1^{re} année et 3^{em}e année d'étude en médecine car c'est la période avant le début des stages sur le terrain.
3. Étudiant de sexe féminin pour composer un groupe homogène.
4. Étudiant, inscrit, à l'*Université Abderrahmane Mira de Bejaïa*.
5. Consentement libre et éclairé pour participer à la recherche.

Dans ce qui suit, nous présenterons les outils que nous avons utilisés dans notre travail de recherche. D'abord nous avons commencé par l'entretien de recherche semi-directif car il nous permet d'avoir le premier contact avec nos sujets de recherche et établir une relation de confiance avec eux, avant de passer à la deuxième étape, qui est la passation de l'échelle pour pouvoir recueillir des informations et indices sur le Burn out académique des sujets.

Il est à noter que notre guide d'entretien nous vient de l'équipe Le Provost et autres (2018), plus précisément dans leur article intitulé « souffrance au travail des étudiants en médecine : étude qualitative par entretiens semi-dirigés » paru dans Rev Med Brux, numéro 39. Nous avons fait le choix d'adopter ce guide car il correspond très bien à notre objectif de recherche et à notre thématique. Ce guide se compose de trois phases, la première intitulée « accueil de l'étudiant en médecine » comprenant deux questions d'ordre général, la deuxième phase « temps de questionnements et d'échanges » comprenant seize questions relatives aux études de médecine et à la santé mentale des étudiants et la troisième « conclusion » donnant la parole à l'étudiant et le remerciant à la fin.

La consigne du guide d'entretien était la suivante « je suis une enseignante-chercheuse en psychologie clinique et je réalise une étude sur le vécu des étudiantes en médecine de

leurs études médicales, et plus particulièrement sur les manifestations éventuelles d'un Burn out académique, je vais donc vous poser quelques questions et nous aimerions avoir vos réponses. Sachez que votre participation est précieuse et je vous remercie d'accepter de prendre part à notre étude »

Pour l'interprétation des données de l'entretien, le verbatim issu des entretiens a été retranscrit, mot à mot. Nous avons tenté de repérer les indices permettant une réponse à nos questionnements concernant un éventuel Burn out académique. Ainsi, pour les données qui ont été recueillies avec le guide d'entretien, ce sont des données qualitatives, et par conséquent peu quantifiables. Nous avons procédé alors à une interprétation s'étayant sur l'approche retenue. Il s'agit alors de tirer les informations pour étayer nos analyses et nos discussions.

Cette recherche se donne pour objectif d'étudier la santé mentale des étudiants en termes de Burn-out académique. C'est pour cela que nous avons choisi cette échelle.

Dans notre recherche, nous avons utilisé l'échelle de Maslach Burnout Inventory Student Survey (MBI-SS) en (2002) dans la version validée en français, cette échelle élaborée par Schaufeli et collaborateurs est la version adaptée aux étudiants, elle évalue en quinze items le Burn-out lié aux études supérieures, les items explorent d'épuisement émotionnel (EE) due aux exigences des études (p. ex., « — *Je me sens émotionnellement vidé(e) par mes études* »), le cynisme (CY) qui se réfère à une attitude détachée envers ses études (p.ex., « — *J'ai des doutes sur le sens de mes études* ») et l'efficacité académique (EA) liée à un sentiment d'accomplissement en tant qu'étudiant (p. ex., « — *J'arrive à résoudre efficacement les problèmes que je rencontre dans le cadre de mes études* ») (Schaufeli, 2009).

Le problème nosologique de cette échelle ne se pose pas dans le contexte algérien car, les symptômes du phénomène étudié peuvent être observés dans toutes les cultures.

3. Résultat et Discussion

3.1. Résultats à l'entretien

Cas 1 —

Après nous être présenté au cas, qui était souriante, elle a répondu à notre requête, elle nous a permis de lui poser les questions de notre guide d'entretien. Nous l'avons rencontré l'après-midi vers 13 h 30 dans une salle fermée de la Faculté de Médecine. Son entretien a duré environ une trentaine de minutes.

Étudiante en 3^e année, elle est âgée de 22 ans, elle est de Béjaïa, ses parents se portent bien, elle a un grand frère et une sœur, elle est la benjamine de sa famille, elle est célibataire, et elle a choisi les études en médecine parce que c'est son rêve depuis son enfance, sa première année à la fac c'était la plus difficile pour elle.

Elle souhaite s'inscrire au concours de résidanat. Elle pense que la qualité de sa formation théorique et pratique est moyenne. La formation est trop chargée avec des perturbations et des décisions à la dernière minute, elle a de bonnes relations avec ses pairs, les internes les professeurs, elle a vécu des périodes un peu stressantes dans le cadre de ses études et elle n'a jamais connu des périodes de dépression et des idées suicidaires, mais au moment des examens elle a connu des périodes de doutes et de démotivation, son stress diminue à

chaque fois qu'elle avance dans ses études et pour éviter la dépression et diminuer le stress elle essaie d'être à jour « il ne faut pas laisser tout à la dernière minute » dit-elle.

Devenir médecin nécessite vraiment d'être humain, il ne faut pas voir la médecine comme un commerce, et quand nous lui avons posé la question à propos de son avenir elle n'a pas répondu, c'était un silence total.

Cas 2 –

Elle est en 2^e année médecine, âgée de 21 ans, ses parents sont en vie, elle a trois sœurs et une jumelle, elles font la même spécialité, elle est la deuxième dans la famille, elle est célibataire, tout au long de l'entretien qui a duré une quarantaine de minutes.

Elle voulait s'exprimer et partager avec nous ses idées et son vécu de ses études. À propos de son choix de médecine, au début elle n'était pas intéressée par la médecine, elle avait eu son bac sciences, mais elle ne savait pas quoi faire comme spécialité, puis elle a cherché une branche qui va lui assurer un poste de travail et elle a dit qu'elle voulait faire une branche à Béjaïa. En ce qui concerne son vécu les différentes années de médecine, elle nous a dit « je suis en 3^e année médecine, les premiers temps c'était difficile pour m'adapter, on faisait des cours de 8 h jusqu'à 17 h ou 17 h 30 du soir, mais après des mois je me suis adaptée bien sûr ça change beaucoup de choses j'ai raté des occasions familiales, je n'avais pas la chance d'assister parce que j'avais des cours à faire mais ça marche je me suis habituée ». Par rapport au concours de résidanat maintenant elle compte sur sa formation et finir ses 7 ans sans ratapage et avoir une bonne formation elle nous a dit « à la fin de la 7^e année je verrai est-ce que je vais le passer ou non parce que sincèrement je ne veux pas faire des études longues et si j'obtiens le résidanat, je vais choisir une spécialité légère donc je veux me reposer ».

Concernant la qualité de sa formation théorique et pratique, elle pense que la médecine c'est de l'autoformation tellement il n'y a pas beaucoup de temps mais il y a beaucoup de choses à faire et elle nous a dit que « ici à Béjaïa ils ont de la chance, ils ont une promo de 226 étudiants donc c'est peu si on compare à d'autres wilaya ou à d'autres facultés », puis elle m'a répondu à propos de sa relation avec les pairs, les internes et les seniors, que c'est une relation « bonne ». Ils la comprennent parce qu'ils sont passés par la même étape, et elle a dit avec un sourire que « c'est la meilleure relation qu'on peut avoir avec un étudiant ». Elle a passé des périodes stressantes dans le cadre de ses études surtout sa première année précisément les premiers mois c'était les plus difficiles. Elle avait peur de ne pas valider l'année déjà quand elle commence à parler de sa première année elle est devenue émotive. D'ailleurs, elle rapporte des changements hormonaux dans son corps suite à ce stress et elle a présenté des acnés, elle a pris du poids mais une fois qu'elle a validé le premier semestre avec une bonne moyenne tout a disparu. Elle a connu des périodes de déprime ou de dépression dans le cadre de ses études et a présenté à un moment des idées suicidaires parce que des fois, elle pense que les autres spécialités vivent mieux qu'eux, puis elle nous a dit « j'ai cette envie de vivre comme eux, mais heureusement mes deux sœurs sont aussi des étudiantes en médecine ».

Concernant le doute et la démotivation ça disparaît quand elle avait à l'idée le premier semestre, elle a augmenté les horaires de ses études et ne prends pas beaucoup de repos. Par rapport à sa vie personnelle son père, sa mère, et ses sœurs sont du domaine, donc ils

vivent la même vie, et en dehors de ça elle ne fréquente pas vraiment des gens et toujours elle fréquente des personnes du même domaine, car c'est ce qu'il y a dans son entourage.

Un médecin selon ce cas doit d'abord bien traiter son malade, il doit l'écouter, il ne doit pas être méchant parce que le malade est une personne qui souffre déjà, elle nous a dit que « le malade attend beaucoup de toi, la moindre des choses c'est de l'écouter donc il faut être un bon médecin c'est tout ». Elle ne regrette pas de faire médecine et elle souhaite qu'un jour elle va terminer les 7 ans si dieu le veut, puis elle va décider est-ce qu'elle va mettre fin à ses études et exercer en tant que médecin généraliste ou bien elle va participer au concours de résidanat.

Cas 3 –

Elle semblait ravie de passer l'entretien avec nous, elle est en 3^{ème} année médecine, de Bejaïa, âgée de 21 ans, ses parents sont en bonne santé, d'ailleurs c'est la seule fille de la famille et elle est célibataire. L'entretien a duré vingt minutes.

Elle a choisi de faire médecine car c'est son rêve d'enfance elle nous a dit « c'est un métier noble », elle a passé ses années à étudier et à passer des examens et faire des stages et surtout elle apprend de plus en plus. Le concours de résidanat pour elle est intéressant, et quand nous lui avons posé la question sur la qualité de sa formation théorique et pratique, elle a dit que « on a de la chance d'être encadré par des professeurs et des docteurs, donc notre formation est de bonne qualité », sa relation avec les seniors et les professeurs est une relation d'apprentissage. Son stress augmente durant la période des examens et elle n'a jamais vécu des périodes de déprime ou de dépression et surtout pas des idées suicidaires. Elle ne dé motive pas, elle essaie toujours de penser positivement sur la vie et le futur et elle a dit « plus les années passent, plus mon stress diminue et pour faire disparaître mon stress je fais du sport » certes il y a des périodes où elle se focalise plus sur ses études.

Devenir un médecin selon elle est de devenir ce qu'elle a toujours voulu. Par rapport à son avenir elle dit que « on laisse le futur nous faire découvrir » donc elle ne sait pas encore ce qui va se passer.

Cas 4 –

Elle est en première année médecine, âgée de 19 ans, ses parents sont toujours en vie, elle est la première de sa fratrie, d'une fille et d'un garçon, et elle est célibataire de Béjaïa, l'entretien avec elle a duré environ vingt minutes.

Les études de médecine pour elle, c'était un rêve mais maintenant, ce n'est plus le cas et elle pense que certains étudiants en médecine ont une dépression à cause de la charge des études. Concernant le concours de résidanat, elle dit que « chacun a son but, mais il y a quelques médecins qui ne voulaient pas choisir une spécialité et il préfère rester des généralistes ». Par rapport à sa qualité de formation pratique elle dit qu'elle est moyenne parce qu'il y a que la théorie. À propos de ses relations, c'est juste des relations professionnelles, elle nous a dit « les professeurs leur objectif est d'enseigner et non poser des questions ».

Elle a abandonné sa première année à cause du stress et ça a été difficile à vivre, elle dit que « la première année est la plus difficile pour tous, pour tout le monde avec la charge, on compte 12 modules » elle a déjà connu une période de dépression l'année passée d'ailleurs elle a refait sa première année à cause de la dépression mais elle n'a jamais eu des idées

suicidaires à cause des études, mais plutôt à cause d'autres choses. Elle a eu des périodes de démotivation aussi l'année passée à cause de la charge mais par contre le stress diminue parce qu'elle commence à s'habituer au fur et à mesure. Elle pense qu'il n'y a pas une stratégie pour faire face au stress et à chaque fois qu'elle ne se sent pas bien, elle prend une petite période de repos et puis elle consacre du temps pour sa vie personnelle.

« Un médecin est surtout dans notre société algérienne, très important, il donne une image au patient ». Et quand nous lui avons demandé si elle voulait refaire la spécialité, elle nous a dit « oui j'accepte et pourquoi pas ? puis on lui a posé une question à propos de son avenir elle a dit « mon avenir et abstrait maintenant je ne sais pas quoi faire je n'ai pas un but précis ».

Cas 5 –

Ce cas est en premier année médecine, âgée de 19 ans, de Bejaia, ses parents sont bons portants. Elle est célibataire, l'entretien avec elle a duré une quarantaine de minutes.

Elle a choisi de faire la médecine parce que c'est son rêve d'enfance et c'est le rêve de ses parents également, d'ailleurs elle rapporte ceci « j'ai travaillé dur pour atteindre mon objectif et celui de mes parents ». Pour son vécu des études en médecine, elle nous a dit « je suis débutante, mais c'est dur et difficile, il faut faire de grands efforts et beaucoup de sacrifices ». À propos du concours de résidanat, elle nous confie « les prochaines années, je vais découvrir beaucoup de choses et je vais peut-être le passer pour atteindre d'autres grands objectifs ». Elle pense que la formation proposée s'intéresse beaucoup plus aux côtés théoriques, certes elle reçoit une formation de très bonne qualité, mais la formation pratique qu'elle reçoit n'est pas assez suffisante. Elle nous a dit « il faut faire des efforts personnels pour apprendre des choses du côté pratique », elle a de très bonnes relations avec tous les étudiants en médecine dans des différentes années, et la même chose avec les professeurs, puis elle dit « nous les étudiants on a créé différents comités, dans différents domaines pour se développer et créer des choses importantes dans notre domaine ».

Le cas rapporte subir beaucoup de stress, généralement tous les jours, car il y a une pression énorme et une grande charge surtout avec la difficulté des cours. Par rapport aux périodes de dépression elle dit « je suis forte, je reste forte pour atteindre mon rêve et je sais que c'est un métier noble, mais il m'arrive de déprimer en raison de mes études » et quand on lui a posé la question sur les idées suicidaires elle dit « oui dans certains jours je sens que je ne peux pas arriver et je dis que ce n'est pas ma place mais j'essaie de dépasser ces obstacles ». D'une année à l'autre le degré du stress augmente, puis elle se dit « il faut continuer, je suis courageuse afin d'atteindre mon but et rendre ma mère et ma chère famille heureuse, et sauver des gens » et pour diminuer son stress, elle lit le Coran et fait la prière et du pique-nique avec ses amis et sa famille et elle fait du sport pour faire face à ce stress. Elle rapporte qu'elle fait tout pour étudier et être un bon médecin au futur, elle sacrifie sa vie pour atteindre son but.

Pour elle, un médecin c'est « sauver des gens, sauver des vies, être un exemple, c'est le métier le plus noble » et elle rajoute « être médecin c'est être une personne ou les gens mettent leur vie entre vos mains avec confiance, c'est être la personne à qui les gens font

confiance, être médecin pour moi c'est être l'exemple dans différentes choses » et elle enchaîne « malgré que c'est difficile, malgré que c'est la misère mais étudier la médecine c'est enrichir notre bagage chaque jour, de nos études on apprend des choses géniales, on travaille de notre mieux pour être à la hauteur » elle envisage à l'avenir d'être un bon médecin, être un support pour les gens et les aider.

Cas 6 –

L'étudiante est en première année médecine, âgée de 19 ans, elle est la fille unique de ses parents, elle est célibataire. Son entretien a duré trente minutes.

Amina a choisi les études de médecine car c'est le seul métier dans lequel elle imagine pratiquer dans le futur, elle dit que « c'est ma passion » quand nous lui avons posé la question sur son vécu des études de médecine, elle a dit « la médecine est une spécialité qui demande beaucoup d'efforts et de sacrifices, moi personnellement je l'ai mal vécu et je sens de la pression chaque jour » et à propos du concours de résidanat elle pense qu'elle est encore débutante, elle dit « je suis débutante pour parler de concours de résidanat mais j'ai hâte d'arriver et je le prépare dès maintenant ». Elle rajoute que pour le moment, ils font que de la théorie, ce qui nécessite des efforts personnels pour apprendre ce qui reste (la pratique). Concernant ses relations avec son entourage à l'université, elle dit que « c'est des relations professionnelles respectueuses plus qu'intime » et comme tous les étudiants en médecine elle avait vécu des moments de stress et de dépression. Elle nous a dit « d'ailleurs à une période où j'étais déprimée que je ne savais plus quoi faire, cela a affecté mon état de santé j'avais des problèmes de sommeil mais désormais je me sens plus courageuse et je vais mieux ». Elle rajoute qu'elle n'a jamais eu des idées suicidaires parce que c'est une fille courageuse elle nous a dit que « je suis croyante ». Après avoir perdu confiance en elle pendant un moment, elle est devenue avec le temps plus forte et elle sait comment travailler sous pression et contrôler ses émotions, elle est optimiste et donne du sens à ses études.

Un bon médecin selon elle est « une personne mature, compréhensive avec les malades, et pour cela il faut de la patience ».

Cas 7 –

Elle est en 3^e année médecine, âgée de 20 ans, elle est la dernière de sa fratrie. Elle est célibataire, son entretien a duré presque trente minutes.

Elle a choisi les études de médecine, car c'est son désir depuis l'enfance, elle dit « j'étais attirée par la science naturelle plus que toutes les autres matières, je me suis dit que c'est le domaine où je me retrouverai le mieux » Pour son vécu des études médicales, elle rapporte que « la première année était un changement radical par rapport aux années du lycée, c'était fatigant, c'était l'inconnu, c'était chargé et la charge augmentait de plus en plus ». Concernant le concours de résidanat, elle pense que « tout étudiant en médecine voudrait avoir le résidanat et faire sa spécialité de rêve, que toute personne attendant une spécialité ou une branche ». À propos de la qualité de la formation théorique et pratique, elle dit que « pour la théorie je ne dirai pas qu'elle est parfaite mais il nous manque la pratique, aussi il y a certains cours qui ne sont pas assurés, les professeurs déjà sont très occupés entre l'hôpital et l'université ». Par rapport à ses relations, elle les qualifie de « complémentaires » et rajoute « ceux qui nous dépassent sont là pour nous enseigner et nous guider afin d'avoir une formation un

peu plus complète et nous orienter, ils sont là pour nous ». Elle confie être plus stressée en période d'examens, elle nous a dit « surtout avec la réforme qui consiste à passer l'unité qui est constituée de quatre modules, donc on doit réviser 4 modules pour passer un seul examen en 2 h ou 2 h 30 et ça nous perturbe beaucoup, on ne trouve pas le temps pour tout réviser » et de ce fait, elle rapporte avoir connu des périodes de déprime surtout à chaque période d'examen en disant « on se sent très fatigué, on avait même plus envie de continuer », mais concernant les idées suicidaires elle n'a jamais eu. Elle a connu plusieurs doutes et démotivation surtout le passage en stage, la théorie c'est une chose selon elle et la pratique c'est autre chose, elle nous a dit que « j'étais un peu choquée par la réalité du terrain, ce n'était pas du tout la même chose, ce n'était pas simple, certaines choses pouvaient être plus compliquées que ce qu'on a vu en théorie, on pourrait perdre des personnes à qui on a parlé 15 minutes auparavant et ça c'est très choquant » et pour diminuer son stress elle se permettait de sortir un peu pour changer d'air, voir les animaux de compagnie et passer un peu de temps avec les petits-enfants et ajoute « parce qu'ils nous font oublier un peu ce stress, mais je ne réussis pas complètement à dépasser le stress, j'essaie de voir des vidéos qui sont drôles pour oublier un peu la chose, il y a certaines personnes qui quand ils sont stressés, ils mangent beaucoup, moi des fois quand je stresse je me gratte la peau » et tout le temps elle évite les sorties familiales, les événements familiaux, elle dit « oui ça m'empêche de faire ce que je veux tout le temps ».

Cas 8—

Elle est en première année médecine, âgée de 19 ans, elle est la deuxième de la famille, elle a un grand frère et un petit frère, de Béjaïa, ses parents sont en vie, elle est célibataire, son entretien a duré trente minutes.

Elle a choisi les études de médecine car sa moyenne lui permettait de le faire, ce n'était pas vraiment son premier choix de faire médecine, mais vu que sa mère est médecin donc elle a suivi la tradition familiale, dans sa famille la plupart sont médecins. Sa première année était selon elle « une période de stress ». Par rapport au concours de résidanat, elle nous a dit que « c'est un rêve pour tout étudiant de médecine parce que réussir ce concours c'est une vraie porte vers un vrai métier », et concernant sa formation, elle rapporte qu'ils ont d'excellents professeurs, puis elle rajoute « on n'est pas vraiment comme les autres facultés ». À propos de ses relations avec ses camarades, la plupart sont des personnes qu'elle connaissait déjà.

Pour son état actuel, elle raconte ceci « les périodes de stress, c'est vraiment fréquent vu la charge qu'on a surtout en première année, on a beaucoup de modules donc on est vraiment dans une période de stress et on se demande est-ce qu'on va passer notre année ou la refaire mais il faut dépasser tout ça ». Elle a déjà vécu une période de déprime, elle dit « déjà quand tu vois tes notes et quand on est en première année c'est quelque chose de nouveau pour nous, mais tout ça nous donne de la force pour continuer » et les idées suicidaires, elle n'a pas eu, puis elle nous a dit « non le stress, il ne faut vraiment pas que ça arrive au niveau du suicide ». Concernant les doutes et la démotivation, elle dit que « personnellement ça m'arrive fréquemment mais des fois je regarde des vidéos sur YouTube, je regarde des vidéos qui motive, parler avec des amis qui te remontent le moral » pour diminuer son stress.

elle a dit que « plus on avance plus le stress augmente, au début de l'année il n'y a pas beaucoup de stress, on était plus relâché mais plus on avance plus on stresse, plus on angoisse, on s'inquiète mais il faut vraiment dépasser tout ça » et pour faire face au stress, elle fait quelque chose d'autre comme regarder des films, des vidéos et elle nous a dit « il ne faut pas stresser tout seul parce que ça mène à une dépression faut faire quelque chose ». Pour la vie personnelle, elle dit qu'il « faut faire notre vie personnelle de côté et nos études d'un autre côté et aussi vis ta vie parce que on a qu'une seule vie ».

Devenir un médecin selon elle, c'est vraiment un rêve parce que « devenir un médecin c'est noble et c'est aider les gens » et à propos de son avenir elle nous souhaite de finir ses 7 ans ici, puis elle part à l'étranger.

Cas 9 –

Elle est en première année médecine, elle refait l'année. Elle est âgée de 20 ans, elle est la 3^e de la famille, elle a un grand frère et une sœur, elle a perdu sa mère, elle est célibataire son entretien a duré une dizaine de minutes.

Elle a choisi la médecine car elle était « forcée par son père », elle nous a dit « la deuxième raison du choix était de sauver au moins une vie car je n'ai pas pu sauver celle de ma mère ». La qualité de la formation est moyenne, quand on lui a posé la question sur le stress elle nous a dit « oui, je ressens beaucoup de stress dans le cadre des études ». Concernant les périodes de dépression et les idées suicidaires et des périodes de doute et de démotivation, Elle nous a répondu juste par un « oui ». Elle nous confie que « le stress augmente de plus en plus », elle n'a pas vraiment de stratégie pour faire face au stress et dit « aucune pour le moment » mais elle pratique du sport et fait de la musique.

Devenir un médecin selon elle signifie « aider les gens pour réduire la souffrance physique et mentale ». Concernant son avenir pour le moment et elle est inconnue elle ne sait pas de quoi il sera fait.

Cas 10 –

Elle est en 3^e année médecine, âgée de 20 ans, elle a deux petites sœurs et un grand frère, résidente à Béjaïa, ses parents sont toujours en vie, elle est célibataire, son entretien a duré presque trente minutes.

Elle a choisi les études de médecine parce que c'est « un rêve pour elle », pour son vécu, elle raconte que « la première année, j'ai vécu le stress et la peur de ne pas valider l'année, et c'est la même chose pour la deuxième année ». En ce qui concerne le concours de résidanat elle a dit que « je voudrais le passer c'est un sacrifice mais il faut le réaliser pour performer la spécialité » et elle a parlé sur la formation, elle pense que « les professeurs n'expliquent pas bien pendant les cours ».

Quand nous lui avons posé la question sur les périodes de stress, elle nous a répondu « oui surtout dans le cadre des études parce que c'est trop chargé, tu n'as pas de vie personnelle ». Concernant les périodes de dépression et les idées suicidaires elle nous a répondu tout simplement par un « non », elle avait connu des périodes de doute et de démotivation mais elle a dit « de plus en plus j'aime la médecine » et pour qu'elle diminue l'évolution de son stress elle dit « je cuisine et je fais de la pâtisserie ».

Cas 11 –

Elle est âgée de 18 ans et elle est en première année médecine. Elle est la première d'une fratrie composé d'un frère et d'une sœur. Ses parents sont en bonne santé et elle est célibataire.

À propos des études, elle confie être « stressée » et se sentir « dépassée en période d'examen ». Pour pouvoir se sentir mieux, elle déclare se réfugier dans la musique.

3.2. Résultats à l'échelle MBI-SS

Tableau 1 : *récapitulatif des résultats des sujets à l'échelle MBI-SS*

Cas	Score moyen du Burn out académique	Niveau du Burn out académique
01	18.33	Modéré
02	16	Modéré
03	18.66	Élevé
04	23.66	Élevé
05	20.33	Élevé
06	13	Modéré
07	16.66	Modéré
08	17.66	Modéré
09	19.66	Élevé
10	15.33	Modéré
11	23	Élevé

D'après le tableau ci-dessus, on constate que tous nos sujets de recherche présentent un Burn out, mais de différents niveaux. On affirme donc notre hypothèse pour tous nos cas. On constate que certains résultats à l'échelle sont concordants avec ceux de l'entretien pour un même cas, tandis que d'autres semblent divergents.

Conclusion et recommandation

La phase étudiante constitue une étape importante parmi les différentes étapes dans la vie d'une personne. Les étudiants sont soumis à de fortes pressions de réussite ce qui ne va pas sans poser de difficultés. Dans ce cadre, suivre des cours, passer des examens, attentes de performances universitaires et une surcharge scolaire sont des situations de stress répétées.

Cette pression rapportée ci-dessus peut conduire à un syndrome d'épuisement. En effet, les recherches sur le Burn out, menées initialement dans un cadre professionnel, se sont progressivement étendues à des populations non professionnelles telles que les populations scolaires et estudiantines.

Les étudiants en médecine sont loin d'être épargnés par ce phénomène. De nos lectures, il en ressort que le vécu des études médicales comprend des aspects positifs mais aussi négatifs.

En effet, les étudiants en médecine doivent eux aussi faire face à une importante contrainte d'étude dès le début de leur formation. De ce fait, les étudiants en médecine peuvent

être exposés à des risques psychosociaux responsables d'un plus haut niveau d'anxiété, de dépression et de syndrome d'épuisement.

Nous avons retenu cette étude portant sur « le Burn out académique chez les étudiantes en médecine » car d'après nos recherches, il n'existe que peu de données sur le vécu des étudiants en médecine chez nous en Algérie. Le vécu et le Burn-out académique sont une réalité ignorée et inexplorée chez les étudiants dans notre pays. Pourtant cela permettrait de mieux comprendre leur mal-être et de mieux le prévenir. Par ailleurs, beaucoup d'études ont démontré qu'une grande partie de la population des internes en médecine y était confronté mais peu ont été faites pour les étudiants du premier cycle de médecine. Plusieurs études montrent également la précarité de la santé psychologique des étudiants en médecine, mais peu aborde le sujet sous l'angle de l'épuisement scolaire.

Cette recherche s'est donnée donc pour objectif d'étudier la santé mentale des étudiants en termes de Burn-out académique. Notre étude visait donc à explorer le Burn-out des étudiants sous l'angle académique, c'est-à-dire propre aux études.

Afin d'explorer, de décrire et d'évaluer le syndrome d'épuisement en contexte universitaire, nous avons utilisé un entretien de recherche semi-directif et l'échelle spécifique Maslach Burnout Inventory-Student Survey (MBI-SS). Le guide d'entretien nous vient de l'équipe : Le Provost et autres (2018). Le MBI-SS a montré des qualités psychométriques satisfaisantes pour les trois dimensions auprès de différentes populations étudiantes dans différents pays. C'est pourquoi il nous apparaît important d'examiner le Burn out étudiant au moyen de la version francophone de l'échelle Maslach Burnout Inventory- Student Survey (MBI-SS).

Le groupe de recherche est composé de onze étudiantes en médecine de l'université de Bejaia, inscrite entre la première à la troisième année. Le recueil des données s'est déroulé entre 2023 et 2024. La participation des étudiantes était volontaire et les réponses sont anonymes. Les critères retenus ont été notamment : l'année d'étude, le sexe et le lieu d'étude. Les participantes ont été informées de la nature et de la finalité de l'étude. Nous avons obtenu le consentement oral de l'ensemble des sujets sélectionnés.

Les résultats que nous avons obtenus dans notre recherche, ont démontré que notre hypothèse stipulant la présence d'un Burn out académique est affirmée.

En conclusion, cette étude montre que le Burn out chez les étudiantes en médecine est une réalité. Elle montre également que les études en médecine semblent être longues et éprouvantes sur le plan scientifique mais aussi psychologique. C'est dans ce cadre qu'on encourage d'autres études élargies sur les étudiants en médecine. Notre étude, a montré que la souffrance est présente chez les étudiantes de médecine.

Dès lors, il paraît primordial de dépister les étudiants à risque dès le début de leur formation. Nous recommandons également la mise en place d'un programme de formation des étudiants en médecine à la gestion du stress en raison du lien entre le stress et le Burn out et enfin la diffusion de programmes d'information et de prévention au profit des étudiants.

Références

ARRÊTÉ, n° 1137 du 04 juin 2015— <https://www.mesrs.dz/index.php/fr/textes-juridiques/chapitre3>

DÉCRET, n° 71-215 du 25 août 1971, – <https://www.mesrs.dz/index.php/fr/textes-juridiques/chapitre3>

FAYE-DUMANGET, C. (2018). *L'épuisement étudiantin*. Thèse de doctorat en psychologie. Université de Nantes.

FOURNIER, B. (2010). *L'épuisement scolaire des étudiants en médecine*. Thèse de doctorat en psychologie. Université de Canada.

GUIDE de l'étudiant 2023-2024 – <https://univ-bejaia>

SCHANKLAND, R. ; Gayet, C. (2022). *La santé mentale des étudiants*. Masson.

Pour citer cet article

Lamia BENAMSILI, « Étude exploratoire descriptive du *Burn Out* académique chez les étudiantes en médecine inscrites à l'université de Bejaia », *Paradigmes*, vol. VIII, n° 01, janvier 2025, p. 153-167.