

BURN-OUT
CHEZ LES ADOS :
DE QUOI PARLE T'ON
VRAIMENT ?





QUELQUES CHIFFRES

**LA SANTÉ MENTALE DES JEUNES SE
DÉGRADE DEPUIS LE CONFINEMENT.**

**ANXIÉTÉ, FATIGUE, MAL-ÊTRE : LES
SIGNAUX AUGMENTENT.**

**LE BURN-OUT SCOLAIRE TOUCHERAIT
10 À 20 % DES JEUNES.**

**EN FRANCE, 1 ADO SUR 4 MONTRE DES
SIGNES D'ANXIÉTÉ GÉNÉRALISÉE, ET
40 % PRÉSENTENT DES SYMPTÔMES
DÉPRESSIFS.**

**UN VÉRITABLE ENJEU DE SANTÉ
PUBLIQUE...LA SANTÉ MENTALE EST LA
GRANDE CAUSE NATIONALE 2025**



C'EST QUOI LE BURN-OUT ?

*VOICI LES 3 CRITERES (QUI VALENT POUR LES
ADULTES AUSSI) :*

1- UN EPUISEMENT COMPLET :
PHYSIQUE, MENTAL, EMOTIONNEL
> TOUTES LES RESSOURCES SONT
ÉPUISÉES

2-LE SENTIMENT D'ETRE NUL.LE

3- LA DESHUMANISATION :
DETACHEMENT, CYNISME...

**>>> LE CERVEAU DECROCHE SOUS LA
PRESSION, LE CORPS LÂCHE**

POURQUOI CA ARRIVE ?

LE BURN-OUT EST TOUJOURS MULTIFACTORIEL

- **CHEZ LES COLLEGIENS, LYCÉENS:**
SURCHARGE SCOLAIRE, STRESS,
HARCELEMENT, TROUBLE DE
L'ATTENTION, PROBLÈMES PERSONNELS
- **CHEZ LES ETUDIANTS :** SURCHARGE
SCOLAIRE ET PROFESSIONNELLE
(ALTERNANCE), PRESSION DE
PERFORMANCE, PRECARITE (PRÈS D'1
PAUVRE SUR 2 A MOINS DE 30 ANS!!!),
INQUIÉTUDE POUR L'AVENIR
- **TROP DE STIMULATIONS PARFOIS
(ÉCRANS, RÉSEAUX SOCIAUX)**
- **UN CERVEAU ENCORE EN CONSTRUCTION
(EMOTION + STRESS= SURCHARGE)**



LES SIGNES QUI DOIVENT ALERTER L'ENTOURAGE

- **FATIGUE INTENSE**
- **IRRITABILITÉ, PLEURS FACILES**
 - **DIFFICULTÉS DE
CONCENTRATION**
- **RÉSULTATS SCOLAIRES EN
BAISSE**
- **PERTE D'INTÉRÊT ET DE PLAISIR**
MAUX DE TÊTE, DE VENTRE,
TENSIONS
CRISES D'ANGOISSE



C'EST PAS DE LA FLEMME !

**L'ADO VEUT FAIRE MAIS IL.ELLE
N'A PLUS D'ENERGIE DANS LE
MOTEUR.**

**IL VEUT SE METTRE AU TRAVAIL
MAIS PROCRASTINE.**

**IL VEUT REUSSIR MAIS N'Y ARRIVE
PLUS, L'APPRENTISSAGE NE
FONCTIONNE PLUS CAR LE
CERVEAU ET LE CORPS SONT
ÉPUISÉS**



CE QUI AIDE VRAIMENT

- **DORMIR : C'EST LE PLUS IMPORTANT DANS TOUS LES BURN-OUT POUR RECUPÉRER !
LE CERVEAU SE RÉPARE PENDANT LE SOMMEIL**

- **FAIRE UNE PAUSE RÉELLE (PLUSIEURS SEMAINES)
SOUFFLER, SE DÉTENDRE,
RETROUVER DU PLAISIR**

- **ALLÉGER LA CHARGE SCOLAIRE
ET EXTRA-SCOLAIRE**

- **UNE ÉCOUTE SANS JUGEMENT**

LE BESOIN DE PRISE EN CHARGE

*SANS PRISE EN CHARGE, LE BURN-OUT AMÈNE
À L'ISOLEMENT, L'EFFONDREMENT DE
L'ESTIME DE SOI, ET UNE POSSIBLE DÉRIVE
VERS UNE DÉPRESSION*

- **ALLER VOIR UN MEDECIN /
PÉDIATRE/PSYCHIÂTRE POUR
DIAGNOSTIQUER LE PROBLÈME &
PRESCRIRE UN ARRÊT SCOLAIRE DE
QUELQUES SEMAINES**
- **ÊTRE ACCOMPAGNÉ PAR UN.E
PSYCHOLOGUE /
PSYCHOTHÉRAPEUTE POUR
COMPRENDRE EN PROFONDEUR LES
CAUSES DU BURN-OUT ET SE
RECONSTRUIRE**

L'ACCOMPAGNEMENT POST BURN-OUT

EN TANT QUE COACH FORMÉE À LA PREVENTION
DU BURN-OUT, ET FORMÉE AUX PREMIERS
SECOURS EN SANTÉ MENTALE DES JEUNES, JE
DÉTECTE PARFOIS DES BURN-OUT ET JE RENVOIE
VERS LES BONS PROFESSIONNELS.

J'ACCOMPAGNE AUSSI LES JEUNES EN POST
BURN-OUT LORSQU'ILS ONT PU RETROUVER LEUR
ÉNERGIE POUR :

- SE PROJETER À NOUVEAU, SE
REMETTRE EN ACTION ET SE
REBOOSTER
- DEFINIR UN NOUVEAU PROJET
SCOLAIRE OU PROFESSIONNEL
- REPRENDRE CONFIANCE EN SOI
- RETROUVER DE L'ESTIME POUR SOI
ET NE PAS CULPABILISER !



MOINS DE STRESS, PLUS DE CONFIANCE !

SI CE SUJET VOUS TOUCHE,
N'HÉSITEZ PAS À REAGIR EN
COMMENTAIRE OU À ME
CONTACTER EN MESSAGE PRIVÉ. 😊

WWW.SOPHIE-COACHING.COM

#ACCOMPAGNEMENTJEUNES #BURN-OUT
#BURN-OUTSCOLAIRE #ADO
#SANTÉMENTALE

Sophie
Gerard