

Academic Burnout, Anxiety, and Dpression in Cameroonian Students

DOI: 10.57642/AJOPSY99

Jean-Pierre Lilly Berthe Joséphine Pascale Lamou Bonoy Adolf Moté

Mbame Kouemo Sopdom Ada Manga

jeanmbame@gmail.com kouemo17@gmail.com pascale.ada@gmail.com kessilamou007@yahoo.fr adolfmotus@yahoo.fr
University of Ngaoundéré, Cameroon University of Yaoundé, Cameroon

Received: 08/02/2024

Accepted: 27/05/2024

Published: 30/06/2024

Abstract

University studies represent a pivotal period in the lives of young people when various psychopathological problems can arise that influence their satisfaction and success in their studies. The aim of this study was to assess the prevalence of academic burnout, anxiety and depression on the one hand, and to determine the dimensions of burnout that predict anxiety and depression on the other. A questionnaire consisting of the MBI-SS and the HADS was administered to 174 students from the Yaoundé National Institute of Youth and Sports with a mean age of 25 ± 0.75 years. Regression and t-tests were applied, with significance set at $p < 0.05$. The results of the analyses showed prevalences of burnout of 29.3%, anxiety of 43.1% and depression of 19%. In addition, it was found that 84.6% of the variance in anxiety was explained by academic exhaustion, cynicism and academic efficiency with $p < 0.001$, while 81% of the variance in depression was explained by cynicism and academic exhaustion with $p < 0.001$. In short, the phenomena of burnout, anxiety and depression are a reality to be taken seriously in this population.

Keywords: academic burnout, anxiety, depression, exhaustion, students

Burnout académique, anxiété et dépression chez les étudiants Camerounais

Jean-Pierre Lilly Berthe Joséphine Pascale Lamou Bonoy Adolf Moté

Mbame Kouemo Sopdom Ada Manga

jeanmbame@gmail.com kouemo17@gmail.com pascale.ada@gmail.com kessilamou007@yahoo.fr adolfmotus@yahoo.fr
Université de Ngaoundéré, Cameroun Université de Yaoundé, Cameroun

Reçu: 08/02/2024

Accepté: 27/05/2024

Publié: 30/06/2024

Résumé

Les études universitaires représentent une période charnière dans la vie des jeunes où peuvent se manifester différents problèmes psychopathologiques qui influencent leur satisfaction et la réussite des études. L'objectif de cette étude était d'évaluer la prévalence du burnout académique, de l'anxiété et de la dépression d'une part, et de déterminer les dimensions du burnout qui prédisent l'anxiété et la dépression d'autre part. Un questionnaire constitué du MBI-SS et du HADS a été administré à 174 étudiants de l'Institut National de la Jeunesse et des Sports de Yaoundé ayant un âge moyen de 25 ans $\pm 0,75$. Les tests *t* et de régression ont été appliqués, le seuil de significativité était fixé à $p < 0,05$. Les résultats des analyses ont montré des prévalences de burnout de 29,3 %, d'anxiété de 43,1 % et de dépression de 19 %. En plus, il a été constaté que 84,6 % de la variance de l'anxiété est expliquée par l'épuisement académique, le cynisme et l'efficacité académique avec $p < 0,001$, alors que 81% de la variance de la dépression est expliquée par le cynisme et l'épuisement académique avec $p < 0,001$. En somme, les phénomènes de burnout, d'anxiété et de dépression sont une réalité à prendre au sérieux dans cette population.

Mots-clés : burnout académique, anxiété, dépression, épuisement, étudiants

Introduction

Les études universitaires représentent une période charnière dans la vie des jeunes où peuvent se manifester différents problèmes psychopathologiques qui influencent leur satisfaction et la réussite des études (Romo et al., 2019). Le mal-être chez l'étudiant est désormais connu : une augmentation des symptômes anxio-dépressifs, des addictions aux substances et des addictions comportementales, ainsi qu'une diminution de différentes variables du bien-être (Lyndon et al., 2017). Les consultations des médecins universitaires et des centres médicosociaux des universités confirment cette souffrance (Jackson et al., 2016). On constate une prévalence remarquable du burnout chez les étudiants, soit un étudiant sur deux (Faye-Dumanget et al., 2018), et des conséquences sévères sur la santé mentale et les performances académiques (Bullock et al., 2017). De plus, l'accroissement des exigences de performance et de réussite qui accompagne l'évolution de nos sociétés met à l'épreuve les ressources internes de l'individu et entraîne une forme de pression qui peut générer des souffrances pour les étudiants (Stephan, 2011).

Le passage du secondaire vers le supérieur entraîne aussi des modifications des conditions de vie de l'étudiant (académique, social, culturel et médical). Ces changements nécessitent des adaptations à ces nouvelles conditions de vie qui ne sont pas sans effet sur la santé psychologique des étudiants (Strenna et al., 2009). Certaines recherches réalisées auprès des étudiants ont montré un état de burnout et une augmentation des niveaux d'anxiété et de dépression (Ibrahim et al., 2013; Romo et al., 2019). Pour cette raison, Morvan et Frajerman (2021) indiquent que chez les étudiants, une politique d'amélioration de l'environnement d'étude pourrait avoir un impact positif sur le risque de troubles psychiatriques.

Le burnout

Le burnout est considéré comme un syndrome tridimensionnel relatif à l'épuisement émotionnel, à la dépersonnalisation et à la réduction du sentiment d'accomplissement personnel (Hermet et al., 2019). Il résulte d'une exposition à des situations de travail émotionnellement exigeantes (Stephan, 2011). Ce syndrome est diagnostiqué par le *Maslach Burnout Inventory* (MBI) qui est un outil de référence (Maslach & Jackson, 1981). Adapté à plusieurs langues dans le monde, cet outil de mesure de l'épuisement professionnel est largement utilisé auprès de nombreuses populations. Depuis quelques années, les études sur le burnout se sont étendues au-delà du cadre de travail, à des populations non professionnelles telles que les étudiants, et ce dans plusieurs pays (Faye-Dumanget et al., 2018). Notons que le syndrome de burnout n'est pas simplement culturel ou géographique et peut être présent dans différentes organisations scolaires et universitaires (Walburg, 2014). Afin d'évaluer ce syndrome auprès des étudiants, une version adaptée à cette population a été élaborée par l'équipe de Schaufeli (2016). Cette adaptation permet d'évaluer le syndrome d'épuisement en contexte académique, et se réfère au sentiment d'épuisement émotionnel (EE) en raison des exigences des études, à une attitude de cynisme (CY) et de détachement vis-à-vis de ses études et enfin un sentiment d'efficacité académique (EA), c'est-à-dire les compétences que l'étudiant s'accorde pour réaliser son parcours universitaire.

La prévalence du burnout chez les étudiants dans la littérature varie de 30 % à 60 % selon les enquêtes (Kroska et al., 2017; Langevin et al., 2011). Les auteurs précisent que les étudiants rapportent également une augmentation des troubles psychiques, lorsqu'ils souffrent de symptômes dépressifs (Geisner et al., 2012).

La dépression

Le Manuel Diagnostique et Statistique des troubles mentaux (5ème éd.; DSM-5; Association Américaine de Psychiatrie [APA], 2015) définit l'épisode dépressif par la manifestation des symptômes durant deux semaines ou plus et qui occasionnent une détresse ou un changement important dans le fonctionnement personnel, professionnel ou social (APA, 2015). La dépression est une perturbation stable des affects. Les manifestations cliniques principales du syndrome dépressif sont l'humeur dépressive, une perte de la capacité à éprouver du plaisir, une perte d'intérêt et/ou l'incapacité motivationnelle et l'aboulie (perte d'élan vital). À ces indicateurs fondamentaux, peuvent s'ajouter des troubles neurovégétatifs (sommeil, appétit), une diminution de la concentration, un sentiment de culpabilité et des idéations suicidaires. La sévérité de l'épisode dépressif sera fonction du nombre de symptômes retenus.

Sur le plan épidémiologique dans le monde, la dépression constitue un problème de santé publique avec 30 % d'étudiants affectés dans la forme légère ou modérée (Ibrahim et al., 2013). Selon certains travaux, les étudiantes présenteraient plus de risque de dépression (Hermet et al., 2019 ; Klikpo et al., 2020). L'institut national de la santé mentale (National Institut of Mental Health, NIMH) juge que plusieurs facteurs augmentent la vulnérabilité à la dépression, tels que le changement de vie (sommeil, alimentation), les aspects financiers, l'altération des relations familiales, les échecs académiques et les préoccupations liées à la vie après les études. Enfin, la littérature nous montre que l'association dépression/anxiété concernerait les trois quarts des personnes souffrant de dépression (Mirabel-Sarron, 2008). Dans la population étudiante, les corrélations significatives entre la dépression et l'anxiété sont également démontrées (Beiter et al., 2015 ; Lafay et al., 2003).

L'anxiété

Dans l'édition du DSM-5, quelques modifications sont apparues dans la catégorie des troubles anxieux (APA, 2015). Ainsi, parmi les troubles anxieux, on retrouve la phobie simple et le trouble d'anxiété sociale (remplacé par la phobie sociale). Sont également classés l'agoraphobie, le trouble anxieux généralisé (TAG), le trouble panique, le trouble d'anxiété de séparation et le mutisme sélectif. Selon Palazzolo (2019), l'anxiété est un phénomène normal se manifestant sous forme de grande inquiétude. Lorsqu'elle devient excessive menant à une pathologie, il s'agit des troubles anxieux. L'état anxieux est une réponse à une situation réelle ou perçue dangereuse. Elle s'accompagne de symptômes cognitifs (représentations menaçantes, rumination, etc.), émotionnels (peur, voire panique), comportementaux (hyper-vigilance, comportements d'évitement, etc.) et somatiques (tension musculaire, oppression thoracique, etc.) (Langevin et al., 2011). L'individu va alors porter son attention sur ses propres faiblesses et ses échecs antérieurs. En ce qui concerne la symptomatologie anxieuse chez les étudiants, certaines études montrent une prévalence des troubles de 30 % à plus de 50 % (Beiter et al., 2015; Braun et al., 2019), chez les filles, cette prévalence est de 38,3 % à 40,3 % (Klikpo et al., 2020).

Le burnout est en constante augmentation depuis plusieurs années dans la population estudiantine. Mais, il est susceptible d'apparaître de manière concomitante avec l'anxiété et la dépression (Faye-Dumanget et al., 2018). Jusqu'à présent les recherches qui concernent la souffrance des jeunes portent sur l'anxiété et la dépression (Braun et al., 2019). En revanche, sur le plan international, le burnout spécifiquement associé au travail académique a été étudié dès son identification auprès de plusieurs populations à travers le monde et associé aux troubles psychopathologiques (dépression et anxiété) (Ibrahim et al., 2013). Or, si de nombreux travaux internationaux s'intéressent au burnout, à l'anxiété et à la dépression des

étudiants, rares sont les études africaines en général et camerounaises en particulier qui se sont intéressées.

L'objectif principal de cette étude était d'évaluer la prévalence du burnout académique, de l'anxiété et de la dépression au sein d'une population estudiantine. Nous déterminerons également les dimensions du burnout académique qui prédisent l'anxiété et la dépression.

Méthodologie

Participants

Le recueil de données a été effectué du 20 avril 2021 au 18 mai 2021 au sein du campus de l'Institut National de la Jeunesse et des sports. Les participants ont été informés de l'étude par l'intermédiaire de l'enquêteur principal. Les participants ont rempli un questionnaire papier dans une salle aménagée pour la circonstance de cette étude. Les considérations éthiques ont été respectées à travers l'approbation de l'étude par la direction de l'établissement, le respect de la confidentialité et l'obtention du consentement libre et éclairé des enquêtés.

Les participants devaient d'abord renseigner leurs données sociodémographiques (l'âge, le genre, le niveau d'étude, la division d'étude et de soutien) ; ensuite la version française de *Hospital Anxiety and Depression Scale* (HADS) (Lebeau, 2018). Cette échelle de mesure comprend 14 items, à savoir sept pour la dimension anxiété et sept pour celle de la dépression. C'est une échelle de type Lickert en quatre degrés. Le score pour chaque dimension est compris entre 0 et 21. Un score supérieur à 8 correspond à la suspicion d'un état anxieux ou dépressif; et un score supérieur à 10 correspond à un état anxieux ou dépressif avéré. Les consistances internes des deux sous-échelles sont de 0,74 pour la dépression et de 0,79 pour l'anxiété. Et enfin, la version validée en français de l'*Inventaire Maslach Burnout Inventory-Student Survey* (MBI-SS). Cette échelle de 15 items explore les trois dimensions du burnout: l'épuisement émotionnel (EE, cinq items), le cynisme (CY, quatre items) et l'efficacité académique (EA, six items). Les items sont évalués sur une échelle de type Lickert en six points allant de 1 (jamais) à 6 (toujours). Les valeurs extrêmes sont [5 ; 30] pour l'EE, [4 ; 24] pour le CY et [6 ; 36] pour l'EA. Afin de déterminer des niveaux de sévérité, nous avons catégorisé en trois intervalles équitables les trois dimensions du burnout :

- EE : faible [5 ; 13], modéré [14 ; 22], élevé [23 ; 30] ;
- CY : faible [4 ; 10], modéré [11 ; 17], élevé [18 ; 24] ;
- EA : faible [6 ; 16], modéré [17 ; 26], élevé [27 ; 36].

Le degré de gravité du burnout est caractérisé par le score global, qui est fonction du nombre de dimensions atteintes. Une seule dimension atteinte équivaut à un burnout faible ; deux dimensions atteintes équivalentes à un burnout modéré; trois dimensions atteintes équivalentes à un burnout sévère. Les consistances internes des sous-échelles étaient respectivement de 0,81, 0,86 et 0,78.

Analyses statistiques

Les données ont été vérifiées, puis enregistrées et traitées à l'aide du logiciel Excel 2007 et l'analyse statistique a été effectuée à l'aide du logiciel SPSS 20.0. Les résultats ont été présentés sous forme de pourcentage ou de moyenne \pm écart-type. Ensuite, le test «*t*» a été appliqué pour rechercher les différences entre les variables psychologiques en fonction du genre. Enfin, le test des régressions linéaires multiples a été utilisé pour chercher les liens de causalité entre les variables étudiées. Les résultats ont été significatifs à $p < 0,05$.

Résultats

Description des données

La présentation des variables sociodémographiques est contenue dans le tableau 1. La répartition homme–femme était respectivement 69 % et 39 % qui correspond à celle de la population totale. De même, l'âge des sujets de l'échantillon était compris entre 18 et 37 ans (moyenne = 25 ; écart-type = 0,75). Les niveaux d'étude étaient de 28,3 % pour le master II, 23,4% pour le master I ; 6,9 % pour la licence III ; 6,9 % pour la licence II et 34,5 % pour la licence I. Les sujets de notre échantillon sont répartis dans deux divisions de formation. Ainsi, 77,6 % à la Division des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives (STAPS) et 22,4% à la Division des Sciences et Techniques de l'Animation, des Loisirs et de l'Éducation Civique (STALEC). Aussi, il ressort que 22,4 % des répondants estiment qu'ils n'ont aucun soutien ni de la part des familles ou alors des amis, alors que 63,8% admettent qu'ils ont des soutiens de la part des familles, enfin 13,8 % disent avoir des aides mixtes qui peuvent provenir des familles, des amis ou alors des mécènes.

Tableau1

Répartition des participants selon les caractéristiques sociodémographiques

Variables	Participants (N=174)	
	n	%
Genre		
Masculin	120	69
Féminin	54	31
Tranche d'âge		
18-22 ans	24	13,8
23-27 ans	75	43,1
28-32 ans	69	39,7
33-37 ans	6	3,4
Niveau d'étude		
Master 2	84	28,3
Master 1	6	23,4
Licence 3	12	6,9
Licence 2	12	6,9
Licence 1	60	34,5
Division d'étude		
STAPS	135	77,6
STALEC	39	22,4
Soutien académique		
Aucun soutien	39	22,4
Soutien familial	111	63,8
Aide mixte	24	13,8

Note. STAPS = Division des Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives ; STALEC = Division des Sciences et Techniques de l'Animation, des Loisirs et de l'Éducation civique.

Comparaisons des variables psychologiques en fonction du genre

L'application du test de comparaison de moyennes « *t* » (tableau 2) ne montre aucune différence significative des variables psychologiques en fonction du genre ($p > 0,05$). C'est-à-dire qu'il n'y a pas de différence significative entre les garçons et les filles pour toutes les dimensions du burnout. Ainsi que pour les variables anxiété et dépression.

Tableau 2*Comparaison des variables de l'étude en fonction du genre*

Variabes	Genre	n	Moy± ET	f	P
Épuisement émotionnel	Masculin	120	2,00±0,62	0,34	0,56
	Féminin	54	1,89±0,60		
Cynisme	Masculin	120	1,45±0,58	1,55	0,22
	Féminin	54	1,39±0,53		
Efficacité académique	Masculin	120	2,69±0,52	0,73	0,78
	Féminin	54	2,69±0,47		
Anxiété	Masculin	120	2,23±0,77	0,72	0,78
	Féminin	54	2,15±0,81		
Dépression	Masculin	120	1,69±0,79	9,88	0,32
	Féminin	54	1,57±0,74		

Il ressort de l'analyse des résultats des dimensions du burnout (tableau 3) que sur les 174 participants inclus dans cette étude, 20,7 % avaient un épuisement émotionnel faible; 62,1% avaient un épuisement émotionnel modéré et 17,2 % un épuisement émotionnel élevé. La moyenne de la dimension «Épuisement Émotionnel» est de $1,97 \pm 0,62$. Concernant le cynisme, il ressort que 60,3 % des participants ont un cynisme faible; 36,2 % ont un cynisme modéré et 3,4 % ont un Cynisme élevé. La moyenne de cette dimension est $1,43 \pm 0,56$. Quant à la dimension «Efficacité Académique», nous avons constaté que 70,7 % des enquêtés ont une efficacité académique élevée, 27,6% une efficacité académique modérée et enfin 1,7 % ont une efficacité académique faible. La moyenne générale de l'efficacité est $2,69 \pm 0,50$. Notons par ailleurs que la prévalence globale du burnout est de 29,3 % (11,5 % de burnout faible, 16,1 % de burnout modéré et 1,7 % de burnout élevé).

Tableau 3*Répartition des étudiants selon leur niveau de burnout académique*

Dimension du burnout	Participants (N=174)			Moy±ET
	Faible n (%)	Modéré n (%)	Élevé n (%)	
Épuisement Émotionnel	36 (20,7)	108 (62,1)	30 (17,2)	1,97±0,62
Cynisme	105 (60,3)	63 (36,2)	6 (3,4)	1,43±0,56
Efficacité Académique	3 (1,7)	27,6	123 (70,7)	2,69±0,50
Score global du MBI-SS	20 (11,5)	28 (16,1)	3 (1,7)	0,49±0,82

Note. MBI-SS = Maslach Burnout Inventory-Student Survey.

L'analyse descriptive des résultats relatifs à l'anxiété et à la dépression est présentée dans le tableau 4. En ce qui concerne la dimension anxiété, Il ressort que 22,4 % des répondants n'ont pas de symptômes d'anxiété, tandis que 34,5 % ont une symptomatologie douteuse d'anxiété et enfin 43,1 % présentent une symptomatologie certaine d'anxiété. La moyenne générale du score de l'anxiété est $2,21 \pm 0,78$. Quant à la dépression, nous trouvons que 53,4 % des enquêtés n'ont pas de symptômes de la dépression, alors que 27,6 % présentent une symptomatologie douteuse et enfin 19 % ont une symptomatologie certaine et le score global de cette dimension est $1,66 \pm 0,78$.

Tableau 4*Répartition des participants selon leur niveau d'anxiété et de la dépression*

Variables	Participants (N=174)			Moy±ET
	Pas de symptômes n (%)	Symptomatologie douteuse n (%)	Symptomatologie certaine n (%)	
Anxiété	39 (22,4)	60 (34,5)	75 (43,1)	2,21±0,78

Dépression	93 (53,4)	48 (27,6)	33 (19,0)	1,66±0,78
------------	-----------	-----------	-----------	-----------

Régressions multiples

Une analyse de régression a été menée par la méthode pas à pas (tableau 5). Cette méthode recherche les dimensions du burnout qui influencent significativement l'anxiété d'une part et la dépression d'autre part. Ainsi, il ressort que 84,6 % de la variance de l'anxiété est expliquée par l'épuisement académique, le cynisme et l'efficacité académique ($R^2 = 0,846$, $F(3, 170) = 318,27$, $p < 0,001$). L'épuisement seul explique 64,3 % de la variance de l'anxiété. Il ressort que l'épuisement académique influence significativement et positivement l'anxiété des sujets de cette étude ($\beta = 0,24$; $t = 5,10$, $p < 0,001$); le cynisme influence significativement et positivement l'anxiété ($\beta = 0,43$; $t = 10,94$; $p < 0,001$). Enfin, l'efficacité académique influence significativement et positivement l'anxiété ($\beta = 0,41$; $t = 9,85$; $p < 0,001$).

Tableau 5

Régression linéaire multiple pour la variable anxiété

Modèle	Coef R ²	B	Écart stand	Bêta	t	Sig.	
1	0,846	-0,98	0,13		-7,59	0,000	
		EE	0,31	0,06	0,24	5,10	0,000
		CY	0,6	0,05	0,43	10,94	0,000
		EA	0,64	0,07	0,41	9,85	0,000

Note. EE = Épuisement Émotionnel ; CY = Cynisme ; EA = Efficacité Académique.

Pour la variable dépression (tableau 6), les analyses de régression montrent que 81 % de la variance de la dépression est expliquée par le cynisme et l'épuisement académique ($R^2 = 0,81$, $F(2, 171) = 368,94$; $p < 0,001$). Le cynisme influence significativement et positivement la dépression ($\beta = 0,62$; $t = 14,20$; $p < 0,001$) et l'épuisement, quant à lui, influence significativement et positivement la dépression ($\beta = 0,47$; $t = 8,59$; $p < 0,001$).

Tableau 6

Régression linéaire multiple pour la variable dépression

Modèle	Coef R ²	B	Écart standard	Bêta	t	Sig.	
2	0,81	-0,49	0,09		-5,59	0,000	
		EE	0,47	0,06	0,372	8,59	0,000
		CY	0,85	0,06	0,62	14,20	0,000

Note. EE = Épuisement Émotionnel ; CY = Cynisme.

Discussion

Il a été question dans ce travail de ressortir les prévalences du burnout, de l'anxiété et de la dépression d'une part et de voir l'influence du burnout académique sur l'anxiété et la dépression d'autre part. La prévalence du burnout chez les étudiants de cette étude était de 29,3 %. Ce résultat semble se rapprocher de plusieurs études antérieures qui avaient évalué la prévalence du burnout chez les étudiants. Notamment les travaux de Jackson et al. (2016); Kroska et al. (2017) faits auprès de lycéens français. Cette prévalence du burnout peut s'expliquer dans notre population d'étude par le fait que les activités académiques sont des situations de stress répétées du fait des attentes de performance universitaire. Cette exposition au stress chronique conduirait inexorablement les étudiants au burnout (Schaufeli, 2012). C'est dans cette logique que Faye Dumanget et al. (2017) déclarent: "Afin de maintenir un

niveau de performance acceptable, ils compensent en mobilisant une charge énergétique supplémentaire, entraînant une amplification de la fatigue ainsi qu'une récupération inefficace. La fatigue ressentie de plus en plus intense devient incompatible avec les exigences académiques attendues, entraînant ainsi un épuisement".

Cette étude a également trouvé une prévalence de l'anxiété de 43,1 %. Certaines études avaient trouvé des résultats proches ou similaires, comme les travaux de Boujut et al. (2009), qui avaient trouvé des prévalences variant de 30 % à 50 %. Ceux de Mortier et al. (2018), réalisés auprès d'étudiants canadiens. Mais certaines études ont trouvé des prévalences moins, c'est le cas de l'étude de Faye Dumanget et al. (2017). La prévalence de la dépression pour cette étude est de 19 %. Nos résultats se rapprochent de certaines études. Notamment celle de Badii et al. (2022) en Tunisie et celle de Adhikari et al. (2017) réalisée au Népal.

Il ressort de l'application du test de régression que les trois dimensions du syndrome de burnout expliquent l'anxiété. L'épuisement académique est la variable la plus prédictive en ce qui concerne l'anxiété dans ce travail. Selon Salmela-Aro (2011), l'épuisement est la dimension principale du burnout. Ces résultats rejoignent certains travaux sur le burnout chez les étudiants et même chez les travailleurs. Notamment les travaux Badii et al., qui ont trouvé que l'un des facteurs prédictifs d'une symptomatologie anxieuse était un haut niveau de stress, voir du burnout (Badii et al., 2022). Les travaux d'Auguet (2022) avaient trouvé des symptômes d'anxiété chez des individus atteints du burnout. Les travaux de Faye Dumanget et al. (2017), montrent que le burnout académique avait un lien et prédisait significativement l'anxiété chez les étudiants. Les auteurs comme Braun et al. (2019); Koutsimani et al. (2019), ont découvert que le burnout est associé positivement à des symptômes anxieux.

Quant à la variable dépression, il ressort de notre étude qu'elle est prédite par deux dimensions du burnout académique que sont le Cynisme et l'épuisement académique. Et le cynisme est la variable la plus prédictive en ce qui concerne la dépression. Mais, comme le dit Salmela-Aro (2011), l'épuisement est la dimension principale du burnout. Pour cette raison, nous pouvons affirmer que la dépression est prédite dans notre travail par le burnout, car l'épuisement étant une des deux dimensions prédictives. Ce résultat rejoint plusieurs autres études antérieures. Salmela-Aro (2011) avait montré que le burnout des élèves prédisait plus fortement des symptômes dépressifs. L'étude de Melese et al. (2016), avait également trouvé que le burnout était un facteur prédictif des symptômes dépressifs. Selon Auguet, les symptômes dépressifs étaient prédits par le burnout (Auguet, 2022). Pour Faye Dumanget et al., les dimensions du burnout académique sont les variables explicatives des facteurs psychopathologiques tels que la dépression (Faye Dumanget et al., 2017).

Conclusion

En somme, ce travail a montré l'impact du burnout académique dans la survenue de l'anxiété et de la dépression chez les étudiants. Par conséquent, lors de la prise en charge des étudiants avec des symptômes d'anxiété et de dépression, une attention devrait être accordée au burnout. Ce travail ouvre des perspectives, notamment la prise en compte des avis des enseignants sur la santé mentale des étudiants; la prise en compte de l'influence des variables sociodémographiques dans le développement du burnout. Et des études longitudinales sur les déterminants du burnout, de l'anxiété et de la dépression chez les étudiants sembleraient également pertinentes, car elles sont quasiment inexistantes au Cameroun.

Cette étude n'est pas exempte de certaines limites. La première étant la faible proportion de filles dans l'échantillon par rapport aux garçons, qui peut présenter un biais dans les résultats. En effet, sur les 174 répondants, seulement 54 sont des filles. Cependant, le nombre de filles dans l'étude reste raisonnable et ne peut à lui seul expliquer les écarts dans les résultats observés. Une seconde limite peut être l'aspect transversal de l'étude qui limite la

possibilité d'établir des liens de causalité entre les scores de burnout académique et l'anxiété, puis la dépression.

Déclaration de liens d'intérêts

Les auteurs déclarent ne pas avoir de liens d'intérêt.

Références

- Adhikari, A., Dutta, A., Sapkota, S., Chapagain, A., Aryal, A., & Pradhan, A. (2017). Prevalence of poor mental health among medical students in Nepal: a cross-sectional study. *BMC Med Educ*, 17(1), 232. <https://doi.org/10.1186/s12909-017-1083-0>
- APA. (2015). *DSM-5®: manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*. Elsevier Masson.
- Auguet, A. (2022). *Le syndrome d'épuisement professionnel ou burnout chez les étudiants en santé* [Thèse de doctorat de l'Université Aix Marseille]. <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-03853792>
- Badii, A., Imen, B.S., Maha, B., Dorsaf, M., Lotfi, G., & Mohamed, B. (2022). Stress, anxiété et dépression chez les étudiants à la faculté de médecine de Sousse (Tunisie). *La Tunisie Médicale*, 100(04), 346-352. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9477150/>
- Beiter, T.B., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 173, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Boujut, E., Koleck, M., Bruchon-Schweitzer, M., & Bourgeois, M.L. (2009). Mental health among students: A study among a cohort of freshmen. *Annales Médico-Psychologiques*, 167(9), 662–668. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2008.05.020>
- Braun, S.S., Roeser, R.W., Mashburn, A.J., & Skinner, E. (2019). Middle school teachers' mindfulness, occupational health and well-being, and the quality of teacher-student interactions. *Mindfulness*, 10(2), 245-255. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0968-2>
- Bullock, G., Kraft, L., Amsden, K., Gore, W., Prengle, B., Wimsatt, J., et al. (2017). The prevalence and effect of burnout on graduate healthcare students. *Can Med Educ J*, 8, 90-108. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5661741/>
- Faye Dumanget, C., Daney, G., et Boudoukha, A.H. (2017, 30-31 Août et 1^{er} Septembre). *Burnout académique des étudiants internationaux et francophones [présentation de poster]*. Congrès annuel de la Société Française de Psychologie (SFP), Nice, France. DOI: 10.13140/RG.2.2.20878.66883
- Faye-Dumanget, C., Belleil, J., Blanche, M., Marjolet, M., et Boudoukha, A.H. (2018). L'épuisement académique chez les étudiants : effet des variables sociodémographiques sur les niveaux de burn-out. *Ann Méd-Psychol Rev Psychiatr*, 176, 870-4. <https://doi.org/10.1016/j.amp.2017.09.012>
- Geisner, I.M., Mallett, K., et Kilmer, J.R. (2012). An examination of depressive symptoms and drinking patterns in first year college students. *Issues Ment Health Nurs*, 33(5), 280-7. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.653036>
- Hermet, C., Arnault, E., Gaborit1, C., Coillot, H., Florence, A-M., Diot, P., Colombat, P., Rusch E, & Grammatico-Guillon1, L. (2019). Prévalence et marqueurs de risque d'anxiété et de dépression chez les étudiants en santé : PrEMaRADES. *La Presse Médicale*, 48(2), 100-108. <https://www.sciencedirect.com/science/article/am/pii/S0755498219300028>
- Ibrahim, A.K., Kelly, S.J., Adams, C.E., & Glazebrook, C. (2013). A systematic review of studies of depression prevalence in university students. *Journal of psychiatric research*, 47(3), 391–400. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2012.11.015>
- Jackson, E., Shanafelt, T.D., Hasan, O., Satele, D.V., & Dyrbye, L.N. (2016). Burnout and alcohol abuse/dependence among US medical students. *Academic Medicine*, 91(9), 1251–1256. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000001138>
- Klikpo, T.E.E., Anagonou, L., Gansou, G.M., Kpozehouen, A., Fioffi Kpadonou, E., & Ezin Hougbe, J. (2020). Prévalence et déterminants de la dépression chez les étudiants de la Faculté des Science de la Santé de Cotonou. *Health Sci.Dis*, 21(1). <http://bec.uac.bj/uploads/publication/af885e42634802fec69d77437f686923.pdf>
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 10, 284. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Kroska, E.B., Calarge, C., O'Hara, M.W., Deumic, E., & Dindo, L. (2017). Burnout and depression in medical students: Relations with avoidance and disengagement. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 6(4), 404–408. <https://doi.org/10.1016/j.jcbs.2017.08.003>

- Lafay, N., Manzanera, C., Papet, N., Marcelli, D., & Senon, J. (2003). Les états dépressifs de la post-adolescence. Résultats d'une enquête menée chez 1521 étudiants de l'université de Poitiers. *Annales médico-psychologiques*, 161(2), 147–151. [https://doi.org/10.1016/S0003-4487\(03\)00021-0](https://doi.org/10.1016/S0003-4487(03)00021-0)
- Lebeau, G. (2018). Le patient anxieux. Dans Cédric Lemogne (éd.), *Psychiatrie de liaison* (pp. 185-200). Cachan : Lavoisier.
- Langevin, V., François, M., Boini, S., & Riou, A. (2011). Les questionnaires dans la démarche de prévention du stress au travail. *Documents pour le médecin du travail*, 125, 23-36. https://www.researchgate.net/publication/288881447_Les_questionnaires_dans_la_demarche_de_prevention_du_stress_au_travail.
- Lyndon, M.P., Henning, M.A., Alyami, H., Krishna, S., Zeng, I., Yu, T.C., & Hill, A.G. (2017). Burnout, quality of life, motivation, and academic achievement among medical students: A person-oriented approach. *Perspect Med Educ*, 6, 108-14. <https://doi.org/10.1007/s40037-017-0340-6>
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Occupational behavior*, 2, 99–113. <https://doi.org/10.1002/job.4030020205>
- Melese, B., Bayu, B., Wondwossen, F., Tilahun, K., Lema, S., Ayehu, M., & Loha, E. (2016). Prevalence of mental distress and associated factors among Hawassa University medical students, Southern Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Res Notes*, 9(1), 485. <https://doi.org/10.1186/s13104-016-2289-7>
- Mirabel-Sarron, C. (2008). *La dépression, comment en sortir*. Paris: Odile Jacob.
- Mortier, P., Cuijpers, P., Kiekens, G., Auerbach, R.P., Demyttenaere, K., Green, J.G., & Bruffaerts, R. (2018). The prevalence of suicidal thoughts and behaviours among college students: a meta-analysis. *Psychological Medicine*, 48(4), 554–565. <https://doi.org/10.1017/S0033291717002215>
- Morvan, Y., & Frajerman, A. (2021). La santé mentale des étudiants : mieux prendre la mesure et considérer les enjeux. *Encéphale*, 47(6), 620-629. <https://doi.org/10.1016/j.encep.2020.10.009>
- Palazzolo, J. (2019). De l'anxiété normale à l'anxiété pathologique. *Journal des Psychologues*, 7(369), 72-77. <https://doi.org/10.3917/jdp.369.0072>
- Romo, L., Nann, S., Scanferla, E., Esteban, J., Riazuelo H., & Kern, L. (2019). La Santé des étudiants à l'université comme déterminant de la Réussite académique. *Revue québécoise de psychologie*, 40(2), 187–202. <https://doi.org/10.7202/1065909ar>
- Salmela-Aro K. (2011). Le burnout des élèves. In D. Curchod-Ruedi, P.A. Doudin, L. Lafortune & N. Lafranchise (Eds.), *La santé psychosociale des élèves* (pp. 33–45). Québec: Presses de l'Université du Québec.
- Schaufeli, W., Martínez, I. M., Pinto, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2012). Burnout and engagement in university students a cross-national study. *Journal of cross-cultural psychology*, 43(5), 464–481. https://www.isonderhouden.nl/doc/pdf/arnoldbakker/articles/articles_arnold_bakker_78.pdf
- Stephan P. (2011). La prévention des dépendances à l'école. In D. Curchod-Ruedi, P. A. Doudin, L. Lafortune, & N. Lafranchise (Eds.), *La santé psychosociale des élèves* (pp. 149–162). Québec : Presses de l'Université du Québec.
- Strenna L, Chahraoui K, & Vinay A. (2009). Santé psychique chez les étudiants de première année d'école supérieure de commerce : liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation scolaire et professionnelle*, 38 (2), 183–204. <https://doi.org/10.4000/osp.1902>
- Walburg V. (2014). Burnout among high school students: a literature review. *Child Youth Serv Rev*, 42, 28–33. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2014.03.020>