

## AVANTAGES

- Vous évitez d'aggraver votre état de **santé** en **réagissant rapidement**.
- Vous **évitez** un **absentéisme** de longue durée engendrant des conséquences néfastes sur votre travail et votre vie privée.
- Vous pouvez participer **gratuitement** à toutes les séances prévues dans le projet-pilote.
- Vous bénéficiez de **flexibilité** et de **confidentialité** dans les rendez-vous.

## CONTACT

Fedris  
Avenue de l'Astronomie 1  
1210 Bruxelles

☎ 02 272 21 70

✉ [burnout@fedris.be](mailto:burnout@fedris.be)

Pour plus d'informations, consultez notre site  
[www.fedris.be](http://www.fedris.be) > Projet-pilote burn-out.

[WWW.FEDRIS.BE](http://WWW.FEDRIS.BE)



**FEDRIS**  
AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS

ER: Pierre Pots, Fedris, avenue de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles • Dépôt légal : D/2019/14.014/01



**ÊTES-VOUS AU BORD  
DU BURN-OUT ?**

Projet-pilote en collaboration  
avec le secteur hospitalier

**FEDRIS**  
AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS

**FEDRIS**  
AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS

.be

Le burn-out, qu'est-ce exactement ?

Tout le monde en parle et connaît probablement quelqu'un qui en souffre, mais de quoi s'agit-il vraiment ?

Il s'agit d'une affection liée au travail, un état d'épuisement professionnel causé entre autres par trop de tension au travail.

Les symptômes de l'épuisement sont tout autant physiques, qu'émotionnels et mentaux.

Vous êtes très fatigué, très stressé, votre travail ne vous intéresse plus, vous avez des sautes d'humeur et des douleurs physiques ?

Vous vous reconnaissez dans cette description ?

Parlez-en à votre médecin du travail, votre service de prévention ou votre médecin traitant.

## FEDRIS PEUT-IL VOUS AIDER ?

Fedris vous aide à surmonter cette épreuve en proposant un **trajet** pour les personnes qui sont **en passe d'être atteintes par un burn-out**.

Via un projet-pilote, Fedris veut aider les travailleurs concernés à se rétablir et à continuer à travailler avec énergie et enthousiasme.

## QUELLES SONT LES CONDITIONS DE PARTICIPATION ?

Pour pouvoir bénéficier de ce projet, vous devez faire partie du secteur bancaire ou du secteur hospitalier, **être encore au travail** ou être en incapacité de travail depuis **moins de 2 mois**.

## QUE CONTIENT LE TRAJET ?

En **concertation avec vous**, votre médecin ou votre conseiller en prévention aspects psychosociaux introduit une demande auprès de Fedris.

Si **votre demande** est acceptée, Fedris vous proposera une liste de **psychologues** (intervenants burn-out) chez qui vous pourrez prendre rendez-vous pour parler de votre situation. Ce psychologue vous recevra dans les 15 jours.

Si vous êtes diagnostiqué comme souffrant d'un burn-out, votre psychologue (intervenant burn-out) introduira une demande de prise en charge du trajet d'accompagnement. Dès que Fedris confirmera votre prise en charge, **le trajet** pourra démarrer.

Lors des **2 à 4 premières séances**, vous aurez l'opportunité de vous exprimer sur votre **situation de travail** et vos émotions.

Ensuite, vous pourrez bénéficier de **3 séances individuelles** durant lesquelles le psychologue vous soutiendra et vous conseillera en gestion du stress, en récupération d'énergie et abordera d'autres thèmes qui pourront vous aider.

De plus, vous pourrez faire appel à un psychologue ou kinésithérapeute agréé par Fedris pour des séances (**maximum 7**) basées sur des approches **psychocorporelles et cognitivo-émotionnelles**.

Tout au long du trajet, l'intervenant restera en contact avec vous et organisera des **séances de suivi** afin d'évaluer vos progrès. Il vous aidera à établir une **relation positive avec votre employeur** et, **avec votre accord**, il organisera une réunion au sein de votre entreprise.

Si une **reprise du travail** auprès du même employeur n'est pas possible, vous pourrez également bénéficier de **1 à 2 séances spécifiques** pour vous **réorienter** vers une autre profession.

À la fin du trajet, vous évaluerez votre situation et le trajet via un questionnaire.

