

Un trajet  
d'accompagnement  
personnalisé et  
gratuit



ER: Pascale Lambin, Fedris, Avenue de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles - Octobre 2024



FEDRIS

FEDRIS

AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS

## CONTACT

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

02 272 21 70

[www.fedris.be](http://www.fedris.be)



AU BORD DU  
BURN-OUT?

FEDRIS EST À VOS CÔTÉS

## QU'EST-CE QU'UN BURN-OUT ?

Tout le monde en parle et connaît probablement quelqu'un qui en souffre, mais qu'est-ce qu'un burn-out exactement ?

Un burn-out est un état d'épuisement résultant d'un stress continu au travail, causé par une exposition prolongée à un contexte de travail difficile.

## COMMENT RECONNAÎTRE UN BURN-OUT ?

- Etes-vous stressé(e) lorsque vous pensez à votre travail ?
- N'êtes-vous plus satisfait(e) du travail que vous effectuez ?
- Votre travail vous demande de plus en plus d'énergie et vous avez du mal à vous détendre ?
- Ressentez-vous des tensions musculaires ou souffrez-vous de maux de tête ?
- Devenez-vous irritable ou plus émotif ?
- Avez-vous des difficultés à vous concentrer ?



## COMMENT FEDRIS PEUT-IL VOUS AIDER ?

Dès les premiers symptômes de burn-out, Fedris peut vous aider grâce à un trajet d'accompagnement gratuit et personnalisé.

Fedris vous soutient avec son programme de prévention

## QUI PEUT PARTICIPER ?

- Vous vous reconnaissez dans la description ci-contre et cela dure depuis un petit temps.
- Vous travaillez dans le secteur privé ou dans une administration provinciale ou locale (APL).
- Vous travaillez encore ou vous êtes en incapacité de travail depuis moins de deux mois.

Vous répondez à ces critères ? Dans ce cas, vous pouvez demander à bénéficier du programme de prévention de Fedris.



## COMMENT SE DÉROULE LE TRAJET ?

1. Faites votre demande avec l'aide de votre médecin ou de votre conseiller en prévention.
2. Après acceptation, vous rencontrez un intervenant du réseau Fedris pour discuter de votre situation.
3. Si le programme est adapté à vos besoins, vous pouvez suivre un trajet personnalisé. Cet accompagnement vous aidera à mieux comprendre les facteurs qui ont contribué à votre burn-out et à y faire face.
4. En fonction de vos symptômes, vous pouvez faire appel à différents intervenants spécialisés du réseau Fedris (psychologues, médecins et kinésithérapeutes).
5. Si vous le souhaitez, votre intervenant peut vous aider à organiser votre suivi avec votre médecin ou votre conseiller en prévention.