

AVANTAGES

- Votre participation au projet-pilote est **gratuite**.
- Vous bénéficiez de **flexibilité** dans les rendez-vous.
- La **confidentialité** est garantie.
- Le trajet est adapté à **vos besoins**.

CONTACT

Fedris
Avenue de l'Astronomie 1
1210 Bruxelles

☎ 02 272 21 70
✉ burnout@fedris.be

Pour plus d'informations et obtenir le formulaire à compléter, consultez notre site www.fedris.be > Projet-pilote burn-out.

WWW.FEDRIS.BE



ER: Pascale Lambin, Fedris, avenue de l'Astronomie 1, 1210 Bruxelles • décembre 2022

**ÊTES-VOUS AU BORD
DU BURN-OUT ?**

Projet-pilote en collaboration
avec le secteur des soins de santé

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 peuvent être 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 ou des douleurs physiques ?

Vous vous reconnaissez dans cette description ?

Parlez-en à votre médecin du travail, votre service de prévention ou votre médecin traitant et voyez avec lui la possibilité de participer au projet-pilote de Fedris.

FEDRIS PEUT-IL VOUS AIDER ?

Fedris vous aide à surmonter cette épreuve en proposant un **trajet** pour les personnes qui présentent les premiers signaux de **burn-out**.

Via un projet-pilote, Fedris veut aider les travailleurs concernés à se rétablir.

QUELLES SONT LES CONDITIONS DE PARTICIPATION ?

Pour pouvoir bénéficier de ce projet, vous devez faire partie du secteur bancaire ou du secteur des soins de santé, 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 introduit une demande auprès de Fedris.

Si votre demande est acceptée, Fedris vous proposera une liste d'**intervenants burn-out** (psychologues) chez qui vous pourrez prendre rendez-vous pour parler de votre situation.

Si vous êtes diagnostiqué comme souffrant d'un burn-out précoce, votre intervenant burn-out (psychologue) introduira une demande de prise en charge du trajet d'accompagnement.

Vous avez été particulièrement **touché par la crise COVID**? Parlez-en avec votre intervenant burn-out. Un soutien spécifique peut être mis en place.

Dès que Fedris confirmera votre prise en charge, **le trajet** pourra démarrer.

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

Ensuite, vous pourrez bénéficier de **séances psycho-éducatives** durant lesquelles l'intervenant vous soutiendra et vous expliquera la gestion du stress, la 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 basées sur des approches **cognitivo-émotionnelle ou psychocorporelle**.

Tout au long du trajet, l'intervenant restera en contact avec vous et organisera des **séances de suivi** afin d'évaluer vos besoins. Si vous souhaitez parler à votre employeur, votre intervenant burn-out vous aidera à organiser une réunion pour discuter de votre situation professionnelle.

Si nécessaire, vous pourrez également bénéficier de **séances spécifiques de réorientation**.

