

AVEC QUI ?

Une équipe pluridisciplinaire composée de :

- ➔ Médecins.
- ➔ Psychiatres.
- ➔ Infirmiers psychiatriques.
- ➔ Kinésithérapeutes.
- ➔ Psychologues cliniciennes.
- ➔ Assistants sociaux.
- ➔ Educateurs spécialisés.
- ➔ Ergothérapeutes.
- ➔ Animateur théâtral.

Un programme de réactivation physique est également organisé en collaboration avec le centre de médecine physique et réadaptation du site Reine Fabiola.

INFORMATIONS PRATIQUES

Préadmission :

- ➔ Réalisation préalable d'un bilan à l'unité diagnostique.
- ➔ Rencontre avec un membre de l'équipe.

CONTACTS

Consultations de préadmission et renseignements :

Consultation de psychiatrie

071 10 92 75

Grand Hôpital de Charleroi
Site Sainte-Thérèse
rue Trieu Kaisin, 134
6061 Montignies-sur-Sambre

www.ghdc.be



ÉPUISEMENT PROFESSIONNEL Approche clinique du «Burn-out»



**Le programme d'accompagnement
du burn-out à l'hôpital de jour**

Hôpital de jour psychiatrique adulte
Site Sainte-Thérèse
En collaboration avec le centre de médecine
physique et réadaptation
Site Reine Fabiola

POUR QUI ?

Toute personne confrontée à une problématique de burn-out et désirant s'impliquer dans un programme d'accompagnement spécifique.

POURQUOI ?

- ➔ Repenser son rapport au travail.
- ➔ Mieux comprendre le burn-out et son fonctionnement.
- ➔ Mobiliser ses compétences et ses facteurs de protection.
- ➔ Apprendre à mieux gérer son stress au travers de différents outils.
- ➔ Repérer les obstacles personnels entre ses propres valeurs, idéaux et ceux du milieu du travail et des modèles culturels et sociaux.
- ➔ Prévenir les risques de rechute.
- ➔ Ouvrir des pistes et perspectives de dégagement en collaboration avec des relais extérieurs.

COMMENT ?

Un dispositif de soins en groupe déployé sur 8 semaines.

Sur base d'un support, tel un carnet de bord, afin de faire le lien entre chaque thématique abordée.

Les thématiques du programme sont :

- ➔ Le burn-out et ses causes : les facteurs professionnels, personnels et sociétaux.
- ➔ Le stress.
- ➔ Les intervenants burn-out : construire sa carte réseau.
- ➔ Les étapes de reconstruction.
- ➔ La régulation émotionnelle et l'apprentissage de la pleine conscience.
- ➔ La communication assertive et l'affirmation de soi par les techniques théâtrales.
- ➔ La genèse du parcours professionnel.
- ➔ Les risques psychosociaux au travail.
- ➔ L'arrêt de travail et le parcours de réintégration.
- ➔ Le sens du travail.
- ➔ L'introduction au bilan de compétence.
- ➔ Les obstacles et les peurs.
- ➔ La prévention de la rechute.
- ➔ L'élaboration d'un plan postprogramme pour la continuité du travail de reconstruction.

QUAND ?

- ➔ **Le lundi après-midi de 13h à 16h.**
- ➔ **Le mercredi matin de 9h à 12h.**