

## INFORMATIONS PRATIQUES

Les dix séances du programme se dérouleront les lundis après-midi de 13h00 à 16h00. L'engagement pour l'entièreté des séances est essentiel pour le travail thérapeutique et la dynamique du groupe.

### LIEU

Tangram - Centre Hospitalier de Tubize  
Avenue de Scandiano, 8 1480 Tubize

### INSCRIPTION

Un rendez-vous de pré-admission sera réalisé avec deux membres de l'équipe Tangram.

Pour tout renseignement ou prise de rendez-vous de pré-admission, vous pouvez contacter le 02 391 01 73



## Contacts

### SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5  
7000 Mons

### HÔPITAL DE LA LOUVIÈRE - SITE JOLIMONT

Rue Ferrer 159  
7100 Haine-Saint-Paul  
064 23 30 11

### HÔPITAL DE LOBBES

Rue de la Station 25  
6540 Lobbes  
071 59 92 11

### HÔPITAL DE NIVELLES

Rue Samiette 1  
1400 Nivelles  
067 88 52 11

### HÔPITAL DE TUBIZE

Avenue de Scandiano 8  
1480 Tubize  
02 391 01 30

### HÔPITAL DE MONS - SITE KENNEDY

Boulevard Kennedy 2  
7000 Mons  
065 41 40 00

### HÔPITAL DE MONS - SITE CONSTANTINOPLE

Avenue Baudouin de Constantinople 5  
7000 Mons  
065 38 55 11

### HÔPITAL DE WARQUIGNIES

Rue des Chauffours 27  
7300 Boussu  
065 38 55 11

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



# +IELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES



PSY-DOC-020-V1 / Juillet 2023

TUBIZE  
HÔPITAL DE JOUR TANGRAM  
BURN-OUT PROFESSIONNEL

# BURN-OUT PROFESSIONNEL

## MODULE «BURN-OUT PROFESSIONNEL»

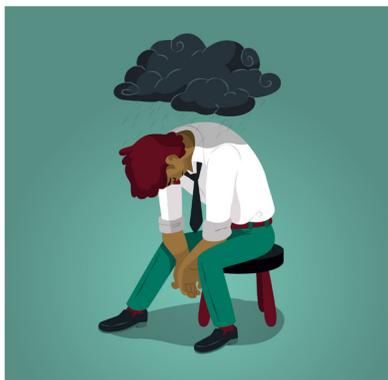
L'hôpital de jour psychiatrique Tangram, situé à Tubize, propose un programme d'accompagnement en groupe pour les personnes épuisées professionnellement.

« J'enchainais les heures supplémentaires pour répondre aux demandes de ma hiérarchie sans jamais être valorisée. »

« Je ne dormais plus la nuit... Impossible de ne pas penser au travail... Etre reposé était comme un vieux souvenir. »

« J'ai été forcée de m'arrêter... Je me sens coupable. Mais est-ce que c'est moi le problème ?! »

« Mon cerveau tournait à fond et était vide à la fois. J'étais incapable de me concentrer sur la moindre tâche.»



## A QUI S'ADRESSE CE MODULE ?

Le module burn-out professionnel est destiné aux personnes en état d'épuisement émotionnel, physique et psychique suite à l'accumulation de stress en lien avec son milieu professionnel.

Ce groupe thérapeutique s'adresse aux personnes désireuses d'être accompagnées dans leur phase de reconstruction personnelle afin de tendre vers un meilleur équilibre.

## QUE PROPOSONS-NOUS ?

Dans un cadre bienveillant, une équipe pluridisciplinaire accompagnera le groupe durant dix séances.

Tout au long de ce parcours thérapeutique, nous vous proposerons de vivre :

- Des échanges permettant de comprendre les mécanismes et les effets du burn-out

- Des espaces de parole pour partager ses vécus autour de l'épuisement et de la souffrance au travail
- Des moments réflexifs sur son rapport au travail, sa façon de fonctionner au travail, ses valeurs,...
- Des outils pour travailler sur ses compétences émotionnelles, le respect de ses limites, l'équilibre entre ses stressors et ses ressources, sa conscience corporelle, le perfectionnisme
- Des pistes pour se recentrer et retrouver progressivement un équilibre de vie en phase avec ses besoins et prévenir la rechute.

