



Burn-out à l'horizon ?

Et si nous redonnions du sens au travail ?

SenseCare

Qu'est-ce que le burn-out ?

Ce syndrome combine une fatigue profonde, une déshumanisation de la relation, un désinvestissement avec un sentiment d'échec et d'incompétence dans le travail. Le burn-out est considéré comme le résultat d'un stress chronique, lié par exemple à une surcharge de travail. L'individu ne parvient plus à s'adapter à son environnement professionnel; il voit décliner son énergie, sa motivation et son estime de soi.

Travailleurs investis en danger !

Au départ, le burn-out vise principalement les personnes dont l'activité implique un engagement relationnel important. Mais les risques s'étendent aujourd'hui à l'ensemble des individus au travail, quelle que soit leur activité ou leur niveau hiérarchique.

La lutte contre cet état d'épuisement fait maintenant partie intégrante de la gestion des risques psychosociaux en entreprise.

SenseCare, l'approche intégrée et multidisciplinaire du Groupe CESI avec OneManagement

Démarche modulable en fonction des réalités et objectifs de votre entreprise.

SenseCare est une approche pluridisciplinaire qui s'adapte aux spécificités de chaque situation.

Elle agit sur 3 niveaux d'intervention :

1 Prévention



APPROCHES

Campagne d'information stress et burn-out

TYPES D'ACTIONS

Ateliers thématiques par groupe :

- ligne hiérarchique
- travailleurs
- service RH
- CPPT

SenseCare organise une sensibilisation ciblée de la ligne hiérarchique, du management et des travailleurs en collaboration avec le conseiller en prévention aspects psychosociaux et le médecin du travail. Des campagnes peuvent être organisées dans l'entreprise afin d'apprendre à détecter les signaux de stress et de burn-out.

Les sensibilisations collectives prennent la forme d'ateliers thématiques.

2 Dépistage



Dépistage collectif et/ou diagnostic individuel médico-psychologique.

Utilisation d'outils validés scientifiquement.

Dépistage collectif grâce à l'outil validé Balencio (rapport entreprise et rapports individuels)

Diagnostic individuel médico-psychologique sur base d'outils validés (en UP) par un médecin (1h) et un psychologue clinicien (1h).

Mise en place de cellules de diagnostic au sein de l'entreprise.

Nous contribuons aussi au dépistage des cas individuels de burn-out en nous intégrant dans les structures existantes de l'entreprise.

3 Prise en charge



Choix d'une filière d'accompagnement en fonction du degré de gravité de la situation individuelle.

Quatre types d'accompagnements pluridisciplinaires :

- Energy balance
- Energy care
- Back on track
- Deep breath

Une prise en charge pluridisciplinaire peut sérieusement augmenter les chances d'un maintien au travail ou, en cas d'incapacité, à sortir du burn-out et favoriser un retour dans les meilleures conditions.

DIAGNOSTIC MÉDICO-PSYCHOLOGIQUE

(médecin 1h – psychologue clinicien 1h)

En fonction de la gravité du double diagnostic, quatre types d'accompagnements :



ENERGY BALANCE

Accompagnement
coaching
de type court

9h

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant les premiers signes d'épuisement, ponctuellement.

Les signes

La personne se sent fatiguée, se plaint de mauvaises nuits (moins de 3 par semaine), et de douleurs musculo-squelettiques (maux de dos, maux de tête). Après 1 ou 2 semaines de vacances, elle retrouve son énergie.

Objectifs

Redonner de l'énergie à l'employé en redéfinissant ses priorités, en l'aidant à prendre du recul pour restructurer sa vie et son travail (work-life balance).

Programme

9h d'accompagnement:
coaching donné par un psychologue spécialisé en entreprise ou un coach professionnel.



ENERGY CARE

Accompagnement
psychologique et/ou
coaching

12h

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant les premiers signes de burn-out réguliers, accompagnés d'un changement comportemental et émotionnel.

Les signes

La personne se sent épuisée, se plaint de mauvaises nuits (3 et plus par semaine), a des douleurs musculo-squelettiques. Elle pense sans arrêt à son travail, le jour comme la nuit. Elle commence à avoir une attitude plus irritable, voire agressive. Sa sensibilité est exacerbée au point d'avoir parfois des crises de larmes. Elle a du mal à finaliser les dossiers ou à prendre des décisions. Quelques erreurs peuvent être détectées.

Objectifs

Aider l'employé à prendre conscience des signes précurseurs, lui fournir les outils nécessaires pour éviter de plonger dans un burn-out.

Programme

12h d'accompagnement :
12 séances d'accompagnement psychologique (1h).
Certaines séances chez un coach professionnel peuvent être organisées (+/- 4h).



BACK ON TRACK

Accompagnement
médico-psychologique
avec ateliers collectifs
et programme bien-être

15h

Pour qui ?

Les entreprises qui ont identifié un employé présentant des signes marqués de burn-out persistants accompagnés d'un changement de comportement, de perturbation émotionnelle et une diminution de la performance.

Les signes

La personne se sent épuisée au niveau physique, émotionnel et cognitif. Elle passe de mauvaises nuits (presque toutes), commence à faire des erreurs et oublis importants. S'observe des problèmes de concentration et des pertes d'attention, une diminution de performance, un sur-présentisme et/ou des absences, un changement d'attitude de l'employé avec plus d'agressivité et de cynisme.

Objectifs

Aider à prendre conscience de son état de pré-burn-out et à l'accepter (sortir du déni) et fournir l'accompagnement adéquat et personnalisé pour éviter le burn-out et le protéger d'un arrêt de travail.

Programme

15h d'accompagnement dont :
8h d'accompagnement par un psychologue clinicien spécialisé + ou - 6h d'accompagnement santé : kiné, conseils diététiques, cours collectifs (yoga, mindfulness, diététique...).
1h de suivi médical (en fin de parcours).



DEEP BREATH

Accompagnement
médico-psychologique
avec programme bien-être,
ateliers collectifs, orientation
professionnelle et soutien social

20h

Pour qui ?

Les entreprises qui ont un employé présentant tous les signes de burn-out avec un changement de comportement, une perturbation émotionnelle, une diminution nette de la performance et une démotivation (perte de sens).

Les signes

La personne réalise qu'elle ne peut plus vivre cette situation, demande de l'aide. Elle remet en question le sens de son travail, ses compétences, sa motivation. Elle présente tous les signes physiques, émotionnels, cognitifs et comportementaux du burn-out.

Objectifs

Accompagnement en cas d'incapacité ou d'interruption temporaire de travail; accompagner la reprise du travail.

Programme

20h d'accompagnement dont :
8 à 12h d'accompagnement psychologique par un psychologue clinicien spécialisé.
2 à 5h de programme santé avec kiné, diététique, cours collectifs (yoga, mindfulness, groupes de parole...)
2h de soutien social
2 à 5h de coaching professionnel
2h de suivi médical (mi et fin de parcours)

SenseCare

Burn-out. Redonnons du sens au travail

L'approche intégrée et multidisciplinaire du Groupe CESI
avec OneManagement

Pour toute information :

Avenue Konrad Adenauer 8
1200 Bruxelles
Tel. 02 761 17 56
SenseCare@cesi.be

One.
management

CESI