

# VOS AVANTAGES

- Vous bénéficiez d'une prise en charge rapide de votre état de santé.
- Vous évitez des conséquences potentiellement néfastes sur votre travail et votre vie privée.
- Toutes les séances sont **gratuites**.
- Vous bénéficiez de flexibilité dans l'organisation de vos rendez-vous avec les intervenants.
- L'ensemble de votre trajet se déroulera en toute **confidentialité**.



## CONTACT

**Fedris**

Agence fédérale des  
risques professionnels

Avenue de l' Astronomie 1  
1210 Bruxelles



02 272 21 70

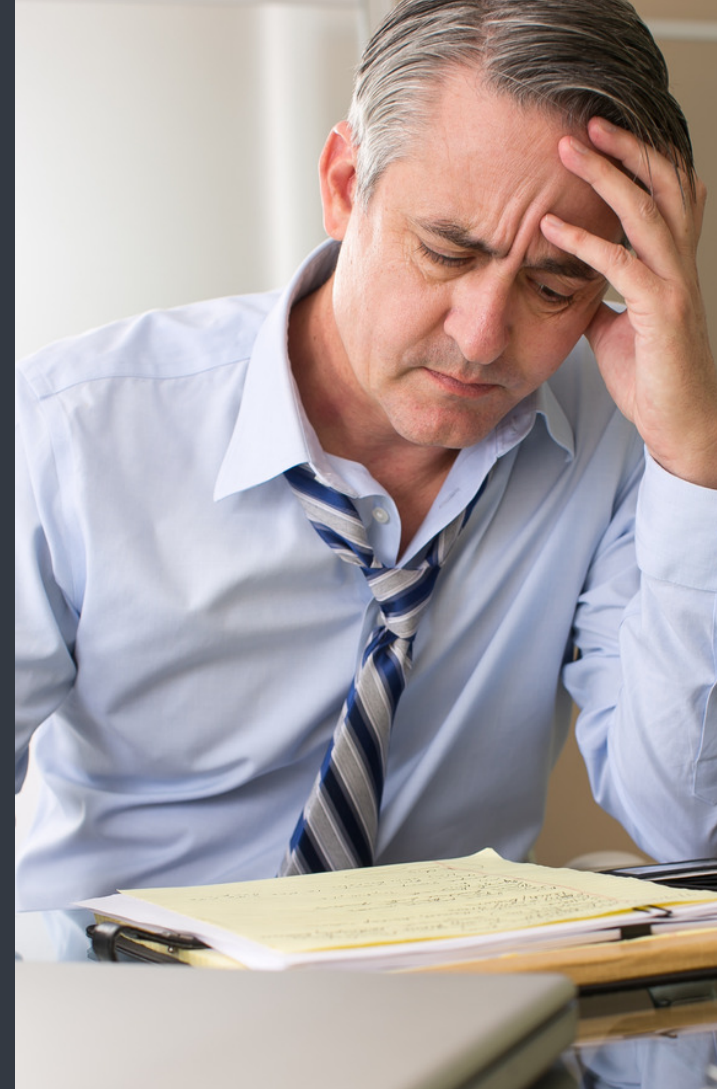


burnout@fedris.be

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



**FEDRIS**  
AGENCE FÉDÉRALE DES RISQUES PROFESSIONNELS



## BURN-OUT HORS-JEU

Une initiative de prévention par  
et pour les fonctionnaires des IPSS



## ÊTES-VOUS AU BORD DU BURN-OUT ?

Vous êtes très fatigué, très stressé, votre travail ne vous intéresse plus, vous avez des sautes d'humeur et des douleurs physiques ?

Parlez-en à votre médecin du travail, votre médecin traitant ou votre conseiller en prévention aspects psychosociaux.

## FEDRIS PEUT VOUS AIDER

Fedris propose, sur base volontaire, un trajet pour les personnes qui sont susceptibles d'être atteintes par un burn-out. L'anonymat vous est garanti.

### Conditions de participation

- Vous êtes fonctionnaire statutaire ou contractuel au sein d'une institution publique de sécurité sociale.
- Vous êtes encore au travail ou en incapacité de travail depuis moins de 2 mois.

## ACCOMPAGNEMENT SUR MESURE

### Introduire une demande

Introduisez **une demande auprès de Fedris en concertation avec votre médecin ou votre conseiller en prévention aspects psychosociaux**. Si votre demande est acceptée, Fedris vous enverra une liste **d'intervenants burn-out (psychologues)** chez qui vous pourrez prendre rendez-vous pour parler de votre situation. Ce psychologue vous recevra dans les 15 jours.

Si vous présentez les signes évocateurs d'un burn-out, votre intervenant burn-out introduira avec vous **une demande de prise en charge du trajet d'accompagnement**. Dès que Fedris confirmera votre prise en charge, le trajet pourra démarrer.

### Trajet

Lors des **2 à 4 premières séances**, vous aurez l'occasion de parler de **votre situation professionnelle et de vos émotions**. Ensuite, vous pourrez bénéficier de **3 séances** durant lesquelles le psychologue vous soutiendra et vous conseillera en **gestion du stress**, en 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 **maximum 7 séances basées sur des approches psychocorporelles et cognitivo-émotionnelles**.

### Suivi

Tout au long du trajet, **votre intervenant burn-out vous accompagnera** et suivra votre évolution. Avec votre accord, si cela est pertinent, il vous aidera à organiser une réunion avec votre employeur.

À la fin du trajet, vous pourrez évaluer votre situation et le trajet au moyen d'un questionnaire.

