

## Modalité de prise en charge

- Prise de contact au préalable avec la psychologue du centre,
- Pre-admission avec l'un des deux psychiatres du centre,
- intégration à une session du programme (3h par séance, programme comprenant 8 séances),
- une collation est prévue en milieu de séance,
- le programme est pris en charge dans le cadre de la convention signée avec la sécurité sociale (80% sécurité sociale, 20% ticket modérateur).

Pour adresser votre patient, il suffit de prendre contact avec le Centre REBONDS au 01 64 81 15 15 de 9h à 16h

Le test d'inventaire de **Burn Out de Maslach**, outil d'aide à l'évaluation diagnostique, est téléchargeable sur le site [www.cps-inicea.fr](http://www.cps-inicea.fr)

## Modalité d'accès



### Gare SNCF de Bois-le-Roi.

La commune de Bois-le-Roi n'est pas équipée de bus ni de navettes.



- **En provenance de l'autoroute A6 :**  
Sortie N°12 - Saint-Fargeau-Ponthierry.  
À Ponthierry, suivre Melun, puis Bois-le-Roi.
- **En provenance de l'autoroute A5 :**  
Sortie A5b - Melun.  
À Melun, suivre la N6, direction Fontainebleau.
- **En provenance de Fontainebleau :**  
Suivre N6, direction Melun.



CLINIQUE  
DU PAYS DE SEINE

8, RUE DE L'ÎLE SAINT-PIERRE  
77590 BOIS-LE-ROI

T. : 01 64 81 15 15  
F. : 01 60 59 01 08

E. : [CPS.INFO@INICEA.FR](mailto:CPS.INFO@INICEA.FR)  
[WWW.CPS-INICEA.FR](http://WWW.CPS-INICEA.FR)



CLINIQUE  
DU PAYS DE SEINE

## COMMENT TRAITER

# LE RISQUE D'ÉPUISEMENT AU TRAVAIL ?

## CENTRE REBONDS

Centre de REsolution des situations de Burn-Out et de Neutralisation Du Stress

OUVERTURE VENDREDI 22 MAI 2015

# Comment vous sentez-vous au travail ?

—  
NOUS POSONS SOUVENT CETTE QUESTION LORS DE NOS CONSULTATIONS. MAIS EN CAS DE RISQUE AVÉRÉ DE BURN-OUT, EN DEHORS DE L'ARRÊT TEMPORAIRE DE TRAVAIL, PEU DE SOLUTIONS S'OFFRENT À NOUS.

**C'est la raison qui a amené l'équipe de la clinique du Pays de Seine à mener une réflexion sur une offre alternative d'accompagnement dédiée aux personnes en risque d'épuisement professionnel.**

L'un des objectifs de cette prise en charge sera de bloquer rapidement la spirale du burn-out et de rendre l'autonomie et l'équilibre aux personnes présentant les prodromes du burn-out (sentiment de vide d'énergie, désinvestissement des relations, mésestime de soi, ...).

Il est ainsi prévu de répondre, à chaque stade de ce processus, par un programme de soins et de prévention mené par une équipe pluridisciplinaire expérimentée et animée par les Dr P.Martin et S. Mazmanian.

## **BURN-OUT**

Syndrome d'épuisement professionnel « caractérisée » par une fatigue physique et psychique intense « générée » par des sentiments d'impuissance et de désespoir



## PROGRAMME DE SOINS



### INFORMATIONS PRATIQUES

#### 1. Ateliers thérapeutiques

- Identification de ses préférences comportementales ou de ses moteurs de motivation,
- Prise de recul face aux situations stressantes, définition d'objectifs de vie et déclinaison en véritables plans d'actions opérationnels, équilibres de vie,
- Confection d'indicateurs et de tableaux de bord de réussite personnelle,
- Travail sur les comportements menant à la dépréciation de soi et à la dépendance au travail,
- Activités de médiation corporelle (sport, méditation...).

#### 2. Techniques et approches

- Thérapie brève et stratégique issue du modèle de Palo Alto
- Analyse transactionnelle
- PNL – TCC

> Ouverture le vendredi de 17 h à 21 h.

- Le programme est prévu sur 8 séances (2 mois de prise en charge).

- Le programme comporte des prises en charge de groupe mais également la possibilité de séances en individuelles.