

Identifier et traiter le Burn out

R-Révolution Santé s'attaque aux risques d'épuisement professionnel

Les problèmes de stress, de dépression et d'anxiété au travail touchent 15,8% de la population européenne active¹. En France, plus de 12% de la population active française, un cadre sur cinq², serait "en risque élevé de burn-out". Un chiffre alarmant qui mérite de prendre le sujet au sérieux. Alors qu'une trentaine de parlementaires veulent inscrire *l'épuisement* au tableau des maladies professionnelles, le centre pilote R-Révolution Santé de Montpellier, spécialisé dans la prévention santé, apporte d'ores et déjà des réponses à cette maladie de civilisation qui implique une triple souffrance : intellectuelle, émotionnelle et physique.

Prévenir l'épuisement professionnel dans les entreprises

La santé d'une entreprise dépend de la santé de ses salariés... Il est donc essentiel de prévenir les cas d'épuisement, et de les anticiper afin de les éviter ! Chacun, au niveau individuel, peut agir sur son burn-out, tout comme l'entreprise peut agir pour ses salariés.

L'équipe transdisciplinaire de R-Révolution santé propose des stages spécifiques destinés à des salariés, des cadres ou dirigeants d'entreprise, permettant de savoir identifier les symptômes du burn-out, et de les prévenir au moyen de thérapies non médicamenteuses (Activité physique, sommeil, détente, alimentation, gestion des émotions...).

Le format des stages « **Burn-out : Retrouver l'équilibre** » s'adapte aux possibilités des entreprises (de 3 à 5 jours, groupés ou répartis sur différentes périodes). Reposant sur la dynamique de groupe, des ateliers pratiques et pragmatiques, animés par des professionnels de santé, ces stages permettent de retrouver un équilibre de vie satisfaisant.

Mieux se connaître pour envisager son travail plus sereinement

Préserver un équilibre entre sa vie professionnelle et privée, avoir une bonne hygiène de vie et de travail, être attentif à son cadre de vie dans et hors milieu professionnel, mieux connaître ses rythmes circadiens pour savoir se reposer, etc., voici quelques-unes des thématiques abordées à R-Révolution Santé.

En théorie, cela peut paraître une évidence de prendre soin de soi, mais dans un contexte économique tendu, ces bonnes résolutions passent de plus en plus souvent à la trappe. Pris dans l'engrenage de leur « To do list », de nombreux actifs ne parviennent plus à déconnecter et à faire la part des choses. Des symptômes peuvent apparaître: anxiété, insomnies, perte d'énergie, difficultés de concentration ... R-Révolution santé s'attache à apporter des solutions personnalisées.

¹ Eurostat : Work and Health in the EU, a statistical portrait – 2004

² D'après une étude réalisée par un cabinet de prévention des risques au travail, (Technologia en septembre 2012)

Des ateliers-discussion animés par des professionnels spécialisés dans le traitement du burn-out (médecins, psychologues...) permettent à chacun d'y voir plus clair et de mettre ensuite en pratique les conseils des spécialistes sur le terrain.

De l'activité physique pour évacuer les tensions, des soins relaxants et détoxifiants au sein de notre institut pour apprendre à se détendre, des menus alimentation santé avec des aliments spécifiquement sélectionnés pour leurs vertus «anti-stress» sont à la disposition des stagiaires. Encadrés et coachés par des médecins, des nutritionnistes, enseignants en activités physiques, masseurs kinésithérapeutes, et par des professionnels du bien-être et de la détente : un programme sur mesure ainsi qu'un suivi personnalisé sont déterminés avec chacun des participants.

L'approche globale permet à chacun d'identifier les risques d'épuisement professionnel et d'effectuer un bilan du mode de vie pour prévenir les symptômes du burn out et éviter l'engrenage qui mène à la dépression.

A propos de R-Révolution santé

R-Révolution Santé est le 1er Centre d'Optimisation Santé en France, qui prend en compte les habitudes de vie et permet à chacun d'être acteur de sa santé au moyen de thérapies non médicamenteuses, en travaillant sur 5 domaines : l'activité physique, la nutrition, le sommeil, les émotions et la mémoire. Conçu pour prendre soin de soi, le centre R-Révolution Santé accueille les « actients » sur 4 niveaux hauts en couleur. Accompagnés et conseillés de manière personnalisée, les actients disposent d'une infrastructure complète qui répond à tous les besoins de notre époque : un institut dédié à la forme et à la détente, un restaurant alimentation santé plaisir, des ateliers d'activités physiques variés et accessibles à tous, un plateau d'entraînement doté de matériel haut de gamme, un espace aquatique et un SPA de qualité. L'équipe de coaches santé est composée de kinés, professeurs d'éducation physique, psychologues, diététiciens- nutritionnistes, esthéticiennes, ostéopathes, sophrologue, etc. vous accueille pour vous offrir un accompagnement sur mesure, au service de la santé.

A propos de FONTALVIE

Dirigé par le Dr Desplan, le Groupe Fontalvie déploie depuis 1991 une approche révolutionnaire de la santé qui a pour objectif non pas de prolonger la vie mais de gagner de l'espérance de vie en bonne santé. Sa méthode : une approche thérapeutique globale et innovante dédiée à la prévention, à toutes les préventions (primaire, secondaire, tertiaire). Aujourd'hui Fontalvie se développe et gère plusieurs établissements dont le métier est d'accompagner le « patient » pour qu'il devienne acteur de sa bonne santé.

Le groupe est structuré en trois domaines : Le pôle Réhabilitation santé composé de 5 cliniques du Souffle, le pôle Alimentation santé composé de 3 unités et un nouveau pôle Optimisation santé créé en septembre 2014

Chiffres clés

Effectif : 500 salariés

CA consolidé 2013 : 32 M€

3000 patients par an pour des séjours de 4 semaines

1 pneumologue sur deux est prescripteur des Cliniques du Souffle

5% du chiffre d'affaires alloué chaque année à la Recherche

ESCAL Consulting

Séverine Oger

severine@escalconsulting.com

Tel : 01 44 94 95 71

Louis Davin

louis@escalconsulting.com

Tel: 01 44 94 95 67

06 60 23 99 26