

Prévenir et soigner le Burn out

Les stages prévention et traitement du Burn out

Chez R-Révolution Santé

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" ou en aurait déjà été victime. Un chiffre alarmant qui mérite de prendre le sujet au sérieux.

Face à ce phénomène qui progresse depuis les années 80, sa reconnaissance au tableau des maladies professionnelles revient à l'Assemblée à l'occasion de l'examen sur le dialogue social qui débute aujourd'hui.

Le centre pilote R-Révolution Santé de Montpellier, spécialisé dans la prévention santé apporte d'ores et déjà une réponse médicale à cette nouvelle maladie de notre société qui implique une triple souffrance : intellectuelle, émotionnelle et physique.

Prévenir le burn out dans les entreprises

La santé d'une entreprise dépend de la santé de ses salariés...Il est donc essentiel de prévenir les cas de burn-out, 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.

Les professionnels de santé de R-Révolution santé proposent des stages destinés à des salariés, des cadres ou dirigeants d'entreprise, permettant de savoir identifier les symptômes du burn-out, et 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, ce stage permet d'envisager le travail plus sereinement et, ainsi, de retrouver un équilibre de vie satisfaisant !

Les entreprises de plus en plus impliquées dans la santé de leurs salariés

Le burn out n'est pas inscrit dans les tableaux des maladies professionnelles, mais il entre dans la catégorie des risques psychosociaux (RPS) et doit être géré comme les autres risques professionnels. Depuis la loi du 31 décembre 1991, l'employeur a l'obligation de prendre les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé des travailleurs (article L. 230-2 du code du travail). Pour l'heure, une personne souffrant d'un stress extrême au travail a droit à un congé maladie ou un temps partiel thérapeutique pris en charge par la Sécurité Sociale.

La qualification de «maladie professionnelle» en discussion ce jour à l'Assemblée nationale signifierait concrètement que le salarié atteint de ce syndrome ne serait plus considéré comme une personne en

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)

dépression nerveuse prise en charge par le régime général de la Sécu, mais par la branche professionnelle financée par les cotisations des entreprises.

Comme le signe Audrey Brun, psychologue de la santé et responsable développement chez R-Révolution Santé, les entreprises prennent conscience que ce mal prend de l'ampleur et deviennent pro-actifs dans les démarches de prévention. *« Quelques soient les secteurs d'activités, les managers sont de plus en plus concernés par le bien-être de leurs salariés et ont conscience que le stress peut avoir de lourdes conséquences. C'est souvent eux qui prennent contact avec nous pour organiser un stage de prévention. »*

Le stage Burn Out : Mieux se connaître pour mieux se gérer et maîtriser son stress

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 travail, etc., voici quelques-unes des thématiques abordées lors des stages à R-Révolution Santé.

Si en théorie, cela peut paraître une évidence ; 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/ou à faire la part des choses. S'ensuivent des symptômes significatifs qu'il ne faut pas prendre à la légère : anxiété, insomnies, perte d'énergie, sentiment de persécution, manque d'attention, tensions dans le couple ...

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. En effet, au sein même du centre R-Révolution santé des **espaces dédiés à l'activité physique, à la détente, à l'alimentation santé, ou encore à des bilans du mode vie sont à disposition des stagiaires**. Encadrés et coachés par des nutritionnistes, enseignants en activités physiques, et par des professionnels du bien-être et de la détente : un programme sur mesure est proposé pendant ce stage.

La mise en place d'une activité physique régulière, personnalisée, d'une alimentation équilibrée, et d'un programme de détente permet à tous de prévenir les risques d'épuisement professionnel.

Avant d'en arriver à l'extrême solution curative, mieux vaut prévenir avant l'apparition des premiers symptômes !

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 deux domaines : le pôle Alimentation santé composé de 3 unités et un nouveau pôle Optimisation santé créé en septembre 2014 à Marrakech.



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