

Stress et travail

Comment reconnaître, prévenir et traiter le burn-out ?

La réalité virtuelle et l'hypnothérapie dans le traitement du burn-out

Dr Gilles Michaux

Psychothérapeute - GesundheitsZentrum, Fondation Hôpitaux Robert Schuman

Chargé de cours associé vacataire - Université du Luxembourg

Hypnothérapeute clinicien (Deutsche Gesellschaft f. Hypnose)

Formateur en training autogène (Dt. Gesellschaft f. Entspannungsverfahren)

L'épuisement émotionnel (burn-out), comme son nom l'indique, est un problème psychique qui implique notamment le vécu affectif. S'en suit que sa bonne prise en charge devrait pertinemment s'inscrire dans une approche psychothérapeutique centrée sur les émotions. Comme l'état de transe induit par l'hypnose permet d'accéder plus facilement au monde des émotions, son utilisation dans le traitement du burnout s'avère ainsi bien indiquée. La présentation va illustrer le principe et l'apport de l'hypnothérapie dans le contexte du burnout. Le concept de l'hypnose assistée par réalité virtuelle pour sa prévention sera également présenté.

