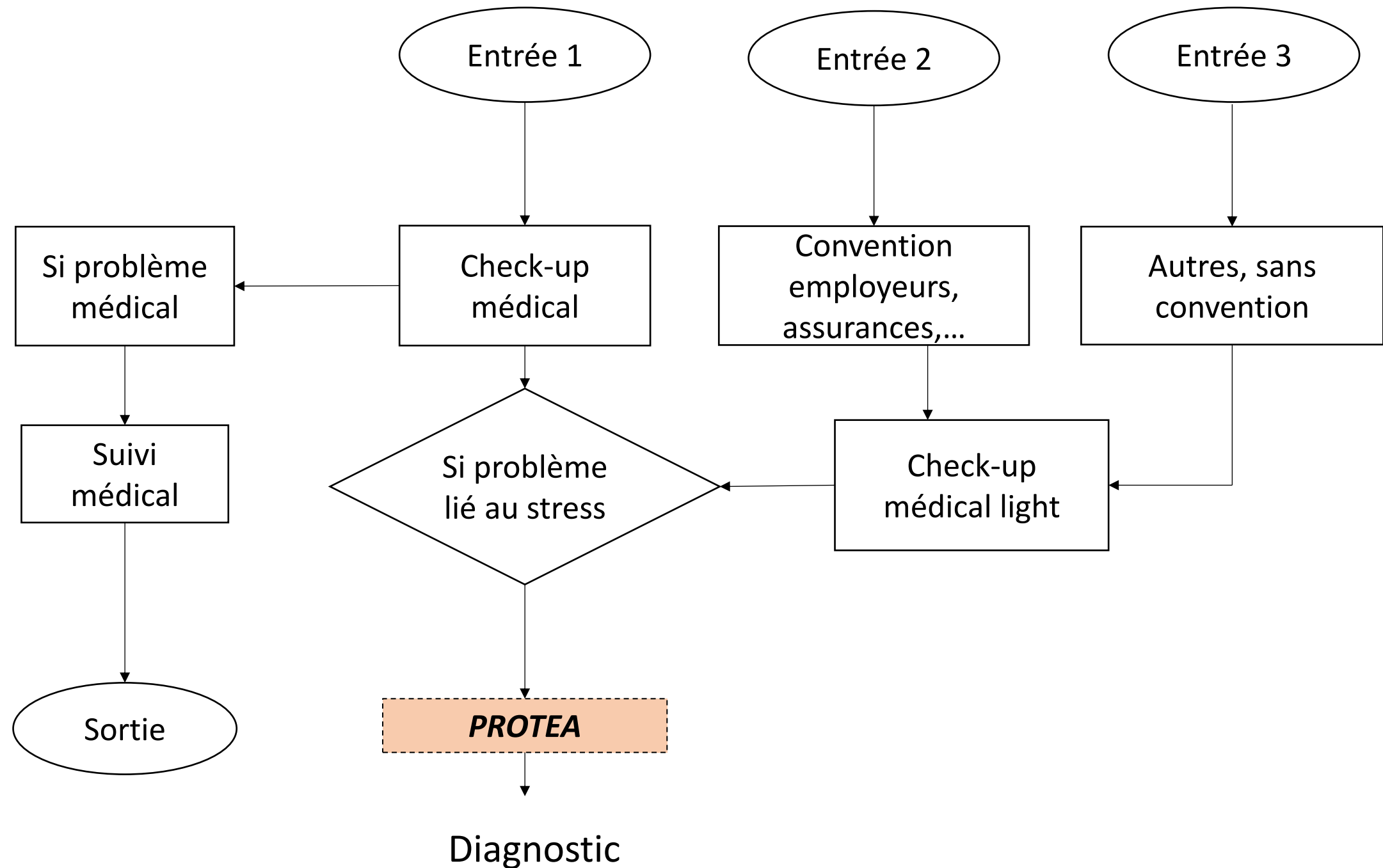


**Programme Thérapeutique pour  
l'Epuisement émotionnel  
en Ambulatoire**

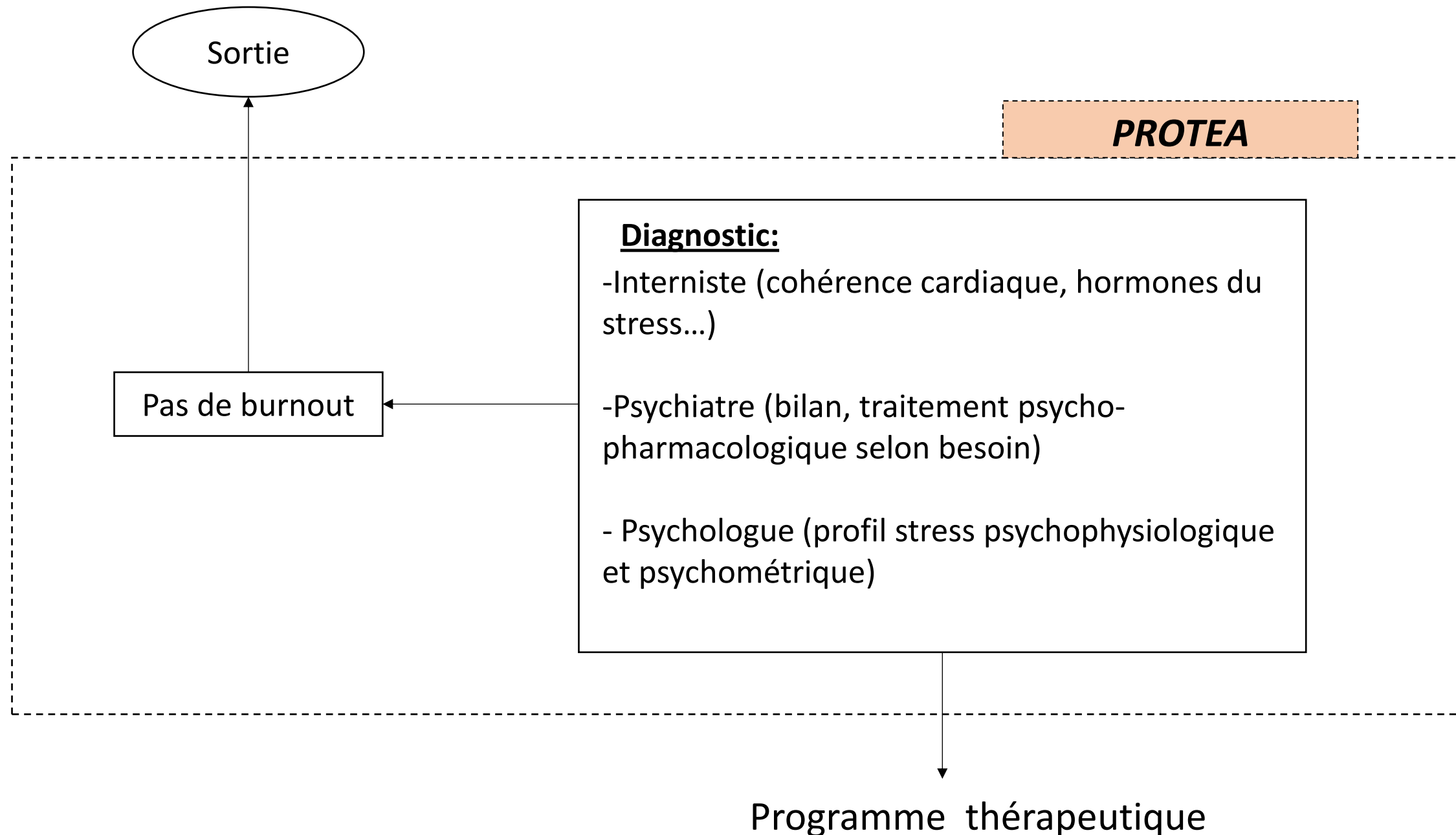
Violaine Neuser, Dipl.-Psych.  
Gilles Michaux, Dr.rer.nat.Dipl.-Psych.



# Comment entrer dans le programme?



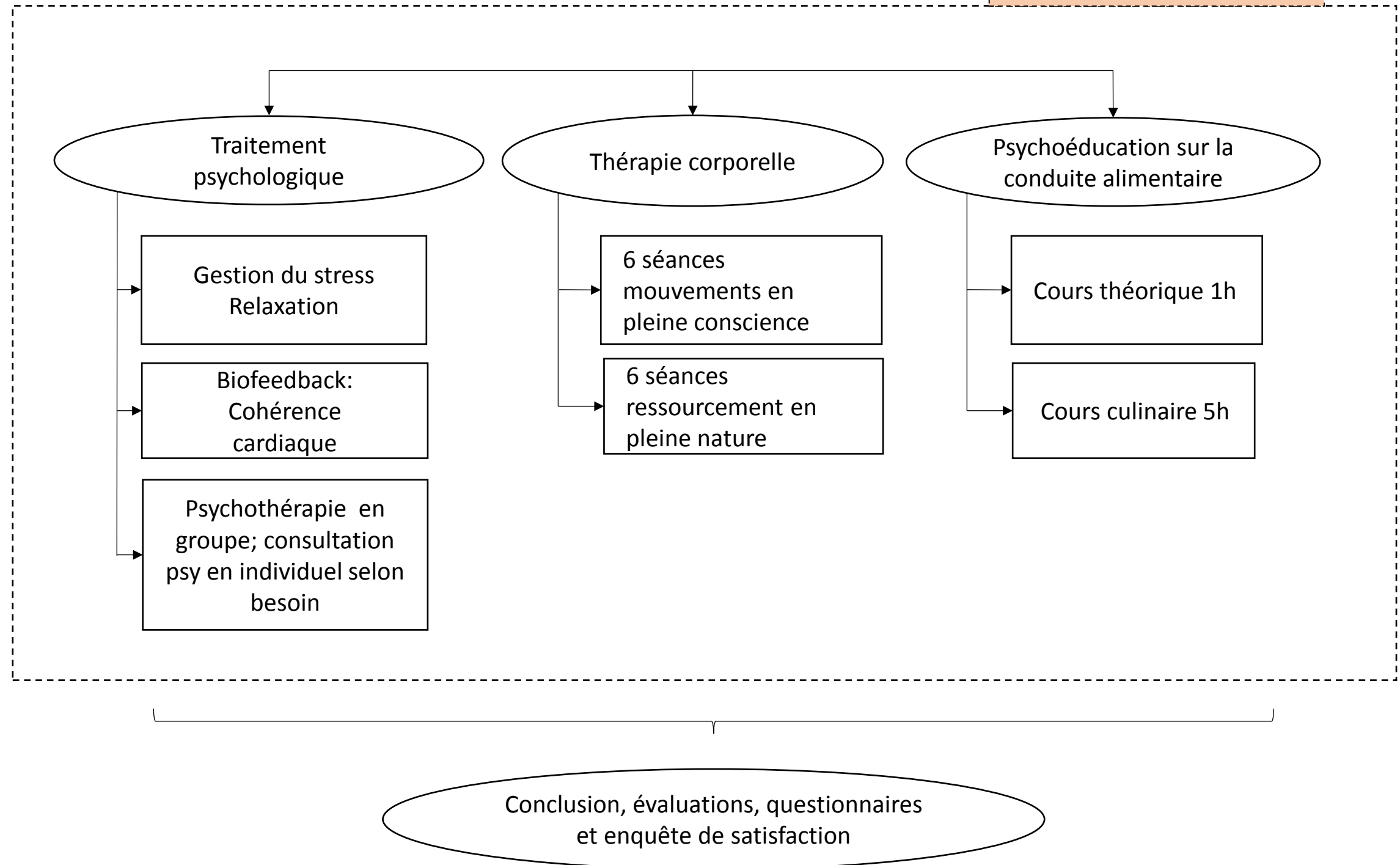
# Diagnostic différentiel et approfondi





# Programme thérapeutique PROTEA

## **PROTEA**





# PROTEA

PROTEA est un programme interdisciplinaire qui repose sur un diagnostic multifactoriel effectué par le croisement de tests effectués exclusivement par des médecins, psychiatres et psychologues.

La prise en charge est en ambulatoire, intensif, individualisé personnalisé, un mélange entre prise en charge individuelle et en groupe (qui ne dépasse pas la taille de 8 personnes) avec une combinaison de traitements étudiée avec des experts de haut niveau qui s'étend sur 12 semaines compatible avec un congé à mi-temps thérapeutique.

La prise en charge est garantie par une équipe de spécialistes de 6 différentes disciplines:

Médecin (1h)

Psychiatre (4h)

Psychologue / Psychothérapeute (29h)

Coach de sport (12h)

Diététicienne (6h)



# Gestion du Stress / Relaxation

Gestion du stress basée sur une approche cognitivo-comportementale.

Compétences sociales (communication et gestion de conflits).

Relaxation progressive (selon Jacobson).

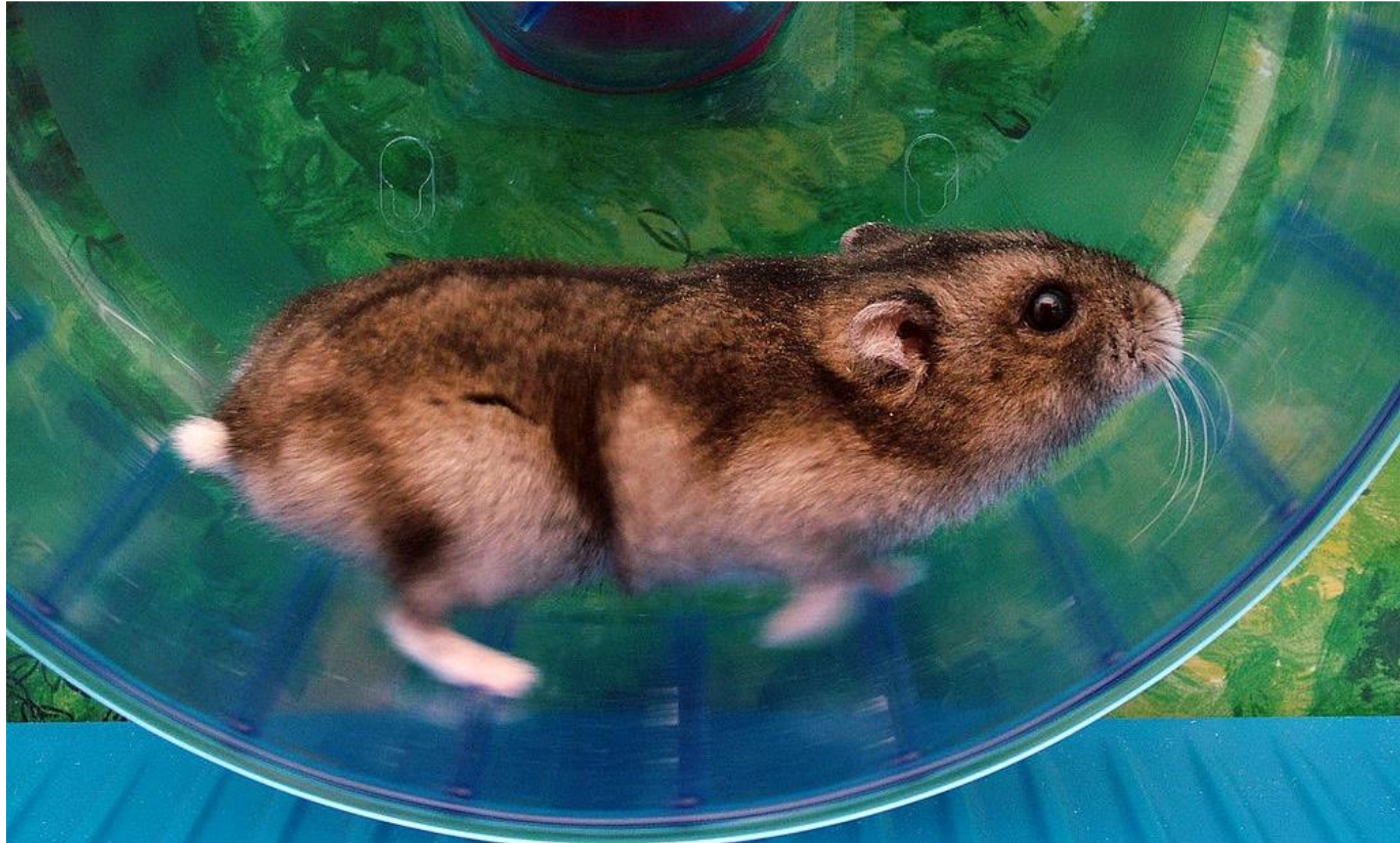
~ 12 séances hebdomadaires





# Indication spécifique pour traitement du comportement du type A

[www.gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)

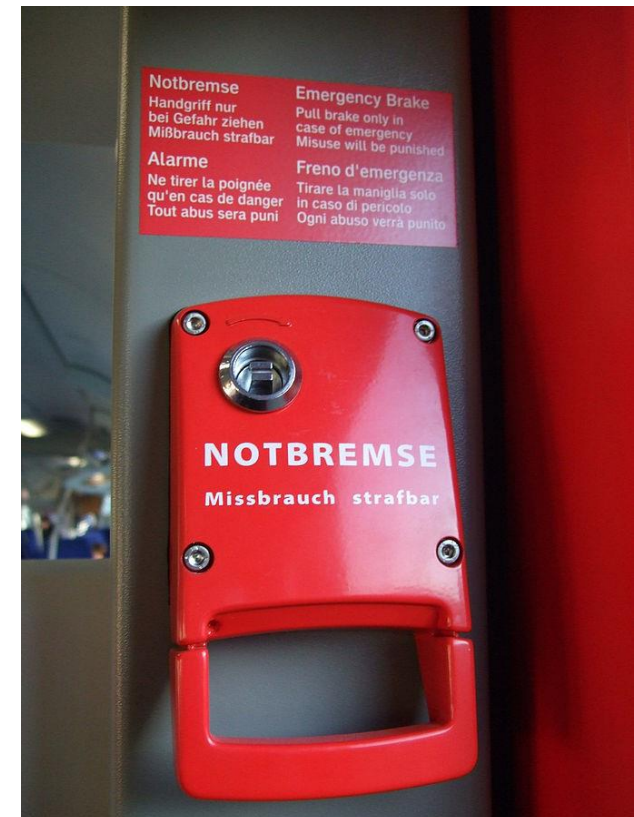


# Traitement psychologique

Burnout = épuisement émotionnel  
⇒ indication pour traitement émotif

## Dimensions émotionnelles

1. Comportement/mental
2. Corps (physiologique)
3. Inconscient (psychodynamique)

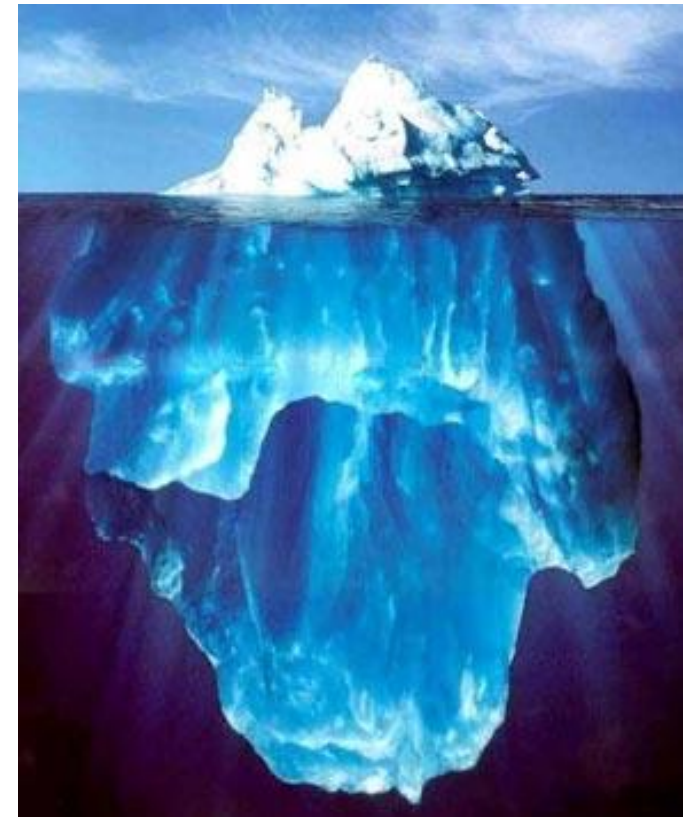




# Traitement psychologique

## Modules thérapeutiques

1. TCC en groupe  
(~ 12 séances hebdomadaires)
1. Biofeedback (~ 6 séances en individuel)
2. Hypno-/schémathérapie (selon besoin)

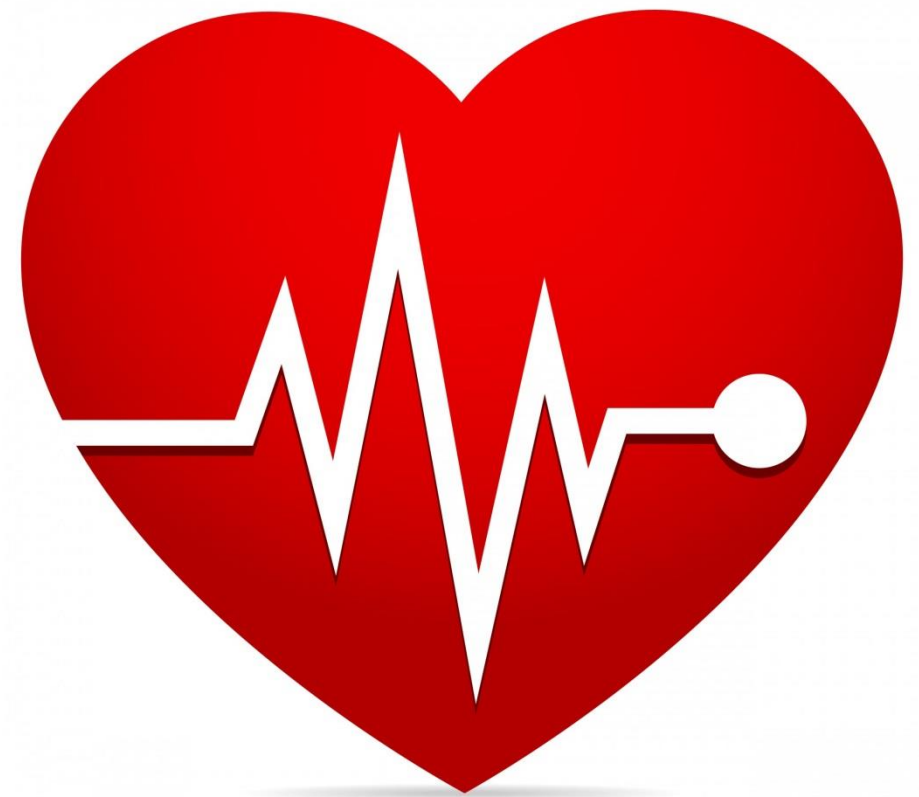


# Biofeedback de la cohérence cardiaque

Régulation de l'équilibre cardio-respiratoire

- ⇒ Meilleure résilience au stress
- ⇒ Capacité de récupération améliorée

~ 6 séances hebdomadaires





# Approche TCC « de la 3e vague »



Basée sur la pleine conscience (p. ex. thérapie d'acceptation & d'engagement)



## Avantages de PROTEA: Patients

Diagnostic multifactoriel.

Prise en charge interdisciplinaire

(médicale, psychiatrique, psychothérapeutique, psychologique, sportive et nutritionnelle).

Prise en charge adaptée selon le degré de burnout  
(prévention, thérapie, prophylaxie de la récurrence).

Prise en charge ambulatoire

(compatible avec un congé thérapeutique à mi-temps).



## Avantages de PROTEA: Entreprises

Éviter la détérioration de l'état de santé de l'employé (dépression, troubles psychosomatiques etc.).

Éviter la perte à long-terme ou totale de l'employé engagé.

Préservation de la capacité de travail.

Diminution des coûts causés par l'absentéisme.





Pour plus d'Info:

[www. gesondheetszentrum.lu](http://www.gesondheetszentrum.lu)