

## Équipe de la Clinique du Stress

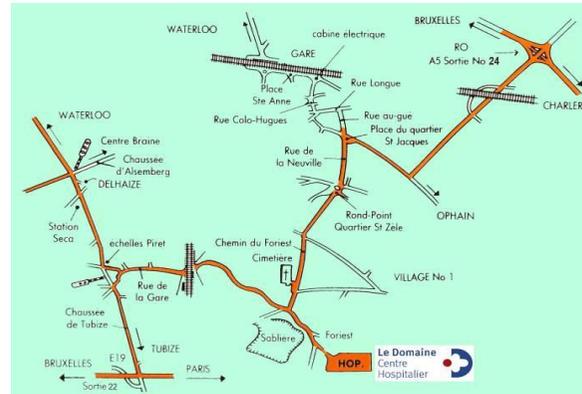
### Psychiatres

- Dr Nicolas Clumeck
- Dr Laurence Van Wettere

### Psychologues

- Catherine André-Dumont
  - Serge Destrain
- Sybille De Ribaucourt

## Accès



## En pratique

Pour toute prise de rendez-vous, vous pouvez nous contacter au **02/386.09.78**.

Si vous avez des questions, vous pouvez nous contacter à l'adresse mail suivante :

[cliniquedustress@domaine-ulb.be](mailto:cliniquedustress@domaine-ulb.be)

Site Internet :

[www.cliniquedustress-domaine.com](http://www.cliniquedustress-domaine.com)

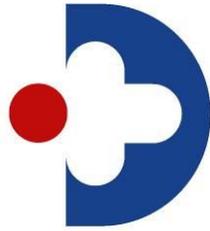
Le Domaine  
Centre  
Hospitalier



Chemin Jean Lanneau 39  
B-1420 Braine-l'Alleud  
T +32 2 386 09 00  
[www.domaine-ulb.be](http://www.domaine-ulb.be)

Éditeur responsable : Dr Nicolas Clumeck  
Dépliant Clinique du Stress - pour «Patients» Janvier 2025.

Le Domaine  
Centre  
Hospitalier



Clinique  
de la Gestion  
du Stress  
et du Burn-Out

Document destiné aux patients

## Votre contexte actuel

Le stress au travail est un problème de plus en plus présent dans notre société, en raison, notamment, des problèmes socio-économiques rencontrés actuellement et des pressions de plus en plus importantes exercées sur le travailleur par l'entreprise.

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le stress au travail peut être défini comme « l'ensemble des réactions que les employés peuvent avoir lorsqu'ils sont confrontés à des exigences et des pressions professionnelles ne correspondant pas à leurs connaissances et à leurs capacités et qui remettent en cause leur capacité à faire face »

Différentes études internationales ont démontré le lien entre le stress au travail et l'apparition et le développement de troubles anxio-dépressifs (rapport INSERM 2011)

## Le stress et le burn-out dans le cabinet de consultation

Vous vivez au quotidien des perturbations qui vous semblent inquiétantes :

- **Au niveau du corps** : des céphalées, des maux de dos, des insomnies, des signes d'une baisse légère de votre immunité comme une augmentation du nombre de rhumes,...
- **Au niveau psychique** : vous fluctuez entre rire et larmes, vous êtes plus irritables, vous

envisagez des tâches quotidiennes comme insurmontables,...

- **Au niveau cognitif** : vous êtes distraits, moins concentrés, vous retenir moins,...
- **Au niveau du sommeil** : vous avez des difficultés à vous endormir, des réveils nocturnes,...

Ces éléments sont, peut-être les **signes visibles d'un iceberg nommé Burn-out.**

Face à une telle problématique et à l'ampleur du phénomène, on peut parfois être **dépourvu en terme d'information et de propositions de solution.**

Conscient de ce problème, nous avons mis en place au Domaine une **Clinique de la Gestion du Stress et du Burn-Out.**

## Une réponse possible : La clinique de la gestion du stress et du burn-out

Nous avons mis en place une consultation spécialisée multidisciplinaire composée d'un psychiatre, de plusieurs psychologues ainsi que d'un coach et d'un kinésithérapeute. L'ensemble de ces spécialistes sont formés et spécialisés dans l'approche du stress et du Burn-out.

En venant à la consultation, les patients pourront bénéficier de plusieurs entretiens d'évaluation et de mise au point afin :

- De permettre au patient de mieux comprendre les mécanismes du stress et les processus qui mènent au Burn-Out.
- De cerner de manière plus objective au travers de questionnaires, d'échelles, leur situation actuelle et les conséquences sur leur santé tant au niveau physique que psychique
- De mettre en place un suivi personnalisé et adapté. En fonction des facteurs à l'origine de cet état de stress, nous pourrions proposer au patient des nombreux outils dont

**L'affirmation de soi/assertivité** afin de mieux placer les limites dans l'environnement professionnel.

**La pleine conscience** comme vecteur de libération du stress, comme le démontre de nombreuses études scientifiques à travers le monde.

**Des outils de relaxation et gestion du stress.**

Une **approche de type cognitivo-comportementale**, y compris la thérapie d'acceptation et d'engagement.

Une approche corporelle du stress avec notre kinésithérapeute.

Un **coaching professionnel** pour réinvestir sa sphère de travail d'une manière plus efficace.