

Équipe de la Clinique du Stress

Psychiatres

- Dr Nicolas Clumeck
- Dr Laurence Van Wettere

Psychologues

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

En pratique

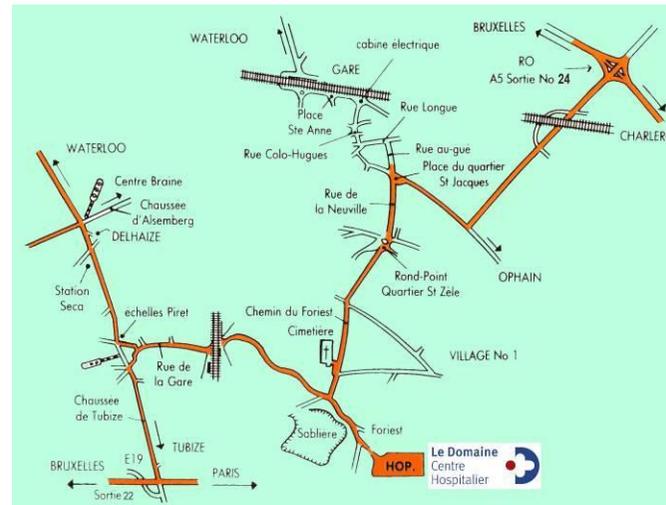
Pour toute prise de rendez-vous,
vous pouvez nous contacter au :

02/386.09.78

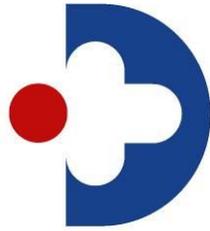
Si vous avez des questions,
vous pouvez nous contacter
à l'adresse mail suivante :

cliniquedustress@domaine-ulb.be

Accès



Le Domaine Centre Hospitalier



Clinique de la Gestion du Stress et du Burn-Out

Le Domaine
Centre
Hospitalier



Chemin Jean Lanneau 39
B-1420 Braine-l'Alleud
T +32 2 386 09 00
www.domaine-ulb.be

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 par l'entreprise sur le travailleur.

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

À votre consultation, vous êtes régulièrement confrontés à des patients stressés, anxieux, ou encore déprimés qui viennent vous consulter pour des plaintes somatiques (céphalées, maux de dos, insomnie, signes d'une baisse légère de leur immunité rhume,...) et psychiques diverses (labilité émotionnelle, irritabilité,...), qui peuvent être les signes visibles d'un iceberg nommé Burn-out. Face à une telle problématique, ce type de patients peut bénéficier d'une consultation spécialisée dans la gestion du stress.

La clinique de la gestion du stress et du burn-out

Nous avons mis en place une consultation spécialisée multidisciplinaire composée de plusieurs psychologues ainsi que d'une kinésithérapeute sous la supervision d'un de nos psychiatres.

En venant à la consultation, les patients pourront bénéficier de 3 entretiens psychologique d'évaluation et si le psychologue le juge nécessaire d'être évalué par un de nos psychiatres travaillant à la clinique du stress. Ces entretiens vont permettre au patient :

- de mieux comprendre les mécanismes du stress.
- 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
- mettre en place un suivi personnalisé et adapté, au Domaine ou dans notre réseau. En fonction des facteurs à l'origine de cet état de stress, nous pourrons proposer au patient de nombreux outils dont :
 1. l'affirmation de soi/assertivité et ce, afin de mieux placer les limites dans l'environnement professionnel.
 2. La pleine conscience comme vecteur de libération du stress, comme le démontre de nombreuses études scientifiques à travers le monde.
 3. Des outils de relaxation et gestion du stress.
 4. Une approche de type cognitivo-comportementale, y compris la thérapie d'acceptation et d'engagement.
 5. Une approche corporelle du stress avec notre kinésithérapeute.
 6. Le Neurofeedback comme outil de gestion du stress.
 7. Un coaching professionnel pour réinvestir sa sphère de travail d'une manière plus efficace.