

Health Day

Regain employee productivity by investing in health & wellbeing



Reprendre le travail après un burn-out ? Optez pour une approche multidisciplinaire

Qu'est-ce qu'un burn-out ? Et quels en sont les symptômes physiques et psychologiques ? Une chose est sûre : une approche multidisciplinaire est nécessaire. Les Dr Luc Wachtelaer et Pia Cox l'ont d'ailleurs rappelé pendant notre Health Day. Voici un résumé de cette présentation.

Une approche double et cohérente

Quel est le pourcentage d'absents de longue durée qui sont en incapacité de travail en raison d'une affection psychique, comme un burn-out ? Selon Pia Cox, ce pourcentage s'élève à pas moins de 35 %. On constate notamment une augmentation inquiétante des cas de burn-out. Il s'avère que **le travailleur aura besoin de plus de temps pour reprendre le travail si son employeur ne prend pas de mesures ou s'il ne propose pas de soins spécialisés**. Dans certains cas, le retour au travail n'est pas possible.



Dr. Luc Wachtelaer
Centre multidisciplinaire



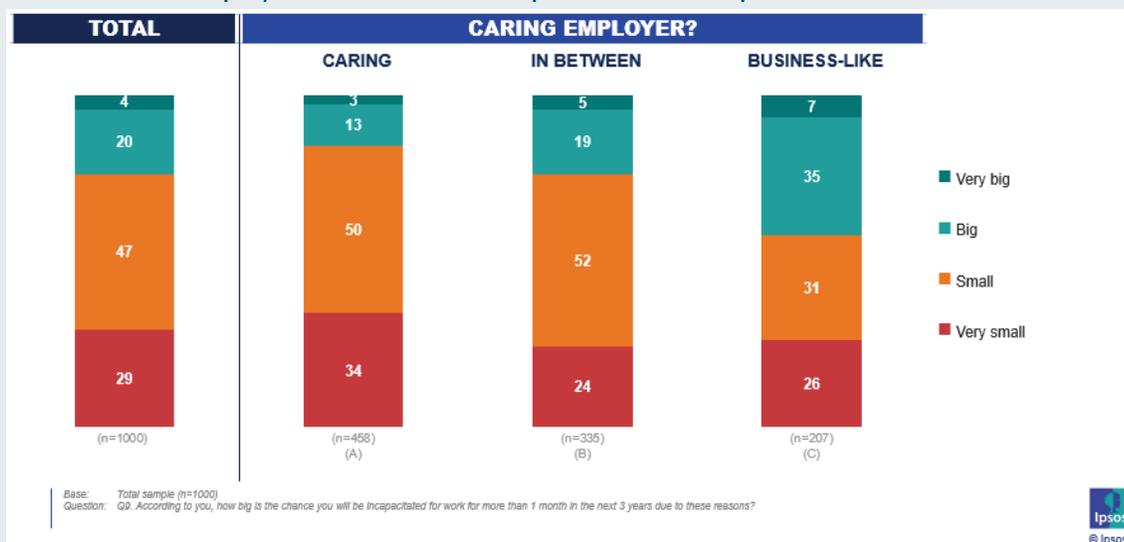
Dr. Pia Cox
AG Employee Benefits

Comme nous l'avons expliqué lors de la session « Un retour productif après une incapacité de travail ? Ce n'est pas une utopie », AG Employee Benefits propose un [programme Return To Work](#). Il est spécialement constitué pour répondre aux besoins des travailleurs et de ceux de l'employeur. C'est la seule façon d'intégrer ce processus dans votre culture d'entreprise et dans votre approche RH.

La multidisciplinarité dans une organisation 'caring'

N'oubliez pas que, comme le révèle une étude réalisée auprès de 1.000 travailleurs belges, **le risque d'absence d'un travailleur est beaucoup plus faible dans une organisation 'caring'**. C'est pourquoi AG Employee Benefits collabore avec plusieurs **partenaires indépendants** dans le cadre des trajets Return To Work. Chacun de ces partenaires applique sa propre méthodologie spécifique.

A combien les employés estiment-ils le risque d'être en incapacité de travail ?



L'un de ces partenaires est le **Centre Médical de Ternat** dont l'objectif est de traiter tous les aspects des soins autour du travailleur. Son fondateur, Luc Wachtelaer, a expliqué que le centre se concentre non seulement sur le mental, mais aussi sur le physique. En d'autres termes, la multidisciplinarité est le fil conducteur du traitement du burn-out et d'autres troubles liés au stress.

C'est tout à fait logique quand on voit l'impact physique et mental de ces troubles. En cas de surcharge prolongée, plusieurs mécanismes de réduction du stress dans notre organisme finissent par ne plus fonctionner. Un constat typique chez les personnes en burn-out est le fait qu'elles veulent encore être productives. L'envie est là, mais plusieurs processus neurologiques l'empêchent de la réaliser.

Dès lors, il importe avant tout de **stabiliser les symptômes**, afin d'éviter toute dégradation de l'état du travailleur. Ensuite, il peut se **reconstruire**. Au Centre Médical de Ternat, on procède au moyen de la thérapie de relaxation, de la psychothérapie et de la thérapie par le mouvement. Lors de la dernière phase, celle de la **réintégration**, le retour à la vie professionnelle se prépare via un job coaching.

En bref : ce trajet permet non seulement un retour plus rapide au travail, mais renforce aussi la résilience afin de **prévenir toute rechute**.

Conclusion ?

1. Le risque d'absence d'un travailleur est bien plus faible dans une organisation 'caring' qui adopte une approche cohérente.
2. Dans les interventions Return To Work, il est important non seulement de se rétablir, mais aussi de prévenir les rechutes.
3. Une approche multidisciplinaire, avec une attention particulière portée au mouvement, favorise le rétablissement de la personne présentant des symptômes de burn-out.