

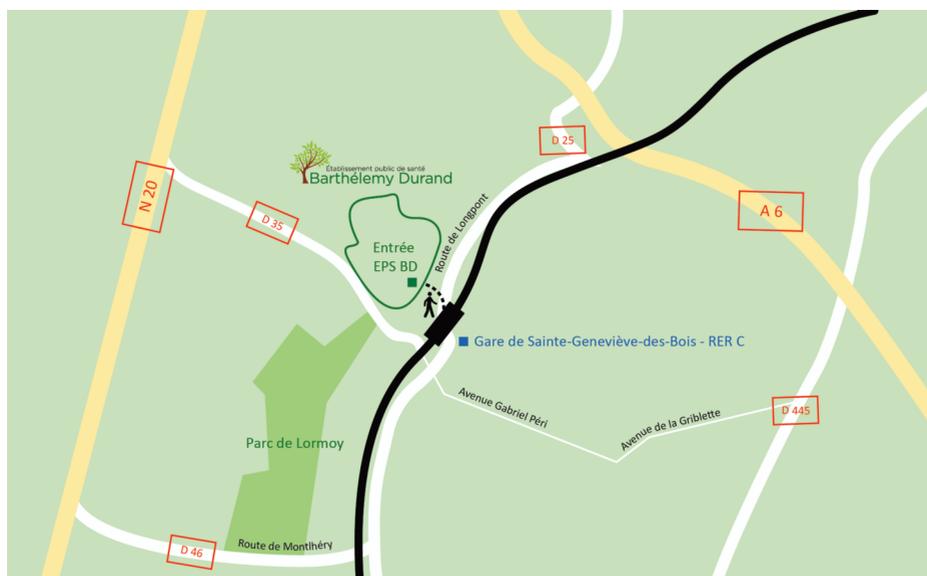
## Où nous trouver ?

### EPS Barthélemy Durand

Pavillon de l'horloge, 1<sup>er</sup> étage  
2, route de Longpont  
91700 Sainte-Geneviève-des-Bois  
Tél. : 01 69 92 53 11

### Accès par les transports en commun

- **RER C**, gare de Sainte-Geneviève-des-Bois, puis 1 minute à pied (Cf. plan ci-dessous).



## CONSULTATION DE PSYCHOTHÉRAPIE *Burn-out* et psychotraumatisme professionnel



## Le *burn-out*, qu'est-ce que c'est ?

### Comment peut-on définir le *burn-out* ?

Le *burn-out*, ou syndrome d'épuisement professionnel, désigne un état d'« épuisement physique, émotionnel et mental qui résulte d'un investissement prolongé dans des situations de travail exigeantes sur le plan émotionnel ». Il se caractérise par un processus de dégradation du rapport subjectif au travail. Concrètement, face à des situations de stress professionnel chronique, la personne en *burn-out* ne parvient plus à faire face.

### Comment peut-on définir le *psychotraumatisme professionnel* ?

Le psychotraumatisme professionnel correspond à la survenue de symptômes (évitement, flash back, sentiment d'angoisse) à la suite de l'exposition directe et personnelle à un traumatisme (comme un évènement exposant à la mort ou à des blessures graves) d'origine professionnelle.

## La consultation de psychothérapie

Les consultations d'évaluation et de prise en charge de psychothérapie ont lieu au sein du centre de thérapie des Rossays à Savigny-sur-Orge. La première consultation est dédiée à l'accueil et l'évaluation des patients présentant une souffrance psychique liée au travail.

Cette offre de soins comprend des psychothérapies individuelles (thérapie cognitive, désensibilisation et retraitement par les mouvements oculaires) ou de groupe (méditation *mindfulness*). La consultation est gratuite et non médicamenteuse.

## Comment obtenir une consultation ?

Toute demande de consultation se fait par écrit et doit comprendre :

- une lettre de motivation à la psychothérapie
- un courrier de professionnel de santé (médecin du travail, médecin généraliste, psychiatre, psychologue...)

Ces deux courriers sont à adresser à :

### **EPS Barthélemy Durand**

Consultation spécialisée du Dr Colombel

Pavillon de l'horloge, 1<sup>er</sup> étage

2, route de Longpont

91700 Sainte-Geneviève-des-Bois

Une proposition de rendez-vous est faite par courrier et mail dès réception d'une demande complète.