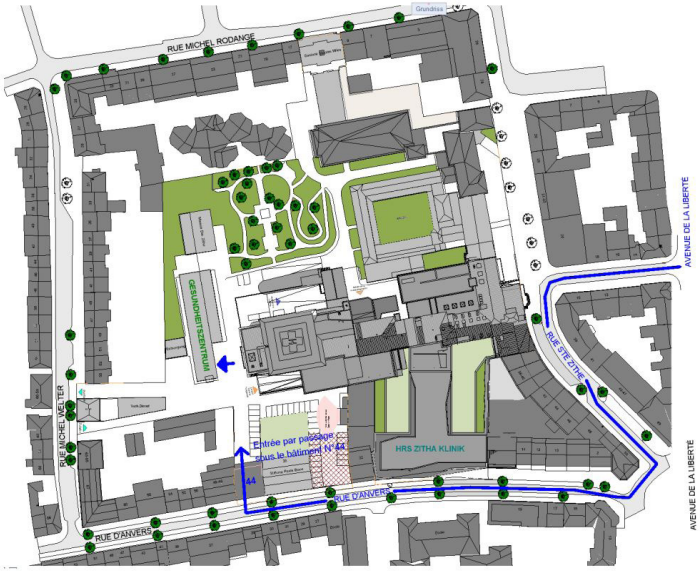
GesondheetsZentrum
44, rue d'Anvers
L-1130 Luxembourg
T +352 263 69 230
www.gesondheetszentrum.lu

RENSEIGNEMENTS UTILES ET PRISE DE RENDEZ-VOUS

T +352 263 69 230
Email info@gesondheetszentrum.lu

SITES UTILES

www.acteurdemasante.lu
www.hopitauxschuman.lu



Imprimé au Luxemburg

W. 04 2023 - Ed. 04 2023

GESONDHEETS ZENTRUM
FONDATION HÔPITAUX ROBERT SCHUMAN

PROTEA : PROGRAMME THÉRAPEUTIQUE DE L'ÉPUISEMENT ÉMOTIONNEL EN AMBULATOIRE

PRISE EN CHARGE DU BURN-OUT PROTEA

gesondheetszentrum.lu
facebook.com/gesondheetszentrum

GZ_DEP_PROTEA_2023_V3.indd 1-2
21/06/2023 16:57:34

Le **syndrome de l'épuisement**, aussi appelé **« burn-out »** constitue un **problème psychique et psychosomatique sérieux risquant de devenir de plus en plus prévalent dans nos sociétés modernes.**

Le syndrome de l'épuisement se caractérise par sa **nature multidimensionnelle** qui se décline en symptômes psychoaffectifs et psychophysiologiques. Il constitue la conséquence d'un stress chronique qui dépasse la résilience psychophysique de la personne.

LE PROGRAMME PROTEA

PROTEA est un programme interdisciplinaire de traitement en groupe du burn-out en ambulatoire.

Les participant(e)s apprennent à **analyser et à améliorer les facteurs comportementaux** et habitudes impliqués dans le développement du burnout.

Les interventions thérapeutiques comprennent des **interventions psychologiques** (éducation thérapeutique sur le burnout, techniques de relaxation, etc.) **et psychothérapeutiques d'orientation cognitivo-motivo-comportementale** en groupe et en individuel. En complément sont proposés des activités physiques régénératives et des conseils pour une conduite alimentaire équilibrée et énergisante.

PROTEA S'ADRESSE :

Aux personnes souffrant d'un épuisement professionnel et/ou privé, c'est à dire Syndrome d'épuisement (Z73.0) modéré ou sévère ou neurasthénie (F48.0).

PROTEA est un programme basé sur des recommandations scientifiques associant :

1. Un **diagnostic multifactoriel** stationnaire approfondi médical et psychologique.
2. Une **prise en charge interdisciplinaire en ambulatoire** compatible avec la poursuite d'une activité professionnelle à temps partiel
3. Un **accompagnement de groupe** (max. 6 participant(e)s) sur 12 semaines.

Prise en charge des frais jusqu'à un montant de 2000€ par la CMCM (garantie Prestaplus).

PROTEA : Programme Thérapeutique de l'Epuisement émotionnel en Ambulatoire.
L'acronyme du programme fait allusion à la résilience de la plante fleurie du même nom qui survit aux feux de brousse.

GZ_DEP_PROTEA_2023_V3.indd 3-4 21/06/2023 16:57:38