

Contacts

SIÈGE SOCIAL

Bd Fulgence Masson, 5
7000 Mons

CONTACT ET ACCÈS

CHU HELORA Hôpital de Mons-Constantinople Espace T

📍 Av. Baudouin de Constantinople, 5
7000 Mons (étage T7)

☎ Tél : 065 35 94 68

✉ @Mail : angeline.dubois@helora.be

Une navette gratuite entre les hôpitaux de Mons-Constantinople et Warquignies est mise à votre disposition toute la journée. Elle passe d'un site à l'autre toutes les heures de 7h00 à 19h00.

+HELORA

HÔPITAL DE MONS

SITE CONSTANTINOPLÉ

ESPACE T

GROUPE THÉRAPEUTIQUE « TIME-OUT »

PSY-DOC-038-V2/Juillet 2025



POUR QUI ?

Les adultes présentant un syndrome de **fatigue professionnelle** (burn-out).

QUOI ?

En **groupe fermé** de 12 patients maximum encadré par une psychologue et par un membre de l'équipe.

Vous vous engagerez à suivre **12 modules** sur une durée de **3 mois**.

Ces modules s'inscrivent dans le cadre d'une hospitalisation psychiatrique de jour.

OBJECTIFS ?

Gestion du burn-out professionnel

Développement de stratégies d'adaptation

Restauration du bien-être

Amélioration de la qualité de vie

NOS OUTILS DE TRAVAIL

Nous proposons des modules spécifiques sur le burn-out basés sur la :

**PSYCHOTHÉRAPIE ÉMOTIVO-
COGNITIVO-COMPORTEMENTALE**

PSYCHOTHÉRAPIE SYSTÉMIQUE

**PSYCHOTHÉRAPIE PSYCHO-
CORPORELLE**

MODALITÉS DE CANDIDATURE

Une première consultation de préadmission est proposée avec la psychologue, à la suite de laquelle un rendez-vous avec la psychiatre est fixé.

QUAND ?

Pour prendre connaissance des dates de démarrage du groupe psychothérapeutique, nous vous invitons à consulter les informations disponibles sur notre site web **www.helora.be**.

CONTACT POUR UNE CONSULTATION DE PRÉ-ADMISSION

@ **angeline.dubois@helora.be**

 **065 35 94 68**

