



Organise

**Mardi 18 septembre 2018 à 18h30**

**Une soirée de partage**

**Et si on parlait psy...**

Autour du thème :

## **« Faire face à un Burn-out »**

Le burn-out ou surmenage est le résultat d'un processus évoluant vers un état de fatigue physique et émotionnelle extrême qui diminue fortement la performance de la personne. Il touche très souvent des personnes qui, en raison d'un stress durable, d'une surcharge professionnelle ou personnelle, ont été poussées à dépasser leurs limites, provoquant chez eux une nervosité intérieure, un épuisement et parfois une dépression. La guérison dure souvent plusieurs mois et requiert une prise en charge professionnelle. Les dépressions d'épuisement se manifestent également chez les personnes plus âgées, p.ex. après une longue maladie ou chez les proches aidants. Ces états sont fréquemment accompagnés de symptômes liés au système nerveux végétatif.

Avec

**Florence Fellay**

Psychologue FSP

Médiatrice FSM

à

**l'AVEP**

**Route du Martoret 31a - Monthey**

Nous vous invitons à venir partager et échanger, avec nous, sur ce thème, au cours de cette soirée.

Bienvenue à tous !