

Rapport d'activité

30/06/25



"Vous êtes plus fort que votre burn-out. On vous aide à le prouver !



Rapport d'Activité de mi-parcours Association REBOOST

1. Présentation de l'Association

L'association **REBOOST** a été créée pour répondre aux besoins des personnes en situation de burn-out, qu'il soit professionnel, familial ou étudiant. Elle vise à accompagner ces personnes à travers un espace d'écoute, de bienveillance et de reconstruction, en mettant en place des actions de soutien, de réinsertion professionnelle et de prévention.

REBOOST s'engage à accompagner les personnes en situation de burn-out ou en risque d'épuisement professionnel en leur offrant un soutien adapté à leurs besoins.

L'association repose sur **des valeurs fondamentales** telles que l'écoute, la bienveillance et la solidarité, garantissant un accompagnement humain et respectueux du parcours de chacun.

Sa mission principale est d'aider les bénéficiaires à retrouver un équilibre personnel et professionnel à travers un suivi personnalisé, des ateliers collectifs et des actions de sensibilisation. REBOOST œuvre également pour la prévention des risques psychosociaux en entreprise en proposant des formations et des conférences destinées aux employeurs et aux collaborateurs.

En favorisant l'entraide, l'inclusion et le partage d'expériences, REBOOST contribue activement à la reconstruction des personnes touchées par le burn-out et à la mise en place d'un environnement professionnel plus sain et épanouissant.

L'**histoire de REBOOST**

L'association Reboost a été fondée par Sylvia Caujolle, une ancienne assistante RH qui a elle-même souffert d'un burn-out en 2019. Elle a créé l'association pour aider d'autres personnes souffrant d'épuisement professionnel, en leur offrant un espace de soutien, d'écoute et d'accompagnement.

Reboost c'est :

- **Un long parcours de guérison et de reconstruction.** Sylvia Caujolle a mis plusieurs années à se remettre de son burn-out. Au cours de son parcours, elle a réalisé le manque de structures et de soutien pour les personnes souffrant de burn-out.

- **Une prise de conscience.** Sylvia Caujolle a pris conscience de la nécessité de créer une association pour aider les personnes souffrant de burn-out à se reconstruire et à se réinsérer socialement et professionnellement.
- **Une rencontre avec d'autres professionnels.** Sylvia Caujolle a rencontré d'autres professionnels de la santé et du bien-être qui partageaient sa vision et son désir d'aider les personnes souffrant de burn-out.
- **La création de l'association.** En 2025, Sylvia Caujolle a créé l'association Reboost, avec l'aide de ces professionnels.
- **Un espace de soutien et d'accompagnement.** Reboost offre aux personnes souffrant de burn-out un espace de soutien, d'écoute et d'accompagnement, à travers des groupes de parole, des ateliers, des consultations individuelles et des événements.
- **Une équipe de bénévoles engagés.** Reboost est composée d'une équipe de bénévoles engagés et des psychologues
- **Un impact positif.** Reboost a déjà aidé de nombreuses personnes à se reconstruire et à se réinsérer socialement et professionnellement.

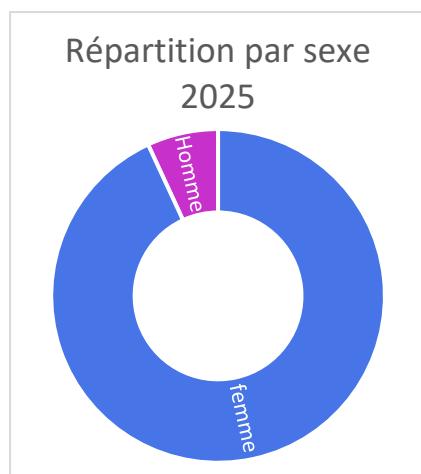
Mais également Reboost c'est :

- Un exemple de résilience et de solidarité.
- Un témoignage de l'importance de l'écoute et de l'entraide.
- Un espoir pour les personnes souffrant de burn-out.

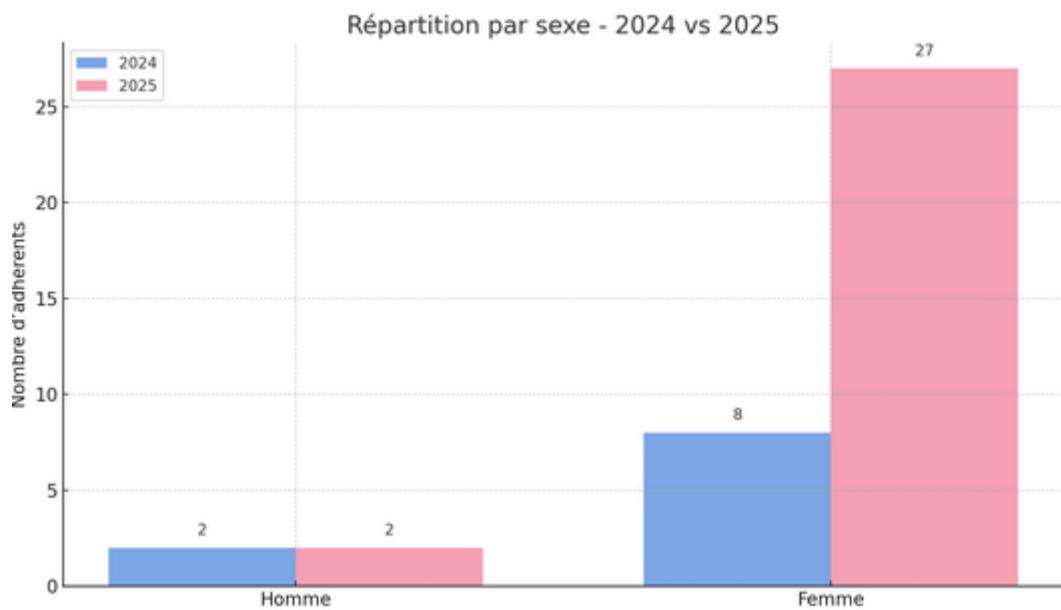
2. . Bilan des Adhérents au 30/06/25

Au 30 juin 2025, REBOOST compte 31 adhérents, dont :

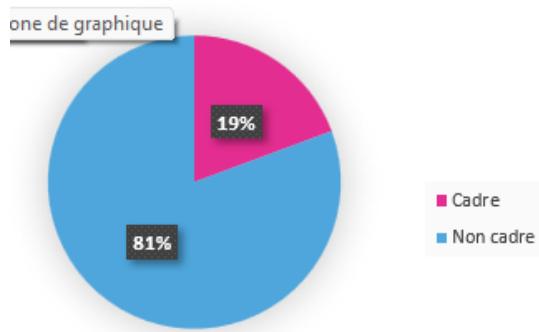
- **27 femmes et 2 hommes** en 2025



L'évolution du nombre d'adhérents en 6 mois a augmenté **de 210%**

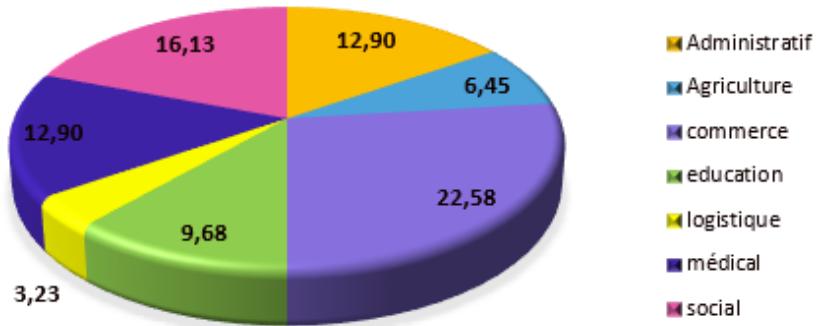


- 25 non-cadres et 6 cadres en 2025**



Une moyenne d'âge de **47,1 ans en 2024** contre **46,5 au 30/06/25**

CATÉGORIE SOCIO-PROFESSIONNEL



⌚ Répartition socio-professionnelle de nos adhérent·es

Le graphique ci-contre illustre la diversité des profils professionnels accompagnés par REBOOST au cours de l'année.

La répartition montre une **prédominance féminine (88 %)** parmi nos adhérent·es, ce qui reflète une tendance bien documentée dans les études sur le burn-out. En effet, les femmes sont statistiquement plus touchées, notamment en raison d'une **charge mentale accrue** et de rôles multiples dans la sphère personnelle et professionnelle.

Par ailleurs, la grande majorité de nos adhérent·es sont des **non-cadres (80 %)**, ce qui met en évidence la vulnérabilité accrue de cette catégorie socioprofessionnelle face aux risques d'épuisement professionnel.

Concernant les secteurs d'activité, la catégorie la plus représentée est celle du **commerce** (22,6 %), suivie du **secteur social** (16,1 %), des domaines **médical** et **administratif** (12,9 % chacun), puis de l'**éducation** (9,7 %), de l'**agriculture** (6,5 %) et enfin de la **logistique** (3,2 %).

On note donc le **poids très net du secteur tertiaire** (commerce, social, médical, administratif), dans lequel les métiers sont souvent marqués par une **forte exigence émotionnelle, relationnelle et organisationnelle**.

Cette répartition confirme que notre association attire majoritairement des personnes **exposées à une forte charge mentale ou émotionnelle**, souvent en poste de tension ou dans des fonctions de service à la personne. Elle souligne aussi à quel point les actions de REBOOST sont **pertinentes et utiles pour les métiers de la relation, de l'humain, du soin et du soutien**, où les besoins d'écoute, de prévention et de reconstruction sont particulièrement présents.

3. Actions et Impacts

L'association a poursuivi trois axes majeurs pour accompagner efficacement les bénéficiaires :

- **Axe 1 : Soutien, accompagnement et suivi**
 - Organisation de groupes de parole pour favoriser l'échange et l'entraide.
 - Ateliers bien-être et techniques de gestion du stress pour améliorer la résilience psychologique des adhérents.
- **Axe 2 : Réinsertion professionnelle**
 - Accompagnement vers l'emploi via des bilans de compétences et des conseils individualisés.
 - Mise en relation avec des partenaires de réinsertion professionnelle.
- **Axe 3 : Prévention**
 - Sensibilisation en entreprise et auprès des institutions pour prévenir les situations de burn-out.
 - Conférences et ressources pédagogiques pour informer sur la charge mentale et ses impacts.

4. Activités organisées depuis le 29/09

Depuis le 01 janvier, l'association REBOOST a renforcé son engagement à travers plusieurs actions concrètes :

- **66 groupes de parole** ont été organisés, offrant un espace sécurisé d'échanges et de soutien entre les bénéficiaires. Ces séances ont permis de briser l'isolement et de favoriser la prise de conscience collective sur les problématiques liées au burn-out.
- **2 Groupe de parole pour les aidants** : Accompagner un proche est une mission précieuse mais éprouvante. Notre groupe de parole offre aux aidants un espace d'écoute, de partage et de répit. Cet espace favorise le bien-être des aidants afin qu'ils puissent, eux aussi, être soutenus.
- **24 ateliers** thématiques ont été mis en place, abordant des sujets variés tels que la gestion du stress, la relaxation, l'équilibre de vie, et des marches collectives pour encourager l'activité physique et le bien-être mental.
- **2 permanences** ont été assurées à la ressourcerie **LE LOCAL à Montauban**, permettant un accès direct à l'information et à l'accompagnement pour les personnes en recherche de soutien.

5. Budget et Financement

Le budget de l'année 2025 repose uniquement sur une source de financement : les cotisations des adhérents, fixées à 50 €. Il est malheureusement regrettable que nous ne disposions pas d'autres ressources à ce jour, ce qui limite notre marge de manœuvre pour développer nos actions. Nous remercions toutefois chaleureusement le Crédit Agricole, qui nous a accordé une subvention de 3 000 € et témoigné ainsi sa confiance en notre projet.

Le fichier comptable 2024 joint présente les dépenses et recettes détaillées, illustrant la gestion financière rigoureuse de l'association.

Bilan

NOM DE L'ASSOCIATION		REBOOST Pour sortir de son Burn-out	
Bilan à fin 2024 DE L'ASSOCIATION à préparer en Equilibre			
BILAN:	ANNEE:	2024	
ENTRÉES / RECETTES		SORTIES / DEPENSES	
Cotisations adhérents	289	Cotisations Fédérale	
Dons	150	Cotisations sur la vente de prestation Bilan	
Licences		Licences	
Présentations Bilan de		Achats buvette	
Carrières associat.			
Entrées manifestations		Frais organisation manifestations	
Partenariats sponsor		EAU EDF GDF	
Réception publicitaire		Carburant véhicule	
Réception buvette		Petit outillage, Fournitures bureau	
Réception diverses		Loyer, Charge locative	
Aider Union Européenne			
Aider Etat		Location de matériel	
Aider Région		Travaux d'entretien	
Aider Département		Assurance	
Aider Communauté		Honoraires	
Aider Administration			
Aider Commune		Publicité / Prix / trophée	127
Aider Fédération		Transport / Déplacement	
Aider autres CCAS		Timbres	
Aider autres Contrat Ville		Téléphone	
Aider autres CCP		Missions / réceptions (repas Forum sur site de fraîcheur)	
Aider autres Exceptionnelles		Impressions affiche, billets	
Transport de charges (à		Gros matériel / Equipement Aménagement	
riskiner)			
CHASEA (contrat aider)		Divers services externes	
Produits divers		Impôts et taxes divers	
Emprunts réalisés		Salaires	
Intérêts bancaires		Chargers sociaux sur salaire	
		Médecine du travail	
Autres entrées		Frais bancaires	
(à préciser)		Remboursement d'emprunt	
		Autres dépenses (à préciser)	
TOTAL RECETTES	439	TOTAL DEPENSES	127
RESULTAT DEFICIT	0	RESULTAT BÉNÉFICE	312
TOTAL GENERAL		TOTAL GENERAL	
Pour info : Contributions			
Bénévolat			
Dons en Nature et Mise à disposition gratuite			
Certifié sincère et conforme fait à Montauban le			31/12/2024
Nom, Prénom, Fonction:		Signature:	
Sylvia CAUJOLLE, Présidente			

6. Résultats au 30/06/2025

Au 30 juin 2025, les résultats des sorties positives témoignent de l'impact concret de l'accompagnement proposé par REBOOST. Sur les 31 personnes suivies depuis le début de l'année, plusieurs ont connu une évolution favorable, illustrant ainsi la pertinence et l'efficacité de notre approche.

Sur un total de 10 personnes accompagnées au cours de l'année 2024, plusieurs bénéficiaires ont pu évoluer favorablement dans leur parcours :

- **2 personnes** sont entrées en formation, ouvrant la voie à une reconversion professionnelle adaptée à leurs besoins.
- **1 personne** a engagé un bilan de compétences pour travailler sur un nouveau projet professionnel.
- **3 personnes** ont pu reprendre une activité en mi-temps thérapeutique, leur permettant un retour progressif à l'emploi tout en préservant leur équilibre de vie. 1 reprendra à 100 % en septembre.
- **1 personne a retrouvé** un emploi stable, marquant une réinsertion réussie après son accompagnement avec REBOOST.
- **2 personnes** sont retournées à leurs postes avec notre soutien, dans une dynamique plus sécurisée.

Face à ces retours en emploi, nous avons décidé de créer un **groupe 3**, spécifiquement réservé aux personnes ayant repris une activité professionnelle. Ce nouveau groupe répond à un besoin émergent : celui d'accompagner les adhérents en poste qui se sentent encore fragiles et souhaitent consolider leur retour au travail. Cette initiative a également permis de toucher de nouveaux adhérents, renforçant notre communauté et notre action.

Ces résultats témoignent de l'efficacité des actions mises en place et confirment l'importance d'un accompagnement sur mesure pour les personnes en situation de burn-out.

7. Résultats au 30/06/2025

Pour les mois à venir, REBOOST ambitionne de poursuivre et de consolider son développement, en s'appuyant sur les résultats positifs obtenus et les dynamiques déjà engagées.

◆ Début du partenariat avec la CPAM

À compter du **1er juillet 2025**, REBOOST entame un partenariat structurant avec la **CPAM**, visant à faciliter l'orientation et l'accompagnement des personnes en situation d'épuisement professionnel. Ce partenariat marque une étape importante dans la reconnaissance institutionnelle du travail mené par l'association.

◆ **Un réseau professionnel en développement**

Aujourd’hui, REBOOST s’appuie sur un **réseau de professionnels de confiance**, permettant une orientation rapide et adaptée des bénéficiaires :

- **5 psychologues partenaires** avec lesquels des liens privilégiés ont été noués, assurant des rendez-vous dans des délais raisonnables ;
- Des **médecins généralistes** de plus en plus nombreux à nous adresser leurs patients ;
- Et un **réseau de praticiens en bien-être** en constante expansion. Au 30 juin 2025, nous comptions :
 - 1 sophrologue
 - 1 réflexologue
 - 1 kinésiologue
 - 1 praticienne shiatsu
 - 1 animatrice spécialisée en thérapie expressive par l’écriture.

◆ **Création du groupe 3 : un soutien spécifique post-reprise**

Face à la fragilité persistante observée chez certains bénéficiaires ayant repris une activité professionnelle, REBOOST a lancé un **groupe 3** destiné à celles et ceux qui sont en poste mais restent vulnérables. Ce groupe, créé à la suite des retours positifs à l’emploi, permet de proposer un soutien ciblé post-reprise et a déjà permis de fédérer de **nouveaux adhérents**.

◆ **Lancement d’un 5e groupe dédié aux entrepreneurs**

Dès fin septembre 2025, REBOOST ouvrira un 5e groupe spécifiquement destiné aux entrepreneurs. Ces professionnels sont particulièrement exposés au risque de burn-out, souvent pris dans un dilemme difficile : "Si je m’arrête, je ne gagne plus d’argent." Ce sentiment d’isolement, combiné à une charge mentale et une pression financière constantes, les pousse à ignorer les signaux d’alerte. Ce nouveau groupe proposera un espace d’écoute, de ressources et de soutien entre pairs, afin de prévenir l’épuisement et de favoriser la pérennité des projets entrepreneuriaux. Nous avons déjà 2 personnes positionné sur ce groupes (ce qui augmentera encore le nombre de nos adhérents).

◆ **Développement de nouveaux partenariats**

REBOOST poursuivra ses efforts pour :

- **Renforcer les liens avec CAP EMPLOI** et participer à leurs initiatives ;
- **Collaborer activement avec la CPTS Quercy Garonne**, notamment lors du **Village Santé de Lafrançaise** prévu le **25 novembre 2025** ;
- **Élargir les relations avec les autres CPTS du département**, afin de mailler le territoire et favoriser la coordination des parcours.

◆ **Poursuivre les objectifs stratégiques de 2025**

REBOOST poursuivra les axes engagés :

- **Accompagner un plus grand nombre de bénéficiaires**, en améliorant la visibilité de l'association et l'accès aux services ; objectif à fin 2025 : 50 adhérents
- **Renforcer la prévention en entreprise**, via des actions de sensibilisation et de formation et des audits QVT collectifs
- **Animation d'un WEBINAIRE** sur le burn-out, la charge mentale, et les leviers de prévention ;
- **Développer les groupes de parole pour les aidants (conjoint et les enfants)**, en réponse à une demande croissante de soutien psychologique ;
- **Renforcer notre présence territoriale**, avec l'ouverture prévue de deux antennes locales à **Castelsarrasin** et **Caussade** (nous avons une psychologue prête à démarrer)
- **Élargir notre réseau de partenaires spécialisés**, pour une prise en charge globale (santé mentale, retour à l'emploi, accompagnement social) ;
- **Structurer l'accompagnement à la reprise de poste**, en lien avec les employeurs et services RH.

◆ **Pérenniser l'action : une priorité**

Enfin, l'enjeu majeur des prochains mois sera de **trouver des financements pour assurer la continuité de l'association**. Il est impératif de récolter des fonds via des **subventions**, du **mécénat** ou des **campagnes de financement participatif**, afin de maintenir notre capacité d'action et envisager le **renforcement de l'équipe** par des recrutements ciblés.

8. Conclusion

Depuis sa création, l'association REBOOST ne cesse de démontrer sa capacité à agir concrètement pour prévenir et accompagner le burn-out, en particulier dans les territoires ruraux où les ressources sont souvent limitées.

Le bilan de ce premier semestre 2025 témoigne d'une dynamique forte, d'un ancrage territorial en développement, et surtout de l'impact positif de nos actions sur les parcours de vie de nos bénéficiaires.

Cependant, malgré notre engagement, nos résultats, et les retours encourageants des bénéficiaires, notre avenir reste fragile.

REBOOST repose quasi exclusivement sur les cotisations de ses adhérents et sur une seule subvention à ce jour. Sans soutien financier renforcé, nous ne pourrons pas pérenniser notre action, ni accueillir les nouveaux bénéficiaires qui se présentent chaque mois.

C'est pourquoi **nous lançons un appel clair et déterminé aux institutions publiques, aux mécènes, aux collectivités et à tous les acteurs sensibles à la santé mentale : aidez-nous à faire vivre REBOOST**.

Notre mission a récemment été reconnue à plus haut niveau : **le Cabinet du Président de la République nous a adressé un courrier officiel en mai 2025**, saluant notre engagement dans le cadre de la grande cause nationale de la santé mentale. Ce courrier témoigne non seulement de l'intérêt porté à notre travail, mais aussi de la légitimité de notre démarche et de l'urgence d'agir collectivement pour renforcer ce type d'initiatives locales.

Plus que jamais, **nous avons besoin de votre soutien pour continuer à lutter contre l'isolement, prévenir les situations d'épuisement et accompagner la reconstruction personnelle et professionnelle** de celles et ceux qui traversent l'épreuve du burn-out.

REBOOST est prêt à aller plus loin. Ensemble, donnons-lui les moyens de poursuivre cette mission essentielle.

A Montauban le 30/06/25

Sylvia CAUJOLLE

Présidente

Cyril CAUJOLLE

Secrétaire

