



Association Les Ailes de Soi Réseau Burn out

Rapport d'activité 2024 et perspectives 2025

Assemblée générale du 07/11/2025





L'association Les Ailes de Soi Réseau Burn Out

Objet

Soutenir, accompagner les personnes et prévenir le burn-out et la souffrance au travail

Proposé des espaces d'écoute, d'entraide et de reconstruction aux personnes concernées, tout en contribuant à la sensibilisation et à la prévention dans le monde du travail.

Positionnement

Le burn-out : un phénomène collectif, pas seulement individuel

L'association considère que l'épuisement professionnel résulte avant tout de dysfonctionnements organisationnels (surcharge, perte de sens, manque d'autonomie, contradictions de valeurs...).

Modèle

Une approche pluridisciplinaire

Une approche pluridisciplinaire et participative
Croisement des regards et des compétences :
Pairs d'expérience / Bénévoles experts
Professionnels du réseau
Ensemble, ils construisent un soutien global – humain, psychologique et professionnel – fondé sur la coopération, la bienveillance et l'intelligence collective.



L'histoire de l'association

-
- Une histoire personnelle – face à la solitude, à l'incompréhension et au parcours complexe de reconstruction, une idée s'est imposée : ne plus laisser personne affronter cette épreuve seul(e).
 - Un petit collectif se forme et un premier regroupement
 - Une première approche : autour de quatre piliers:
Prévenir/Accompagner/partager/Orienter
 - Un modèle évolutif



Les grandes dates

Une « burnoutée »
mobilise deux amies
prof pour organiser
une journée rencontre
Mars 2023

Constitution du
groupe cœur
Nov 2023

Appel à bénévole
1^{ère} rencontre
Oct 2024

Construction
Opérationnelle du projet
1^{er} semestre 2025



Ouverture
du téléphone
Avril 2024

Journée rencontre sur
l'épuisement
25 femmes présentes
Sept 2023

Création de
l'association
Aout 2024

Mobilisation
des professionnels
Nov 2024



Bilan des actions

2024

Création de l'association sur le plan juridique et administratif – 12/08/24

Construction :

- du réseau des professionnels : approche /complémentarité/réflexion sur offre coordonnée/positionnement sur les étapes du Burn Out - Journée de rencontre novembre
- des conditions de mise en œuvre : recrutement de bénévoles/outils et méthodes/logistique/communication/formation des bénévoles/offre expérimentale/modèle économique - 5 chantiers sont ouverts

Perspectives 2025

Les différents chantiers produisent :

Bénévoles : création du bénévole pair d'expérience et du bénévole expert (rôle/charte).

Outils et méthodes : ligne téléphonique - mode opératoire accueil permanence physique et tél - formation socle commun et Premiers Secours en Santé Mentale (08/25)

Communication ; site web et page facebook /flyer/diffusion presse (oct/mars) – émission radio (Ici Poitou)

Modèle éco : lister les partenaires/Identifier les financeurs appels à projet/campagne de dons

Logistique : salles Maison Des Projets et Cordages

Gouvernance : réflexion sur un modèle de gouvernance incluant la notion d'intérêt général (08/25)

Réseau pros : entretiens d'entrée et charte d'engagement

Elaboration de l'offre découverte et mise en œuvre 01/04 standard tél/Accueil binôme/café des échanges/groupe de parole/ateliers découvertes/supervision

Renouvellement du bureau AG exceptionnelle 10/04

Elaboration d'un cycle coordonné de soutien à la reconstruction
Mise en place d'ateliers rendez vous avec vos talents



Les partenaires

2024

Prise de contact avec les acteurs de la santé au travail 86
Rencontre Psyc et poc (association de médecins du travail et psychologues clinicien du travail 86).

Rencontre ARACT

Perspectives 2025

Différentes rencontres :

CIDFF : Centre d'Information sur les Droits des Femmes et des Familles

CMP : Centre Médico Psychologique
Psyc et Poc

Club FACE : La Fondation pour l'inclusion

CDG 86 : Centre de Gestion 86 (intervention 12/12)

Grand Poitiers : service accompagnement mobilité

CHU : psychologue du travail

Développer les contacts auprès des acteurs de la prévention de la santé au travail.



Les bénévoles

2024

Recrutement des premiers bénévoles
octobre - 13

Professionnels - 22

Perspectives 2025

Réseau des professionnels : 18 actifs

Bénévoles experts : 7 actifs

Psychologue du travail/coach/manager/RH/infirmière
psy/assistante sociale/formateur

Bénévoles pairs d'expérience : 6 actifs

Consolider le groupe des pairs d'expérience/ »parcours »
d'intégration/moments conviviaux/outils/formation...



Les adhérents

2024

13 bénévoles – 15 pros

14 adhérents

Perspectives 2025

Professionnels : 20

Bénévoles : 17

Bénéficiaires : 23

60 adhérents (01/01/11)

Animation de la communauté des adhérents :
communication/moments conviviaux/ressources/partage

Bénéficiaires accueillis

Entretien d'accueil : 35

Café des échanges : 30

Ateliers découvertes : 21



Les professionnels

2024

22 professionnels font partie du premier réseau

Perspectives 2025

Réseau des professionnels : 18 actifs

Art thérapie/équi thérapie/méditation/hypnose/Decemo

EMDR/massage/psychosociologue/sonothérapie/Qi

Gong/sophrologue/shiatsu/sylvothérapie/réflexologie/nordic yoga/psychologie clinique du travail/coach/médiation/danse thérapie

- Consolider le réseau par l'entrée de disciplines manquantes :
ex : psy clinicien TCC...
- Développer l'animation du réseau :
(information/échanges/professionnalisation)
- Améliorer la visibilité du réseau : page internet dédiée avec trombinoscope et réseaux sociaux
- Travail coordonné sur la mise en place d'un cycle de reconstruction pour les bénéficiaires



Association Les Ailes de Soi Réseau Burn out

Bilan financier 2024 et prévisionnel 2025

Rapport Financier 2024

Compte	Objet	Débit	Crédit
110	Situation initiale du compte	0	113,88
Dépenses			
627	Service bancaire et assimilé	26,85	11,85
6281	Cotisations liées à l'activité	224	0
	Total dépenses	239	
Recettes			
756	Cotisations	0	280
7541	Dons aux associations	0	160
	Total Recettes	440	
	Situation 31/12	314,88	

Budget Prévisionnel 2025

		Réalisé		Prévisionnel		Budget Prévisionnel 2025	
Compte	Objet	Dépenses	Recettes	Dépenses	Recettes	Dépenses	Recettes
Dépenses							
110	Report à nouveau (solde créditeur)	0	314,88			0	314,88
6161	Assurance	152,18	0			152,18	0
6132	Locations immobilières	490	0			490	0
6181	Documentation générale	360,05	260			360,05	260
6237	Publication	68,78	0			68,78	0
626	Frais postaux et de télécommunications	253,2	0	45,6		298,8	0
627	Service bancaire et assimilé	106,65	47,4	23,7		130,35	47,4
Recettes							
7541	Dons aux associations	0	355		50	0	405
700	Prestation de services	0	50		50	0	100
741	Subvention d'exploitation	0	3000			0	3000
756	Cotisations	0	1250		200	0	1450
TOTAL :		1430,86	5277,28			1500,16	5577,28
Situation du compte		3846,42		Prévisionnel		4077,12	