



L'BURN

-La Communauté des BURN'ettes-

Association de prévention et
d'accompagnement des femmes en burnout

1. Le burnout des femmes : un enjeu majeur peu et mal traité malgré son ampleur et ses retombées

En France, 2,5 millions de personnes sont en burnout (Opinion Way, 2022), soit 3 fois plus qu'avant la crise sanitaire. C'est 13% des salariés qui sont en burnout sévère. Les risques psychosociaux sont devenus la 2ème cause d'arrêt maladie après la crise sanitaire.

Cela s'explique notamment par un climat anxiogène mais aussi par une évolution sociétale et des organisations professionnelles, par l'accélération des rythmes de vie, de production, de communication qui dépassent nos capacités physiques et mentales.

Pourtant, en l'absence de consensus scientifique consolidé en France le burnout n'est toujours pas reconnu comme une maladie à part entière et ne figure pas dans le tableau des maladies professionnelles. Les médecins ne sont d'ailleurs pas formés aux psychopathologies du travail lors de leur cursus universitaire.

Cela pose des problématiques de diagnostic, de prise en charge médicale et sociale, de reconnaissance, laissant les victimes de burnout dans une errance délétaire.

Les femmes 2 fois plus concernées par le burnout (Santé Publique France). En cause les inégalités professionnelles et intrafamiliales, l'impact psychologique des violences sexistes et sexuelles, les caractéristiques d'emploi des femmes, la difficile conciliation vie privée/ vie professionnelle, la charge mentale, l'invisibilisation de la vie familiale au travail.

+45% d'infarctus chez les femmes pendant le confinement (et -35% chez les hommes)

Les familles monoparentales (85% de mères célibataires) sont particulièrement exposées.

L'OMS qui a intégré seulement en 2019 la notion de burnout dans le CIM 11 en tant que syndrome résultant d'un stress chronique au travail axe sa définition sur la sphère professionnelle édulant ainsi le burnout multifactoriel, parental ou des aidants. Cela a pour conséquence d'exclure d'un diagnostic de burnout les femmes qui à plus de 50% considèrent que leur burnout est lié à la fois à la sphère privée et professionnelle (données étude L'BURN 2020)

Les offres de prise en charge manquent ou sont inadaptées : elles sont principalement axées sur la gestion de crise psychiatrique/médicale. Il y a très peu d'approche pluridisciplinaire (prise en charge peu coordonnée entre les milieux médicaux et professionnels, fonctionnement en silo des différents acteurs).

Etude L'BURN menée en 2020 :

- Durée moyenne d'arrêt : 1 an
- Durée moyenne avant un retour à l'emploi : 2 ans
- 90% des bénéficiaires envisagent de se reconvertir
- Taux de rechute des personnes concernées : 45%,
- Taux de persistance des séquelles suite à un burnout (cognitives, traumatiques liées au travail, hyper fatigabilité, maladies somatiques immunitaires ou inflammatoires liées au stress chronique, AVC...) : 92%. Pourtant seules 8% sont reconnues en Qualité de Travailleur Handicapé
- 80% considèrent que leur burnout est un frein à leur retour à l'emploi : 80%

Il est ainsi particulièrement complexe pour une personne ayant vécu un burnout de se réinsérer professionnellement.

Des personnes traumatisées par le travail ne peuvent pas être réinsérées sans accompagnement spécifique

2. L'Association L'BURN : première structure d'accompagnement et de prévention du burnout professionnel et/ou personnel des femmes en France.

Née de la rencontre d'une communauté d'entraide de femmes en burnout « Les BURN'ettes » sur les réseaux sociaux et de chercheurs et experts du burnout, l'association L'BURN a été fondée à Bordeaux en 2019.

Sur la base d'un travail de recherche pluridisciplinaire, l'association a développé des protocoles d'accompagnement au plus proche des besoins des femmes à chaque stade de leur reconstruction physique et mentale jusqu'à leur réinsertion socio professionnelle.

L'association a déjà **accompagné plus de 1500 femmes** et a ouvert en 2022 dans la métropole bordelaise sa première « **Maison des BURN'ettes** », un lieu unique d'accompagnement, d'information, d'orientation, d'entraide et de remobilisation professionnelle post burnout.

Fort de cette expérience, l'association a développé des actions et évènements de prévention du burnout à destination des entreprises, des professionnels de l'accompagnement et du grand public et a déjà sensibilisé plus de **20.000 personnes**

3. Nos missions

• **Accompagner les femmes** victimes de burnout de manière pluridisciplinaire, favoriser et accélérer leur reconstruction en vue de leur réinsertion sociale et professionnelle.

• **Faire connaître, rendre visible, mobiliser et accompagner** les sphères professionnelles, institutionnelles et le grand public pour **prévenir** les risques liés au burn-out.

4. Nos actions

(1) ACCOMPAGNER LES FEMMES EN BURNOUT ET POST-BURNOUT

- Proposer un cadre sécurisant, bienveillant, d'entraide, de prise en charge et d'information, pour les femmes en burnout professionnel ou parental. Pour cela l'association a créé le concept de "Maison des BURN'ettes" et ses relais dans différents territoires (Dordogne, Landes; Lot-et-Garonne, Hauts de France). Un lieu chaleureux d'accueil dédié à la reconstruction post burnout, co-géré par les bénéficiaires et supervisé par des professionnels du soin, du social, du droit et du bien-être. L'association propose ainsi un accompagnement holistique adapté à chaque stade de reconstruction : phase de récupération/ de reconstruction/ de remobilisation.

Cela se traduit par différents aspects :

- Aide à l'arrêt, à l'information et à l'orientation grâce à un dispositif d'écoute national réalisé par des pair-aidantes formées et supervisées par des psychologues par téléphone et permanences psychologiques
- Aide au répit, à la reconstruction physique et mentale avec une série d'ateliers assurés par des professionnels et des pair-aidantes (sophrologie, approches psychocorporelles, gestion des émotions/du stress, baisse des ruminations...)
- aide à la resocialisation grâce à une Communauté d'entraide virtuelle sur facebook et des groupes de paroles en présentiel ou en virtuel
- Aide à l'information par la mise à disposition de ressources documentaires et des cafés infos animés par nos partenaires (CARSAT, médecine du travail, France Travail (Pôle emploi, cap emploi...) et des ateliers juridiques animés par des avocats
- Aide à la remobilisation professionnelle : par un programme innovant mêlant thérapie et insertion, comprenant :
 - des ateliers pour redéfinir une identité professionnelle et pour construire un nouveau projet professionnel
 - mais aussi une remise en action au sein de la Maison des BURN'ettes. Par un système de tutorat et d'une supervision psychologique, elles participent aux missions de l'association, peuvent proposer des ateliers au profit des autres bénéficiaires en fonction de leurs capacités pour se retester, reprendre confiance professionnellement, donner du sens, connaître leurs limites et capacités post burnout, définir un nouvel équilibre de vie et définir un projet professionnel

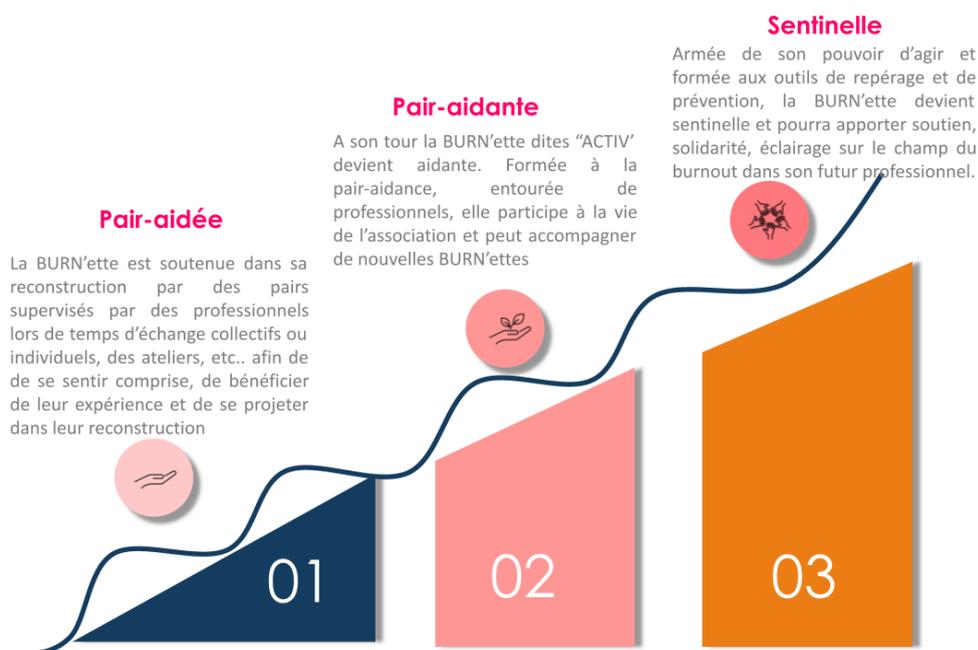
	<ul style="list-style-type: none"> • Aide à l'insertion par la mise en relation avec des entreprises engagées et que nous formons à l'inclusion de personnes post burnout.
<p>(2) PRÉVENIR, FORMER LES PROFESSIONNELS, LES INSTITUTIONS ET LE GRAND PUBLIC</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Actions de prévention : L'association propose des actions de prévention basées à la fois sur le travail de recherche de notre comité scientifique et de notre expérience de terrain. Nous proposons des formats adaptés à chaque besoin au profit des entreprises ou du grand public: escape game, théâtre d'improvisation, webinaire, workshop RH et managers, formations référents burnout pour apprendre à repérer les signes du burnout, les situations à risque, savoir agir, orienter et ainsi accompagner, conseiller les entreprises dans la prévention du burnout. 2. Prise en charge précoce des salariés à risque 3. Diffusion d'informations sur les réseaux sociaux et via des podcasts 4. Formation des professionnels accompagnants (service public, médico-social, insertion).
<p>(3) COORDONNER LES ACTEURS DU SECTEUR DE LA SANTÉ, DU SOCIAL, DE L'INSERTION</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Coordination des acteurs locaux médical/professionnel/social pour davantage de transversalité et pour faciliter l'orientation du public • Travail en coopération avec les pouvoirs publics pour favoriser une transversalité (travail/santé/égalité)
<p>(4) FAIRE AVANCER LA RECHERCHE POUR NOURRIR LE PLAIDOYER</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Réalisation ou participation à des études nationales ou européennes pour fournir des données - Plaidoyer : en vue de la reconnaissance du burnout (élargissement de sa définition pour améliorer le diagnostic, possibilité de reconnaissance en maladie professionnelle lorsque les facteurs professionnels sont prépondérants)

5. Approche et modèle d'innovation sociale au service des femmes

- (1) L'association adopte **une approche multifactorielle et genrée** du syndrome de l'épuisement. Elle s'appuie sur des théories scientifiques qui inscrivent le syndrome de l'épuisement professionnel dans la psychodynamique du travail. Elle reconnaît également le syndrome de l'épuisement parental (burnout parental) et personnel. Cette définition très large et volontairement inclusive de toutes les formes de "labeurs" n'est pas partagée par tous et toutes. A cela s'ajoute la reconnaissance du concept de genre au travail et de la division genrée du travail qui a notamment pour conséquence une sous valorisation des emplois à prédominance féminine, des inégalités salariales et des conditions de travail plus exposées aux risques psychosociaux pour les femmes. Cette approche n'existe pas ailleurs.
- (2) Notre modèle d'innovation sociale repose sur un dispositif mixte de « **pair-aidance** » et d'un étayage d'une pluridisciplinarité de professionnels. Au cœur de l'organisation de L'BURN, ce dispositif propose une perspective « thérapeutique » de la sororité, basée sur l'entraide entre paires.

Ce concept nord-américain de pair-aidance a fait ses preuves de longue date dans le traitement des addictions, mais s'il commence à être utilisé en France en matière de santé mentale, il n'a jamais été expérimenté en matière de burnout.

Cette pratique vise à faire cheminer les personnes dans une réflexion sur leur situation, dans le but d'aller vers une amélioration. La relation de pair-aidance s'appuie sur la résonance entre deux personnes. La pair-aidante a vécu un burnout sur lequel elle a pris du recul. En trouvant ses propres solutions, elle a amélioré ses conditions de vie. Différents ateliers vont lui permettre d'établir un lien de confiance avec des personnes vivant les mêmes problématiques, pour progressivement réfléchir avec elles à leur situation, leur apporter de l'écoute, du soutien, de l'espoir.

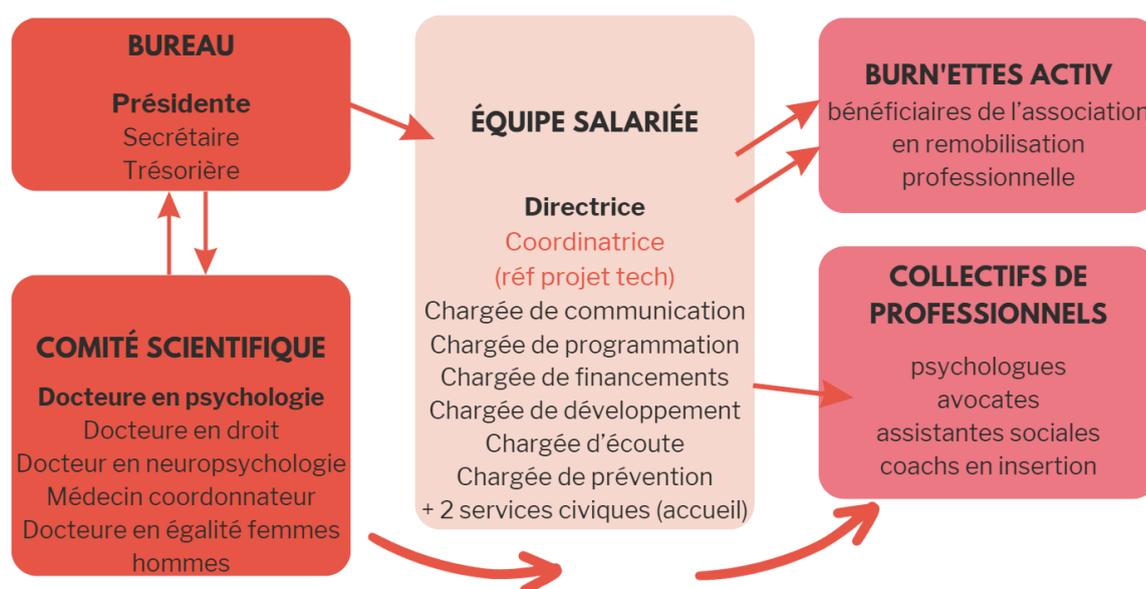


L'association a pour vocation de faire émerger le « pouvoir d'agir¹ » : la personne aidée devient aidante puis sera sentinelle dans sa future structure grâce à nos programmes de formation à la pair-aidance en matière de burnout.

L'association inscrit la pair-aidance également dans sa gouvernance et dans son équipe salariée, puisque cette dernière est composée majoritairement d'anciennes bénéficiaires ayant subi un burn out. Cela garantit la connaissance fine et l'adéquation des solutions aux besoins, et permet d'expérimenter de nouvelles modalités de travail au quotidien, en ayant une attention toute particulière aux risques psychosociaux. Les taux de rechutes post burnout étant importants, l'association a à cœur d'accompagner les salariées dans leur retour à l'emploi au mieux, en aménageant leurs conditions de travail et incorporant un suivi personnalisé de chacune.

(3) L'BURN produit de **la recherche-action** : Piliers de l'association, le comité scientifique et les experts intervenants sont garants de la qualité de l'approche et de la profondeur de l'analyse. Le couplage systématique avec l'expertise pratique issue du vécu des victimes dans les activités est un ingrédient clé de l'impact produit : il permet de vulgariser et l'application pratique des connaissances dans la sensibilisation, d'avoir un terrain d'application pour la recherche et les protocoles d'accompagnement élaborés.

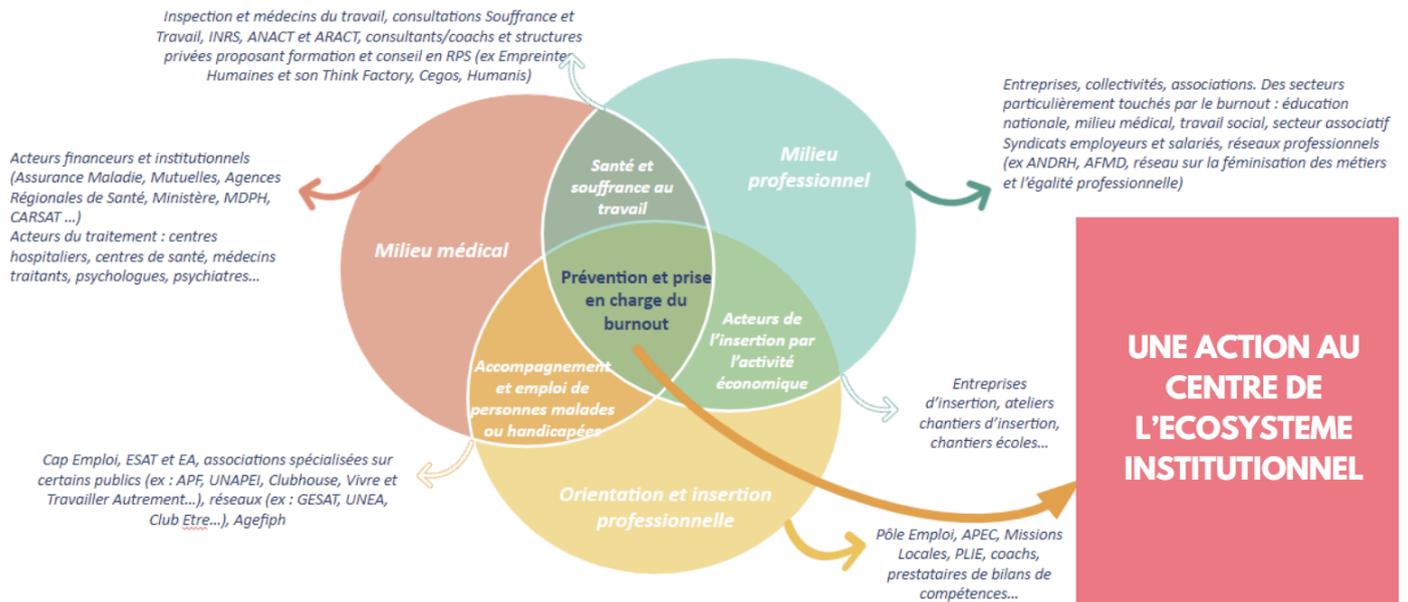
6. L'équipe



Le bureau et l'équipe salariée sont composés aux $\frac{2}{3}$ de personnes ayant vécu un burnout.

¹ Le pouvoir d'agir est un processus par lequel des personnes accèdent ensemble ou séparément à une plus grande possibilité d'agir sur ce qui est important pour elles, leurs proches ou la communauté à laquelle ils s'identifient » (Le Bossé 2012)

7. Nos partenaires : accélérateurs d'impact



<p>Collaborations dans le champ de la santé (Région Nouvelle-Aquitaine)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Centres hospitaliers : Hôpital suburbain du Bouscat - Hôpital de jour, Centre Hospitalier Charles Perrens (Maison des usagers) • participation au Conseil Local de Santé mentale et au Plan de territorial de Santé mentale (ARS) • Cure Thermales de Saujon (Charente Maritime) • partenariat en cours association MOTS (burnout des soignants) • SSTI : médecine du travail (prescripteur vers l'association) • intégration du Réseau de Consultation Souffrance et Travail
<p>Collaborations dans le champ du social</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CARSAT : partenariat régional acquis (en cours : partenariat national) interventions réciproques auprès des bénéficiaires • Centre social du Bouscat
<p>Collaboration dans le champ du droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Association Infos droit et CIDFF : permanences juridiques
<p>Collaboration dans le champ du droit des femmes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Direction Régionale aux Droits des Femmes • Commission Droit des Femmes de la Ville de Bordeaux • CIDFF pour la partie violences faites aux femmes
<p>Collaboration dans le champ de la parentalité</p>	<ul style="list-style-type: none"> • CAF • Institut de la parentalité

Collaborations dans le champ de l'insertion/handicap	<ul style="list-style-type: none"> ● France Travail (Pôle emploi) Convention pour le programme de remobilisation professionnelle, interventions réciproques, formation des agents pôle emploi ● France Travail (Cap emploi) : prise en charge de nos bénéficiaires pour l'adaptation au poste lors du retour à l'emploi ● Agefiph : partenariat innovation ● CIBC33, Transition pro, réseau EVA, APEC (prescripteurs)
Collaborations dans le champ de la recherche	<ul style="list-style-type: none"> ● étude commune menée entre neurocampus de Bordeaux, le laboratoire de psychologie de Bordeaux et de Louvain (Belgique) ● CNAM : thèse en cours au sein de l'association sur la pair-aidance en matière d'insertion professionnelle post burnout
Partenaires financiers	<ul style="list-style-type: none"> ● Fonds social européen (innovation et développement) ● Ministère en charge de l'égalité entre les femmes et les hommes ● La Région Nouvelle Aquitaine ● La Direction Régionale aux droits des Femmes ● CAF ● DDETS ● France Travail ● ARS ● La Ville de Bordeaux ● Fondations : Fondation des Femmes, CHANEL, AESIO

8. Nos chiffres clés

Depuis 2019 :

1600 femmes accompagnées depuis 2019

20 000 personnes sensibilisées depuis 2019, dont **5000** ont bénéficié de formations/ actions de prévention au cours de conférences, ateliers, escape game en entreprise

3 recherches universitaires en cours + **1** projet de recherche européen

1 Maison des BURN'ettes dans la métropole bordelaise + **2** relais départementaux (Dordogne/ Lot et Garonne) + **1** relai Hauts de France lancés en 2024

35% de nos bénéficiaires sont situés hors Gironde

30 professionnels intervenants (psychologues, avocates, sophrologues, coachs en insertion)

30 bénéficiaires ACTIV

Chiffres 2023 :

600 bénéficiaires

590 écoutes individuelles

200 ateliers

9. Un impact significatif en termes de santé et d'insertion

Données étude d'impact Improve 2023 réalisé sur le programme de remobilisation professionnelle :

- Amélioration de l'état de santé physique et mental : 93%
- Rétablissement anticipé : 98%
- Retour à l'emploi post programme : 80%
- Taux de rechute à N+1 : 0%
- Apaisement des relations familiales : 86%
- Baisse de la charge mentale : 80%

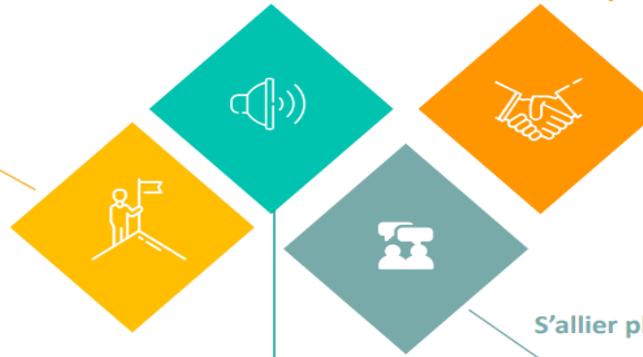
10. Notre ambition : devenir l'acteur de référence au plan national sur le sujet du burnout des femmes

Face à une très forte demande en provenance de toute la France, l'association a débuté un essaimage de son activité d'abord au plan régional pour ensuite se développer sur le territoire national.

L'objectif est d'augmenter son impact social en rendant nos accompagnements accessibles à un plus grand nombre de femmes mais aussi en se constituant en réseau. Le programme d'accompagnement est ainsi déployé localement sous la forme d'antennes locales comprenant des permanences d'écoute et d'ateliers, et par la création d'une offre digitale complémentaire.

Essaimer sur de nouveaux territoires

Objectifs à fin 2027 :
augmenter le nombre de femmes accompagnées pour mieux couvrir le besoin et coordonner les propositions d'entraide.
Indicateurs : 4 nouvelles régions déployées, 100.000 followers, 10 000 BURN'ettes accompagnées



Rayonner davantage et se faire reconnaître par les institutions publiques et de santé

Objectifs à fin 2027 :
Avancer sur la reconnaissance légale et médicale du BO et la spécificité du BO des femmes en démontrant les impacts sur la santé physique et mentale sur un étayage scientifique. Obtenir des reconnaissances et agréments sur la prise en charge de L'Burn (validation CPAM / article 51 et certification Qualiopi)
Développer 6 partenariats nationaux stratégiques avec des réseaux et institutions (ex : Cap Emploi, RPBO, souffrance et travail, ...)

Déployer largement l'action de prévention

Objectifs à fin 2027 :
Augmenter le nombre de personnes sensibilisées dans la sphère professionnelle et accompagner les employeurs (en virtuel, présentiel ou labellisation) pour une prise de conscience élargie, une diminution du nombre de victimes et une prise en charge précoce
Indicateurs : 28 000 collaborateurs formés et 1 label créé pour les entreprises engagées

S'allier plus étroitement avec les professionnels de la santé et l'insertion professionnelle

Objectifs à fin 2027 :
Approfondir le rôle de formation, d'appui et de coordination de l'intervention des professionnels pour améliorer la prise en charge des victimes
Indicateurs : 200 formations initiales et continues dont Université de Médecine, formation 1^{er} secours partenariat hôpitaux de jour, médecine du travail

En 2027 :

- 4 nouvelles régions déployées,
- 100 000 followers,
- 10 000 BURN'ettes accompagnées et réinsérées
- 28 000 salariés formés
- 1 label créé,
- 300 000 cas de burnout évités

Contacts utiles

Betty Guay

Présidente

presidence@lesburn-ettes.com

Anne-Sophie VIVES

Directrice

direction@lesburn-ettes.com

06 69 52 39 68

Juliette GAILLOT

Chargée de financements et développement

dev@lesburn-ettes.com

Communication

Site internet	www.lesburn-ettes.com
Communauté Facebook	www.facebook.com/lesBURNettes
LinkedIn	Association L'BURN lesburn'ettes / Anne-Sophie Vives
Instagram	lesburn_ettes
Vidéo de sensibilisation au burnout des femmes	https://www.youtube.com/watch?v=jM1ibkHf3WM
Podcats "Super'BURN'ETTES"	disponible sur youtube et les plateformes de podcast