

Les **BURN'ettes**

-association L'BURN-

# BURN'ette IS BACK

**PROGRAMME**

**D'ACCOMPAGNEMENT**

**Remobilisation professionnelle**

**après un burnout**

**PROGRAMME INNOVANT**

**PREMIER SEMESTRE 2022**

**Programme inédit basé sur des études scientifiques, alliant techniques thérapeutiques et insertion professionnelle.**

Entre stress post-traumatique lié à leur emploi, troubles cognitifs et fatigabilité, le retour au travail des victimes du travail doit être pensé différemment.

En partenariat avec :



# POURQUOI CE PROGRAMME ?



**2 millions**  
de personnes en burnout



**97%\***

des personnes interrogées ont déclaré que suite à leur burnout, lors de l'inscription à Pôle emploi, elles n'étaient pas en capacité physique et mentale de chercher du travail



**2 fois plus de femmes**  
concernées par les troubles psychiques liés au travail



**45%**

de rechute lors de la reprise d'emploi

*\*Enquête LBURN réalisée par le comité scientifique, auprès de 188 bénéficiaires. Septembre 2020.*

## Constats :

### Les séquelles post burnout :

- stress post traumatique lié au travail
- troubles cognitifs
- fatigabilité
- pathologies associées (dépression, maladies immunitaires,...)

### Les difficultés de réinsertion professionnelle :

- perte de confiance et perte d'identité professionnelle
- déshérence socio-professionnelle (étude L'BURN : moyenne de 2 ans avant un retour à l'emploi)
- fort risque de récurrence
- stigmatisation et discrimination lors du retour à l'emploi
- difficultés à retourner dans le milieu professionnel traumatique avec une contrainte souvent à la reconversion

## Objectifs :

- aider à la reconstruction post burnout
- prévenir la déshérence sociale et professionnelle
- prévenir la rechute

## Notre méthode :

- Un programme mêlant thérapie et insertion professionnelle
- Un programme conçu sur la base d'une recherche scientifique pour tenir compte des spécificités psychologiques et physiologiques et du rythme de reconstruction des victimes de burnout
- Un programme qui alterne suivi individuel et ateliers collectifs, basé sur la pair-aidance

# MODULES

## **PRE-SELECTION : Décembre 2021**

- Bilan diagnostique réalisé par des psychologues du travail à l'entrée et sortie du programme à visée de recherche.

## **SUIVIS INDIVIDUELS : Janvier à juillet 2022**

- Suivis individuels réalisés par des psychologues du travail et des coachs tout au long du parcours.

## **MODULE 1 : Janvier à mars**

### **Se reconstruire professionnellement après un burnout**

Les ateliers/groupes de parole :

- Psycho-éducation autour du burnout
- Les conséquences du stress post traumatique et la gestion du stress
- Sécuriser sa situation sociale pour avancer
- Burnout : trouble cognitif et handicap
- Remédiation cognitive
- Gestion des émotions
- Ressources/forces
- Redonner du sens : respecter ses valeurs
- Reprendre confiance en se reconstruisant une image professionnelle (atelier cravate solidaire, socio esthétique, séance photographique)

## **MODULE 2 : Avril à juin**

### **Se projeter professionnellement après un burnout**

Après un état des lieux professionnel post burnout, phase de création des bases d'une orientation professionnelle.

Les ateliers :

- Revisiter son parcours de vie professionnelle
- Valoriser ses compétences
- Réflexion sur les orientations professionnelles
- Rencontres professionnelles, Pitch, speedmeeting avec les entreprises

## **SUIVI POST-ACCOMPAGNEMENT : à 3 et 6 mois**

- 2 ateliers collectifs & 2 entretiens individuels

## **SITE INTERNET**

[lesburn-ettes.com](http://lesburn-ettes.com)

## **RESEAUX SOCIAUX**



## **CONTACTS**

**Association L'BURN**  
[association@lesburn-ettes.com](mailto:association@lesburn-ettes.com)

*Les* **BURN***'ettes*  
-association L'BURN-