



La communauté de BURN'ettes

CATALOGUE PREVENTION BURN-OUT

Offres de sensibilisation
et de formation
2026

NOUS CONTACTER

Chloé CAILLET
prevention@lesburn-ettes.com

Qualiopi
processus certifié

■ ■ RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action suivante :
ACTIONS DE FORMATION
BILAN DE COMPETENCES

NOS OFFRES

SENSIBILISATION

COMPRENDRE LE BURN-OUT



Conférences



Challenge
Semaine Sans Stress



Escape Games



Exposition



Théâtre
d'improvisation appliquée

FORMATIONS

SE FORMER POUR (RÉ)AGIR



Prévenir l'épuisement professionnel

- pour moi
- pour mes équipes



Référent Burn-Out : repérer et accompagner

- Repérer les étapes du burn-out
- Prévenir le burn-out
- Prendre en charge une personne présentant les signes du burn-out
- Accompagner la reprise à l'emploi après un burn-out



Ateliers spécifiques complémentaires

Charge mentale, Violences sexistes et sexuelles au travail, Equilibre vie pro / vie perso, Gestion du stress



ACTIONS DE SENSIBILISATION



BURN-OUT : MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

Apporter un premier niveau de connaissances à tous les collaborateurs, quels que soient leur fonction, à travers différents formats d'actions.

CONFÉRENCES

SENSIBILISEZ VOS ÉQUIPES

POUR QUOI ?

Apporter un premier niveau de connaissances à vos collaborateurs.
Sensibiliser un grand nombre de collaborateurs en même temps.

BURN-OUT : COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Entre accélérations des rythmes de vie et des modes de communication, évolution des méthodes de travail, instabilité et complexification... comment faire face au burn-out en entreprise ?

Cette sensibilisation permet de mieux comprendre ce qu'est le burn-out, son processus pour pouvoir en repérer les premiers signes, en comprendre les causes, et ainsi savoir réagir à titre individuel et collectif.

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Le burn-out (définition, idées reçues, chiffres clés)
- Le mécanisme du stress
- Le processus de burn-out et les premiers signes
- Les différents facteurs de risques
- Quelques clés pour prévenir le burn-out

INTERVENANTS

Chaque conférence est réalisée par deux intervenant.e.s au moins :

- Professionnel du burn-out (psychologue du travail du réseau de consultation souffrance et travail ou un autre membre du comité scientifique)
- Une victime de burn-out pour apporter une approche pragmatique

En fonction des besoins, possibilité de faire appel à des avocat.e.s, neuropsychologues, coach.e.s professionnel.le.s membres du collectif des BURN'ettes

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques (psychoéducation, cadre légal,...)
Vidéos
Temps d'échange Questions / Réponses
Support numérique

DURÉE

1H30

PARTICIPANTS

Tout public (collaborateurs, managers, CSE,...)
100 personnes maximum

TARIF ET FORMAT

1 600 € en ligne
1 900 € en présentiel

Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Au-delà de 100 participants ou pour une prestation en langues étrangères, nous contacter pour un devis à l'adresse prevention@lesburn-ettes.com.



SEMAINE SANS STRESS

UNE EXPÉRIENCE UTILE POUR RENFORCER LA SANTÉ
MENTALE AU TRAVAIL

DE QUOI S'AGIT-IL ?

Une semaine de sensibilisation à la santé mentale au travail et de prévention du burn-out, rythmée par des temps forts - introspection, apprentissage, échanges et actions - autant individuels que collectifs. Pour le bien-être au travail, c'est en s'engageant ensemble que l'on fera la différence !

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Cette semaine de prévention vise à inviter les collaborateurs à expérimenter des pratiques simples et concrètes pour réduire le stress au travail et renforcer leur équilibre professionnel et personnel.

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Expérimenter des leviers concrets de prévention
- Adopter des micro-changements dans sa routine professionnelle et personnelle pour mieux réguler sa charge mentale
- Développer des pratiques collectives favorisant une bonne santé mentale au travail
- S'approprier une démarche durable de prévention du burn-out et de promotion de la santé mentale au travail

INTERVENANTS

La Semaine Sans Stress est animée par un professionnel de l'association.

MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Cérémonie d'ouverture et de clôture
- Questionnaires individuels en ouverture et clôture
- Apports théoriques sur les mécanismes du burn-out via un webinaire d'1h30
- Présentation des animations et des défis de la semaine : 1 défi/rituel quotidien envoyé par mail
- Affichage relais de l'événement dans les locaux de l'entreprise
- Mise à disposition de ressources complémentaires (témoignages, supports vidéos...)

DURÉE

1 semaine

PARTICIPANTS

Tout public

TARIF ET FORMAT

3 200 €

Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Au-delà de 100 participants ou pour une prestation en langues étrangères, nous contacter pour un devis à l'adresse prevention@lesburn-ettes.com.

ESCAPE GAME

UNE IMMERSION SENSORIELLE POUR RESSENTIR,
COMPRENDRE ET AGIR

POUR QUOI ?

Plonger au sein d'un décor spécialement imaginé et conçu par l'association L'BURN et découvrir, de façon ludique et immersive, les mécanismes pouvant conduire au burn-out.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

Un Escape Game consiste traditionnellement à résoudre une série d'énigmes pour pouvoir réussir une mission dans un délai imparti.

Le BURN'Escape est avant tout un outil de sensibilisation grâce à une expérience immersive en petit groupe. Chaque énigme comprend un message de prévention relatif au burn-out (et à la spécificité du burn-out des femmes).

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Qu'est-ce que le burn-out (définition, processus, symptômes...)
- Les facteurs de risques
- Introduction aux leviers de prévention (collectifs et individuels)
- Repérer et réagir

INTERVENANTS

Chaque BURN'Escape est encadré par deux intervenant.e.s au moins :

- Un.e Game Master pendant la phase de jeu
- Un.e professionnel.le du burn-out (psychologue du travail ou coach professionnel.le) pendant la phase de débrief en salle

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Mise en situation / Jeu
Apports théoriques (psychoéducation, cadre légal,...)
Temps d'échange Questions / Réponses
Support numérique

Le BURN'Escape peut être un outil de détection précoce de signes de burn-out.

DURÉE

45min jeu + 45 min débrief = 1H30 par session
4 à 5 sessions maximum par jour

PARTICIPANTS

Tout public (collaborateurs, managers, CSE,...)
6 à 8 participants par session

TARIF ET FORMAT

2 950 € la journée, jusqu'à 40 personnes
Prix dégressif si plusieurs journées consécutives
Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Pour intégrer la thématique des violences sexistes et sexuelles au travail au BURN'Escape, ou au-delà de 40 participants, nous contacter pour un devis.

En présentiel uniquement.

THÉÂTRE D'IMPROVISATION APPLIQUÉE



ÉCOUTEZ, RESSENTEZ, PARTICIPEZ, APPLAUDISSEZ

POUR QUOI ?

Sensibiliser au burn-out sous la forme de saynètes illustrant des situations observées en entreprise, ou dans le cadre d'accompagnement de personnes en situation d'épuisement. Chaque saynète, interprétée par deux comédiens formateurs, est suivie d'un échange avec les participants au cours duquel notre spécialiste rebondit sur des éléments de compréhension du burn-out.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Permettre aux salariés de vivre une expérience interactive et renforcer le sentiment d'appartenance (confiance collective et cohésion du groupe)
- Disposer d'une meilleure compréhension générale des mécanismes du burn-out, des facteurs de risques et de protection, à travers un véritable témoignage visuel
- Echanger sur des situations vécues ou observées dans le cadre du travail

THÉMATIQUES ABORDÉES

- Qu'est-ce que le burn-out (définition)
- Le processus d'épuisement
- Les facteurs de risques
- Comment se manifeste l'effondrement
- Le temps de la reconstruction
- Introduction aux facteurs de protection

INTERVENANTS

Chaque théâtre est animé par trois intervenant.e.s au moins :

- Deux comédien.ne.s animateurs spécialisé.e.s en improvisation
- Un.e professionnel.le spécialisé.e en Risques Psycho-Sociaux

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Exercice de lâcher-prise collectif et de confiance
Co-création d'un récit collectif
Éléments théoriques
Temps d'échange Questions / Réponses
Support numérique

Durée
2h

PARTICIPANTS

Tout public (collaborateurs, managers, CSE,...)
De 20 à 50 participants

TARIF ET FORMAT

2200€ jusqu'à 50 participants
Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Au-delà de 50 participants, pour une prestation en langues étrangères ou devant se dérouler en-dehors de vos locaux, nous contacter pour un devis.

En présentiel uniquement.

EXPOSITION

PRENEZ LE TEMPS DE LA RÉFLEXION

POUR QUOI ?

Plonger au sein d'un décor spécialement imaginé et conçu par l'association L'BURN et découvrir, de façon ludique et immersive, les mécanismes pouvant conduire au burn-out.

BURN'IN AND OUT EXPOSITION PHOTO

L'exposition est constituée d'une série de portraits impactants de bénéficiaires de l'association, avant et après leur burn-out.

Réalisée en partenariat avec la banque d'image en ligne éthique SPRIKS, elle a pour objectif de rendre visible ce handicap invisible mais aussi cette dualité IN/OUT qui peut toucher tout un chacun à une période de sa vie.



BURN'ETTE EXPOSITION BANDE DESSINEE

Pendant sa convalescence, Anne-Sophie Vives, directrice de l'Association L'BURN et fondatrice de la Communauté des BURN'ettes, a utilisé le dessin comme exutoire.

Son objectif : lever le tabou sur le burn-out et la difficulté à concilier les vies de mère, de femme, de travailleuse, le tout avec humour.

Elle crée un avatar appelé "BURN'ette". Le début d'une aventure retranscrite en images !



INTERVENANTS

Les expositions ne nécessitent pas d'intervenants. Leur vernissage peut toutefois être l'occasion d'organiser un débat autour de la question du burn-out, ou d'accueillir des témoignages de victimes.

MOYENS PEDAGOGIQUES

Photos et / vignettes BD, au choix ou conjointement.

TARIF

Le tarif dépend du type d'exposition et de la période de location.

Pour un achat, l'organisation conjointe d'une conférence, d'un débat ou de témoignages, nous contacter pour un devis.



L'BURN

ACTIONS DE FORMATION



BURN-OUT : REPÉRER ET ACCOMPAGNER

Faire monter en compétences et présenter des outils concrets de prévention à un public en nombre limité et ciblé.

Accessibilité aux personnes en situation de handicap

Nos formations sont accessibles aux personnes en situation de handicap. Les besoins spécifiques sont étudiés en amont afin d'envisager les adaptations nécessaires. Pour toute demande d'aménagement, contactez notre référent handicap : Manon Detoc - manon.detoc@lesburn-ettes.fr

PRÉVENIR L'ÉPUISEMENT



FORMEZ VOS ÉQUIPES

POUR QUOI ?

Faire monter en compétences vos équipes pour se préserver, prévenir et savoir réagir face au risque burn-out. Ces formations présentent des outils concrets de prévention individuelle et collective et permettent de compléter les offres de sensibilisation.

MODULE 1 PREVENIR POUR SOI

Public cible : Tous
Durée : 1/2 journée
Prérequis : Aucun

≡ THÉMATIQUES ABORDÉES

- Le mécanisme du stress, le processus de burn-out et les premiers signes
- Les différents facteurs de risques
- Se connaître soi-même pour savoir agir : les leviers de prévention individuelle
- Les bonnes pratiques en termes de santé
- Les acteurs de la prise en charge

MODULE 2 PREVENIR POUR LES AUTRES

Public cible : Managers, RH, Sce Santé
Durée : 1/2 journée
Prérequis : MODULE 1 ou conférence

≡ THÉMATIQUES ABORDÉES

- Les obligations réglementaires
- Les leviers de prévention organisationnelle
- La posture managériale : anticiper, agir, communiquer
- Réactions en cas de signaux faibles d'un collaborateur

INTERVENANTS

Chaque session est animée par un.e intervenant.e professionnel du burn-out (psychologue du travail ou coach professionnel).

MOYENS PEDAGOGIQUES

Apports théoriques (cadre légal, psychologie, neurosciences,...)
Etudes de cas, témoignages, exemples concrets
Mise en situation, travail collaboratif
Accompagnement et suivi de la formation
Evaluation des acquis avant / après
Remise d'un support d'intervention à chaque stagiaire en version numérique.

PARTICIPANTS

De 6 à 10 participants

DÉLAI D'ACCÈS

3 à 4 semaines à compter de la validation de la demande, sous réserve des disponibilités des intervenants.

DURÉES ET TARIFS

Module 1 seul : 3H30 (1/2 journée)
Tarif : 950 €

Module 2 seul : 3H30 (1/2 journée)
Tarif : 1 200 €

Module 1+2 : 7H (1 journée)
Tarif : 2 000 €

Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Au-delà de 10 participants, pour une prestation en langues étrangères ou en distanciel, nous contacter pour un devis.

MODALITÉS

Intra-entreprise, en présentiel

RÉFÉRENT BURN-OUT

REPÉRER ET ACCOMPAGNER

DEVENEZ RÉFÉRENT

POUR QUOI ?

Devenir référent burn-out de son entreprise ! Cette formation permet notamment de mieux détecter une personne en souffrance et de donner au référent les moyens d'agir pour lui venir en aide et l'accompagner au mieux dans le processus de rétablissement.

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- **Repérer les étapes du burn-out**
 - Définir le burn-out
 - Reconnaître les mécanismes du stress
 - Identifier les symptômes du burn-out
- **Prévenir le burn-out**
 - Distinguer les différents facteurs de risques du burn-out
 - Agir sur les risques psychosociaux
 - Délimiter le cadre légal de la prévention au travail
- **Prendre en charge une personne présentant les signes d'un burn-out**
 - Différencier les rôles de chaque acteur à chaque étape
 - Appliquer un protocole adapté de prise en charge
- **Accompagner à la reprise à l'emploi après un burn-out**
 - Aménager le retour à l'emploi
 - Accompagner un manager dans le protocole de reprise

INTERVENANTS

Cette formation est animée par un.e intervenant.e professionnel du burn-out (psychologue du travail)

MOYENS PÉDAGOGIQUES

Apports théoriques basé sur la pédagogie active et le travail collaboratif : exercices en sous-groupes, mise en situation.
Accompagnement et suivi de la formation
Evaluation des acquis avant / après
Remise d'un support d'intervention à chaque stagiaire en version numérique.

ÉVALUATIONS

Evaluation formative en fin de journée via Quiz
Evaluation de satisfactions des participants via questionnaire

DÉLAI D'ACCÈS

3 à 4 semaines à compter de la validation de la demande, sous réserve des disponibilités des intervenants.

HORAIRES & DURÉE

9h-12h30 / 13h30-17h soit 7h (1 journée)

PARTICIPANTS

Ressources humaines, membres du CSE, managers, coaches, professionnels de l'accompagnement
De 6 à 10 participants

TARIF ET FORMAT

2100€ jusqu'à 10 participants

Ce prix est net de taxes et ne comprend pas les éventuels frais de déplacement ou de location de salle.

Au-delà de 10 participants, pour une prestation en langues étrangères ou en distanciel, nous contacter pour un devis.

MODALITÉS

Intra-entreprise, en présentiel

PRÉ-REQUIS

Aucun

NOUS CONTACTER

✉ prevention@lesburn-ettes.com

☎ 07.64.85.63.62

🌐 www.lesburn-ettes.com

ATELIERS THÉMATIQUES



DIVERSIFIEZ VOS COMPÉTENCES

POUR QUOI ?

Le burn-out est multifactoriel et, au delà de la sphère exclusivement professionnelle, d'autres éléments peuvent constituer des facteurs aggravants. Ces modules peuvent venir compléter nos formations et sensibilisations proposées.

DÉFINIR SON ÉQUILIBRE VIE PRO / VIE PERSO

Objectifs :

- Définir une nouvelle manière de penser l'équilibre, qui donne de l'énergie pour se construire le sien et le réajuster au quotidien
- Creuser la question de l'équilibre pour soi : exploration de ses valeurs à travers une visualisation guidée, et définition des ingrédients de son équilibre avec l'exercice de la roue de la vie

Cet atelier a été pensé pour les salarié.es dont les priorités peuvent parfois être en conflit, comme une parenthèse pour prendre le temps de réfléchir : qu'est-ce qui est important pour moi et comment en (re)faire une priorité ? Ça veut dire quoi l'équilibre vie pro / vie perso, et à quoi ressemble le mien ?

ALLÉGER SA CHARGE MENTALE

Objectifs :

- Comprendre les concepts et mécanismes de la charge mentale
- Analyser sa propre charge mentale pour mettre en place des mesures personnalisées
- Choisir des outils et pratiques adaptés pour calmer son mental et lâcher les tensions

Cet atelier permet une compréhension du mécanisme de charge mentale pour s'axer principalement sur les leviers sur lesquels agir. Il s'agira pour chacun.e de comprendre ses difficultés propres, de repérer ses marges de manœuvre individuelles et organisationnelles et de maîtriser des outils à sa portée.

PRÉVENIR LES VIOLENCES SEXISTES ET SEXUELLES AU TRAVAIL

Objectifs :

- Comprendre les différentes formes de violences sexistes et sexuelles au travail (du sexisme ordinaire à l'agression sexuelle...) et leur impact sur la santé mentale
- Connaître le cadre légal et les différents leviers de prévention
- Partager autour de cette thématique pour tous devenir acteurs de prévention

Des comportements sexistes les plus anodins en apparence aux agissements les plus graves, le monde du travail n'est pas épargné par les violences sexistes et sexuelles (VSST). Les victimes de VSST sont directement concernées par les troubles psychiques liés au travail.

STRATEGIE ANTI-STRESS

Objectifs :

- Mieux connaître le fonctionnement du stress et de ses causes organisationnelles/individuelles
- Comprendre le lien entre émotion & stress
- Connaître des méthodes de gestion du stress
- Expérimenter une méthode de gestion de stress

Thématiques abordées :

- Gestion du temps
- Mécanisme émotionnel
- Physiologie du stress
- Connaissance et expression de ses limites

NOS OFFRES

EN UN COUP D'OEIL



TYPE	NIVEAU D'EXPERTISE	DURÉE	PUBLIC	NOMBRE DE PERS. MAX	TARIF	FORMAT
Webinaire	****	1H30	Tous	100	1 600 €	Distanciel
Conférence	****	1H30	Tous	100	1 900 €	Présentiel
Escape-game 1 journée	****	4 sessions	Tous	8/session	2 950 €	Présentiel
Escape-game 1/2 journée	****	2 sessions	Tous	8/session	2 000 €	Présentiel
Semaine Sans Stress	****	1 semaine	Tous	100	3 200 €	Présentiel & distanciel
Théâtre	***	2H	Tous	50	2 200 €	Présentiel
Exposition	**	illimité	Tous	/	150€/jour	Présentiel
Prévenir le BO Pour soi	****	3H30	Tous	10	950 €	Présentiel
Prévenir le BO Pour les autres	****	3H30	Managers	10	1 200 €	Présentiel
Prévenir le BO Pour soi et pour les autres	*****	7H	Managers	10	2 000 €	Présentiel
Référent BO Repérer et accompagner	*****	7H	RH / CSE	10	2 100 €	Présentiel
Atelier Thématique	***	3H30 / 2H	Tous	10 / 15	A partir de 550€	Présentiel / Distanciel

Toutes nos interventions sont personnalisables : format présentiel, langues étrangères, ajout de thématiques spécifiques à votre organisation, intervenants spécialisés, construction de programmes sur-mesure pour votre organisation, adaptation du nombre de participants...

L'ASSOCIATION L'BURN

Association loi 1901 d'intérêt général

L'association L'Burn est spécialisée dans la prévention du burn-out et l'accompagnement des femmes en burn-out.

Créée en 2019, l'association est née de la rencontre d'une communauté d'entraide entre femmes en burn-out professionnel et/ou parental "**Les BURN'ettes**" et de chercheurs et professionnels engagés dans une dimension pluridisciplinaire.

DES ACTIONS DE PREVENTION ALLIANT EXPERTISE ET VECU EXPERIENTIEL

Nos actions sont réalisées par des experts du burn-out (psychologues du travail, coaches) en concertation avec des pair-aidantes. Elles sont basées sur :

UN TRAVAIL DE RECHERCHE RIGoureux

L'association dispose d'un Comité Scientifique réunissant médecins, chercheur.ses en psychologie du travail, neuropsychologie, en droit ou en égalité femmes hommes, réalisant des travaux de recherche.

DES EXPERIENCES DE TERRAIN

L'association accompagne des femmes en burn-out tout au long de leur reconstruction physique et mentale en vue de leur réinsertion socioprofessionnelle.

L'association est elle-même composée à 80% de dirigeants et salarié.es ayant vécu un burn-out, expérimentant ainsi des organisations de travail adaptées.

UNE ACTION SOLIDAIRE



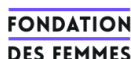
L'Association L'BURN, association d'intérêt général, vient en aide aux femmes en burn-out professionnel ou parental : les actions de prévention que vous réalisez nous aident à participer au financement de nos programmes d'accompagnement auprès de ces femmes.

En tant qu'association, L'BURN n'est pas assujettie à la TVA : tous nos tarifs s'entendent donc net de taxes, hors frais de déplacement ou de location de salle.

Si vous êtes une association ou un acteur de l'Economie Sociale et Solidaire, n'hésitez pas à nous contacter pour un devis solidaire.

Votre participation nous permet de venir en aide aux femmes en burn-out.

ILS NOUS SOUTIENNENT DANS NOS ACTIONS



TOUTE NOTRE ACTUALITÉ PRÉVENTION SUR LES RÉSEAUX



[lesburn_ettes](#)



[Les BURN'ettes](#)



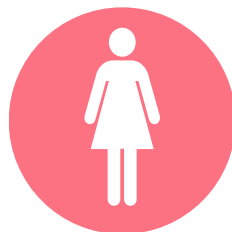
[Association L'BURN](#)

LES CHIFFRES CLÉS



3000

personnes
formées



1500

femmes en burn-out
accompagnées



20 K

followers sur les
réseaux sociaux



9,3/10

taux de satisfaction

ILS NOUS ONT FAIT CONFIANCE



ILS TÉMOIGNENT

« Tout était super ! L'escape game est très bien pensé car pas si simple, et le débrief en suivant est pertinent et efficace ! »

« Formation ludique et très intéressante. Une bonne manière de faire de la prévention »

« C'est la première fois que j'aborde ces sujets avec mes collègues. Je repars avec un sentiment de soutien et plein de pistes en tête, notamment pour prendre soin de moi »