



L'BURN

BURN'ette is Back !

Programme de Remobilisation Professionnelle post burn-out

Bilan 2025



Sommaire



- 1** **Rappel du dispositif 2025**
- 2** **Résultats-clé 2025**
- 3** **Satisfaction/étude d'impact/recherche action**
- 4** **Enseignements-clé**
- 5** **Perspectives**

TOUR DE TABLE 



Le dispositif 2025



BURN'ette is BACK 2024

NOTRE ACCOMPAGNEMENT GLOBAL

JOBDATE

Remise en action

Ateliers projection professionnelle

Ateliers de compréhension et d'introspection

Ateliers de récupération

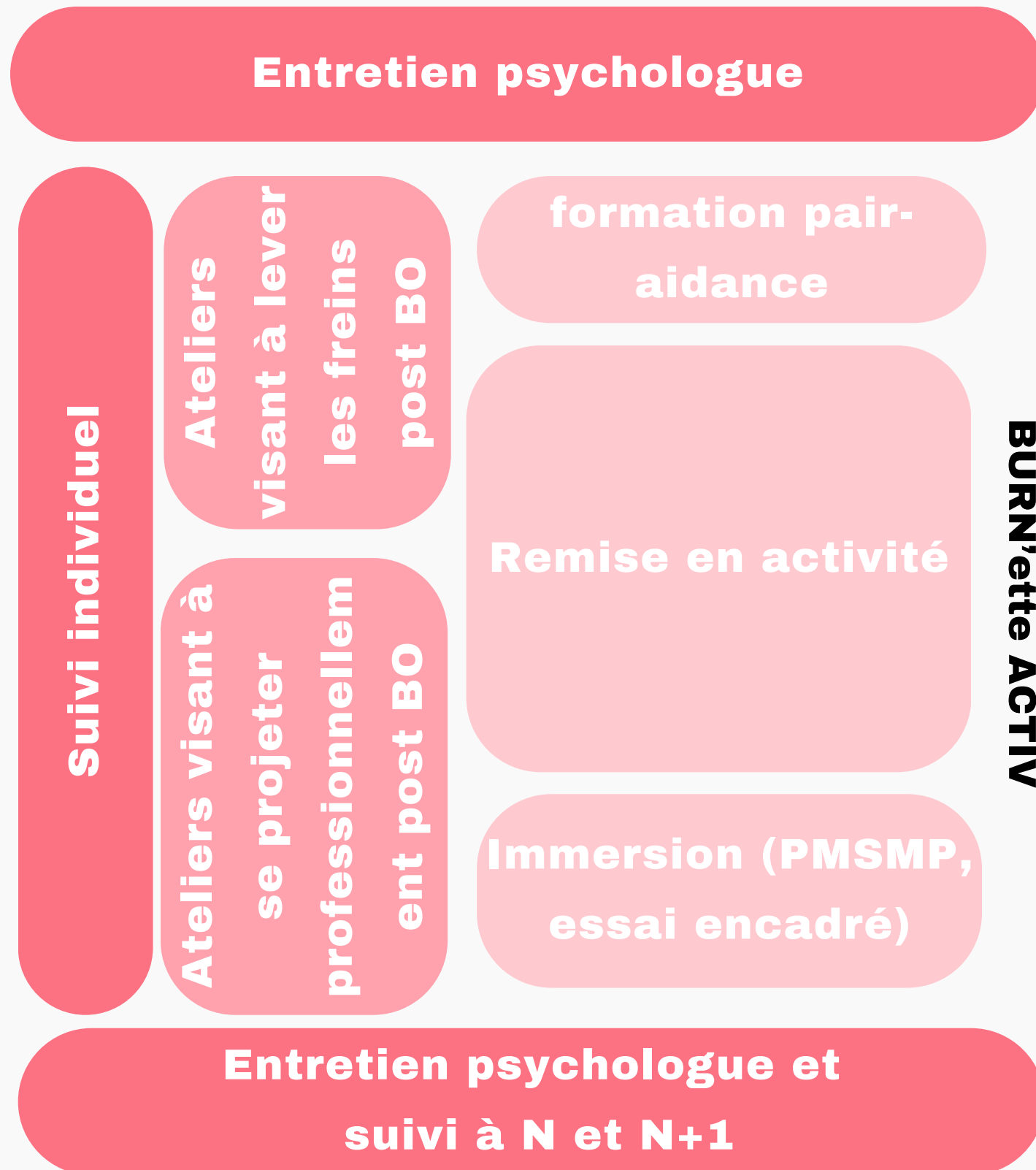
Communauté d'entraide

Permanence psychologique

Ecoute par une pair-aidante



DISPOSITIF BiB 2025



Programme d'innovation faisant l'objet d'une étude d'impact et d'une recherche-action depuis 2022.

Sessions 2025 :

- 1 session présentiel : **12 bénéficiaires**
- 1 session en distanciel : **12 bénéficiaires**

Soit 24 bénéficiaires

Ateliers



- 1 Atelier de lancement
- 2 L'impact de mon burn-out sur mon retour à l'emploi
- 3 Burn-out, troubles cognitifs et psychiques, handicap
- 4 Revisiter mon parcours professionnel avant le burn-out
- 5 Compétences réutilisables
- 6 Redéfinir mon identité professionnelle post burn-out
- 7 Définir mon projet professionnel
- 8 Définition d'un nouvel équilibre de vie
- 9 Mes outils pour préserver ma qualité de vie au travail
- 10 Bilan enquête métier et recherche immersion
- 11 Parler de mon burn-out?
Présenter mon parcours
- 12 Me projeter après BURN'ette is BACK

Travail et suivi inter-session



Cahier de bord à visée de suivi autonome :

- bilan des ateliers
- suivi des réalisations et progrès

Exercices à réaliser en trinôme :

- introspection
- préparation des ateliers
- pratique des outils de régulation émotionnelle



Ré-habilitation au travail en autonomie et à la prise d'**initiative**

Remobilisation des compétences de planification et d'organisation

Prise de contact progressive avec l'environnement et le réseau professionnel

3 sessions de coaching individuel pendant le parcours

Levée des freins à la recherche d'immersion

REMOBILISATION

Les BURN'ettes ACTIV'

Les bénéficiaires du programme participent activement aux missions de l'association. Pour cela l'association les forme au préalable à la pair-aidance en matière de burn-out car certaines seront directement en contact avec le public. Un entretien est passé avec la chargée de remobilisation pour confier des missions adaptées et évaluer les progrès.

Il s'agit par ce biais de :

- reprendre confiance, se retester sur des missions adaptées à leurs capacités physiques et mentales dans un cadre sécurisant sous la supervision de psychologues avant de retourner dans le monde du travail
- interagir dans un collectif de travail, avoir un rythme
- augmenter sa capacité de résistance, par une augmentation progressive du rythme
- tester leur projet professionnel /ou se retester sur ses compétences passées
- identifier et lever les freins en situation réelle et sécurisée

Formation pair-aidance

Psychoéducation : le processus de burn-out (3H)

Psychologue du travail

La posture de pair-aidance en matière de burn-out (3H)

Psychologue du travail spécialiste de la pair-aidance

Acteurs de la prise en charge du burn-out (2H)

Animation par la Chargée de Remobilisation

Ecoute Active (3H) : en GDP ou téléphone

Animation par un.e pair aidante professionnelle

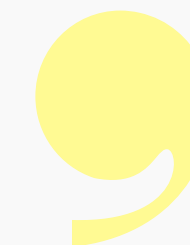
Fonctionnement de l'association

Animation par salariée

A l'issue du programme, les participantes réalisent des jobdatings auprès d'entreprises formées à l'inclusion de personnes en burn-out. Elles sont également accompagnées par l'Association sur le site immersion-facile pour obtenir une PMSMP

Journée de Remobilisation

30 SEPTEMBRE 2025



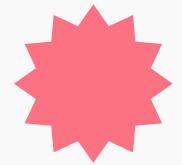
75 participantes

- **Rencontre avec des acteurs de l'emploi, de l'insertion, de l'entrepreneuriat : 18 partenaires**
- **Jobdatings** avec 11 entreprises formées à l'inclusion de personnes en burn-out
- **Sensibilisation : Théâtre d'improvisation**
- **Soirée de clôture**

Amélioration depuis le dernier programme



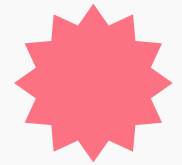
Adaptation du rythme du programme :
rallongement à 6 mois



Intégration dans l'association en amont
du programme/ immersions pendant le
programme



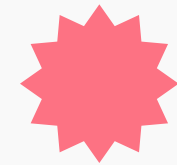
Suivi individualisé complémentaire par la
Chargée de Remobilisation



Mise en place de trinômes intersessions



Adaptation de la durée de certains
ateliers notamment en visio



Ateliers réalisés par des partenaires



Atelier sur l'acceptation/prise de recul

Engagements L'BURN



Les conditions de la réalisation de l'action pour le bénéficiaire sont :

- la réalisation de l'ensemble des ateliers
- la réalisation des suivis individuels
- la réalisation de missions au sein d'un pôle de l'association
- la participation à la journée d'évènement comprenant la mise en relation avec les acteurs de l'insertion et les entreprises

Conditions de sortie de l'action

- l'obtention d'une PMSMP ou d'un essai encadré dans une structure autre que l'association pour une mise en situation réelle (sauf France Travail), formation, création d'entreprise, emploi (CDD ou CDI), interim
- Réponses aux questionnaires de satisfaction/étude d'impact/recherche action
- Remise d'un certificat de réalisation du programme

Transférabilité des compétences :

- identification des compétences transférables sur de nouvelles fonctions
- analyse des postes correspondants
- capacité de passer des entretiens auprès d'entreprises
- capacité d'adaptation au poste



IMPLICATIONS PARTENARIALES



BURN'ette is BACK 2025

Implications opérationnelles

Merçi

Mise en lien avec des entreprises

CAP EMPLOI
Handicap, recrutement & maintien

apec

France Travail

Carsat Retraite & Santé au travail

AHI33
Service de Santé au Travail

SSTI33
SANTÉ AU TRAVAIL

Réalisation de fiches outils avec les bénéficiaires

agefiph **France Travail**

Stands journée de remobilisation

agefiph

SSTI33
SANTÉ AU TRAVAIL

AHI33
Service de Santé au Travail

CAP EMPLOI
Handicap, recrutement & maintien

Soutien à l'immersion

France Travail

Carsat Retraite & Santé au travail

Réalisation d'ateliers

agefiph

Carsat Retraite & Santé au travail

Formation des agents/services

SSTI33
SANTÉ AU TRAVAIL

France Travail

+ fiches outils + protocole orientation



L'BURN

Résultats-Clé 2025

BURN'ette is BACK 2025

Participantes/ typologie

Public très éloigné de l'emploi :

- Burn-out sévère pour toutes les participantes
 - Moyenne d'arrêt : 2,67 ans
 - Séquelles persistantes

Les personnes qui ont suivi le programme **sont toutes des femmes** (n=24).

Age moyen : 46,9 ans

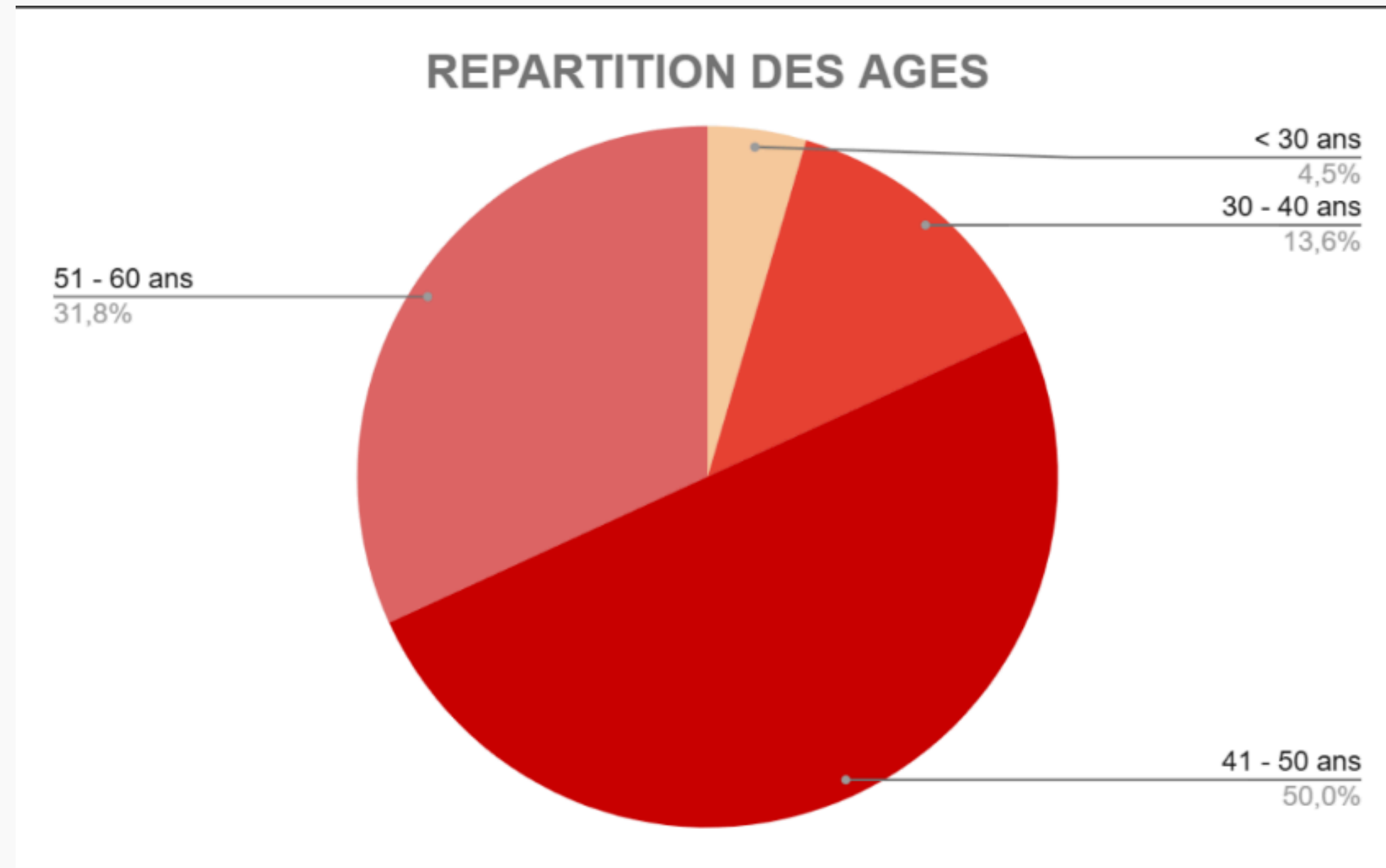
29% sont aidantes.

74% ont 1 ou plus enfants à charge

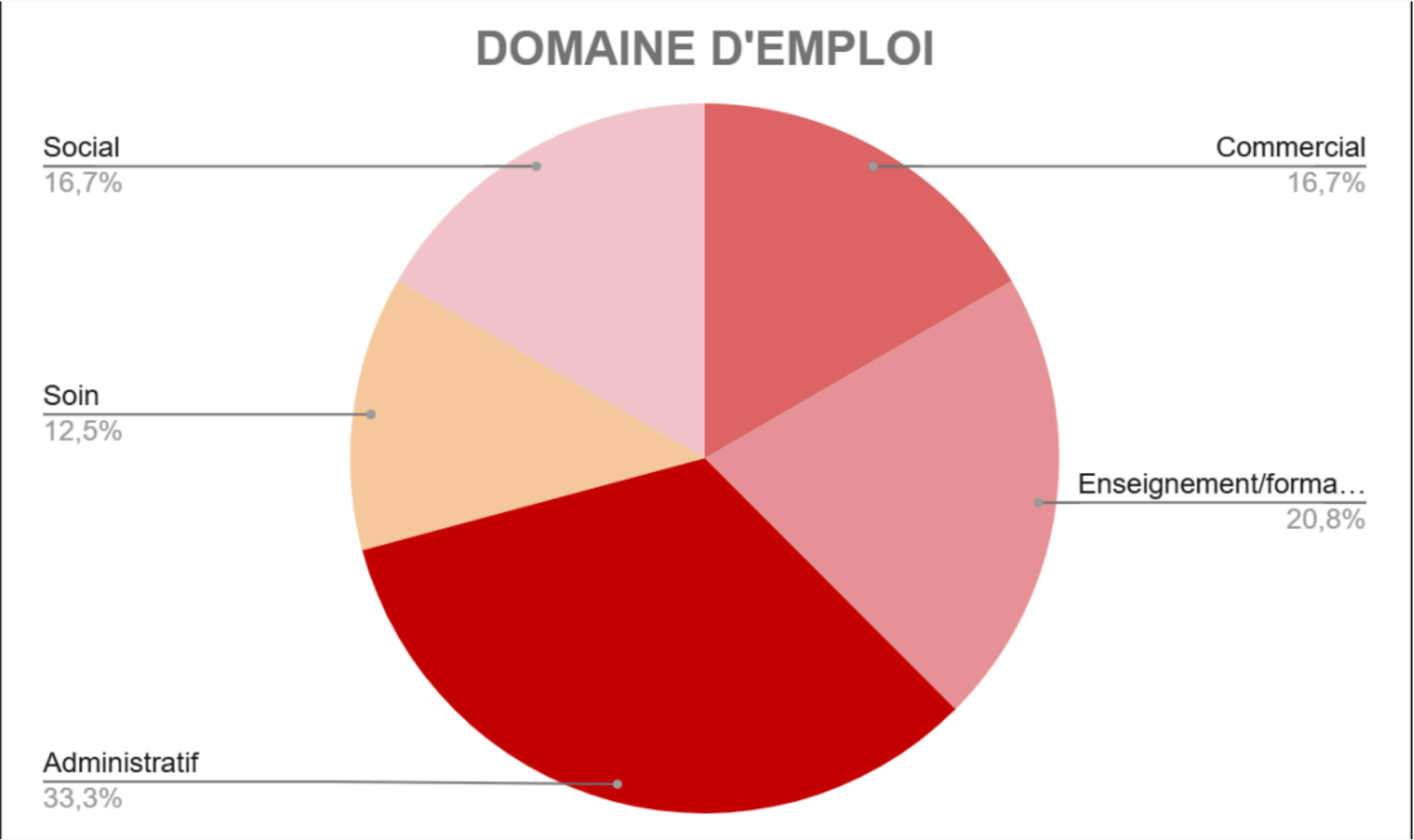
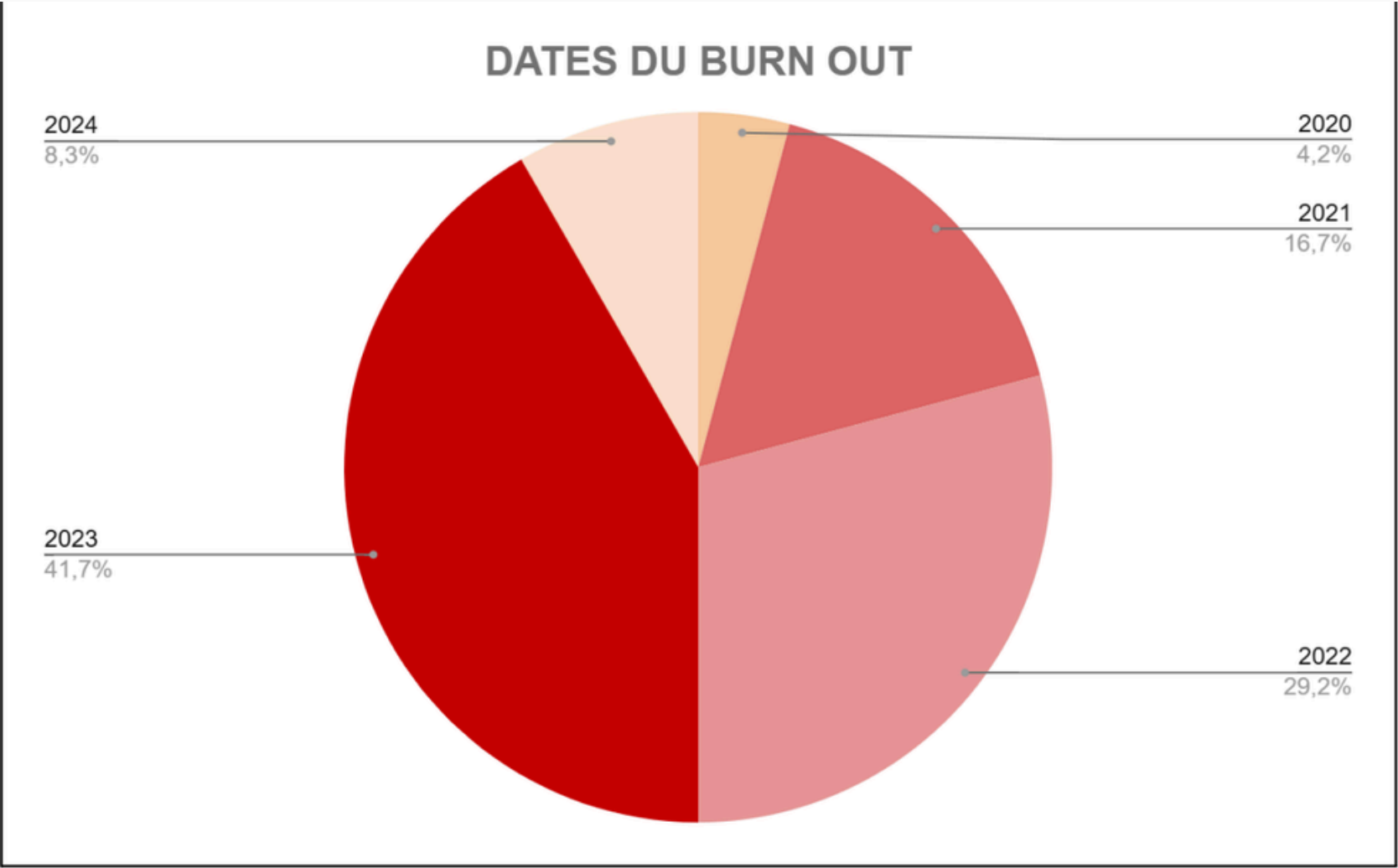


Situation	Effectifs
En arrêt maladie	20 dont 5 fonction publique
En recherche d'emploi (France Travail)	4

Participantes/ typologie



Participantes/ typologie





L'BURN

Recherche-Action

BURN'ette is BACK 2025

Méthodologie

Domaines évalués	Indicateurs	Échelles
Symptômes de détresse psychique	- Burnout - Symptomatologie stress post traumatique - Symptomatologie anxieuse - Symptomatologie dépressive	- BMS 10 - PCL - 5 - HAD/A - HAD/D
Ressources psychiques	- Estime de soi - Résilience - Sentiment d'auto-efficacité	- RSE - CD-RISC - GSES
Processus sous-jacents	- Stratégies d'adaptation émotionnelles et cognitives	- CERQ
Fonctionnement psychosocial (transversal)	- Fréquence et satisfaction des comportements sociaux	- QFS

Passation des tests en autoévaluation
+ restitution d'1h30 avec un psychologue :

- avant le programme pour diagnostic et comorbidités
- et post programme pour l'analyse de l'évolution des indicateurs

Analyse des résultats réalisés par Betty Guay, psychologue du travail / informaticienne

CONCLUSION



● Des effets cliniques réels et structurants

- ✓ **Burnout** : ↘ Diminution significative de la symptomatologie → Un infléchissement positif d'un processus habituellement long
- ✓ **Résilience** : ↑ Augmentation significative
→ Renforcement des capacités d'adaptation et de rebond

● Des évolutions favorables mais progressives

- ↘ **Anxiété** : tendance à la baisse
- ↘ **Dépression** : diminution modérée
- ↘ **Stress post-traumatique** : amélioration hétérogène
Effets variables selon les trajectoires individuelles

● Des ressources déjà présentes, à consolider dans le temps

- || **Estime de soi** : niveau initial relativement préservé
- || **Auto-efficacité** : stabilité des scores
→ Effet plafond possible à court terme

● Stratégies d'adaptation : ajustements discrets

- ↑ Légère progression de la **centration sur le positif**
- ↑ Tendance à la **réévaluation positive**
- || Stabilité des stratégies dysfonctionnelles

Différence session distancielle



● **Le programme BIB produit des bénéfices comparables, indépendamment de la modalité de participation.**

Echelle	Moyenne groupe présentiel	Moyenne groupe distanciel	Test de Mann-Whitney		Conclusion
			U	p	
BMS (BO)	5,08	5,16	41	0,84	il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel sur la symptomatologie de burnout (BMS)
PCL-5 (PTSD)	20	26,88	30	0,26	il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel concernant les symptômes de stress post-traumatique (PCL-5).
RSE (Estime de soi)	29	30,75	38,5	0,68	il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel concernant l'estime de soi (RSE).
CD-RISC Résilience	24	25	37,5	0,62	Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel sur le niveau de résilience (CD-RISC)
HAD - Anxiété	7,36	6,38	37,5	0,62	Il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel concernant la symptomatologie anxieuse (HAD-A)
HAD - Dépression	5,09	5,63	36,5	0,56	il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel concernant la symptomatologie dépressive (HAD-D).
GSES Auto-efficacité	27,09	29,63	29,5	0,25	il n'y a pas de différence statistiquement significative entre les groupes présentiel et distanciel concernant le sentiment d'auto-efficacité (GSES).

CONCLUSION : un dispositif transposable



✓ Impact démontré sur des enjeux de santé publique

L'évaluation 2025 met en évidence une diminution significative de la symptomatologie du burnout et un renforcement significatif de la résilience, indicateurs centraux du rétablissement et de la prévention des rechutes.

✓ Effets progressifs et sécurisés

Les évolutions observées sur l'anxiété, la dépression et le stress post-traumatique traduisent un apaisement clinique en cours, compatible avec les temporalités longues du rétablissement post-burnout.

✓ Dispositif robuste et adaptable

L'absence de différence significative entre les modalités présentiel et distanciel confirme la transférabilité du programme et sa capacité à s'adapter aux contraintes territoriales, organisationnelles et budgétaires.

✓ Prévention durable des rechutes

Le renforcement des ressources psychiques (résilience, ajustement des stratégies d'adaptation) constitue un levier clé pour sécuriser la remobilisation professionnelle et limiter les ruptures de parcours.

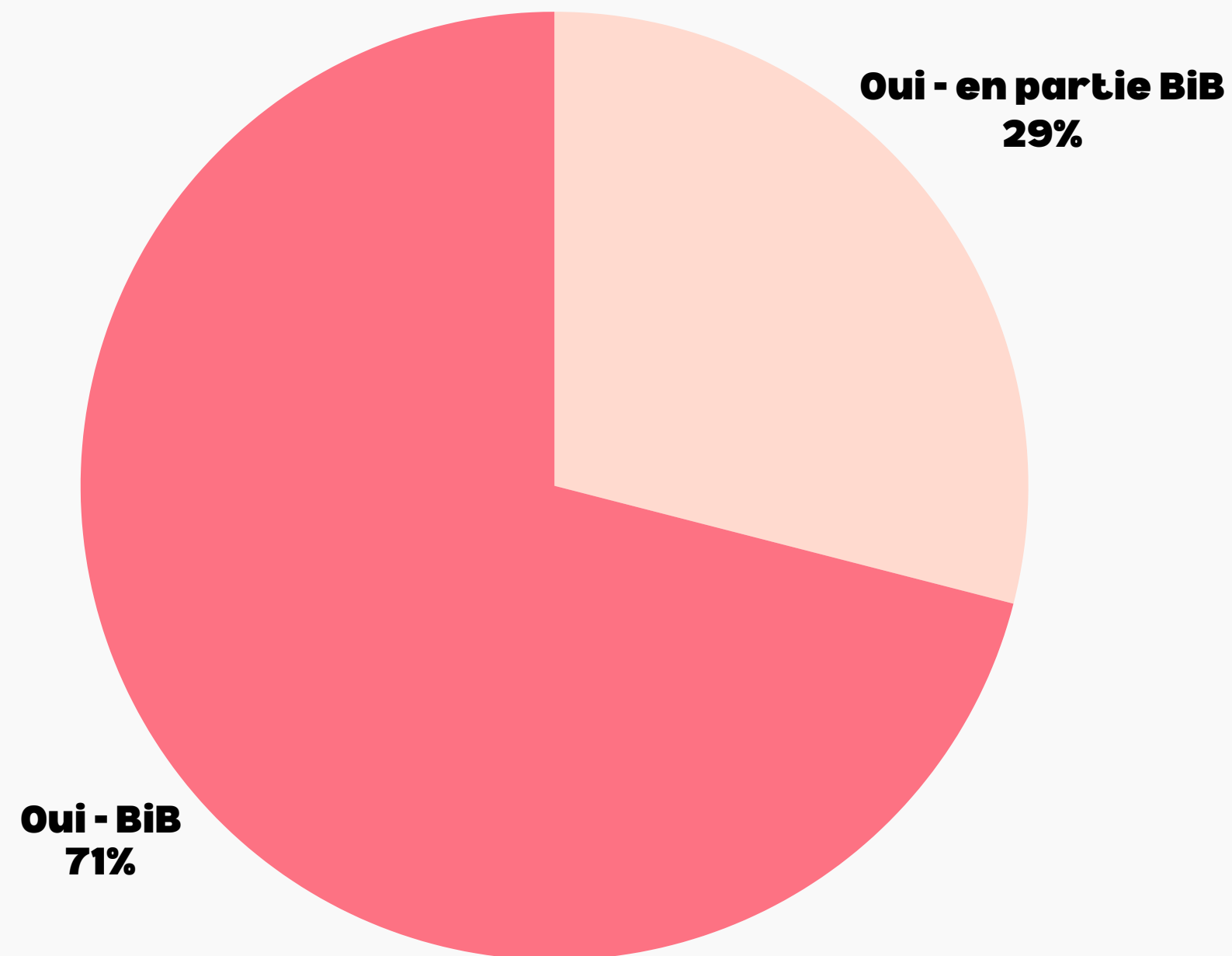


Etude d'impact



BURN'ette is BACK 2025

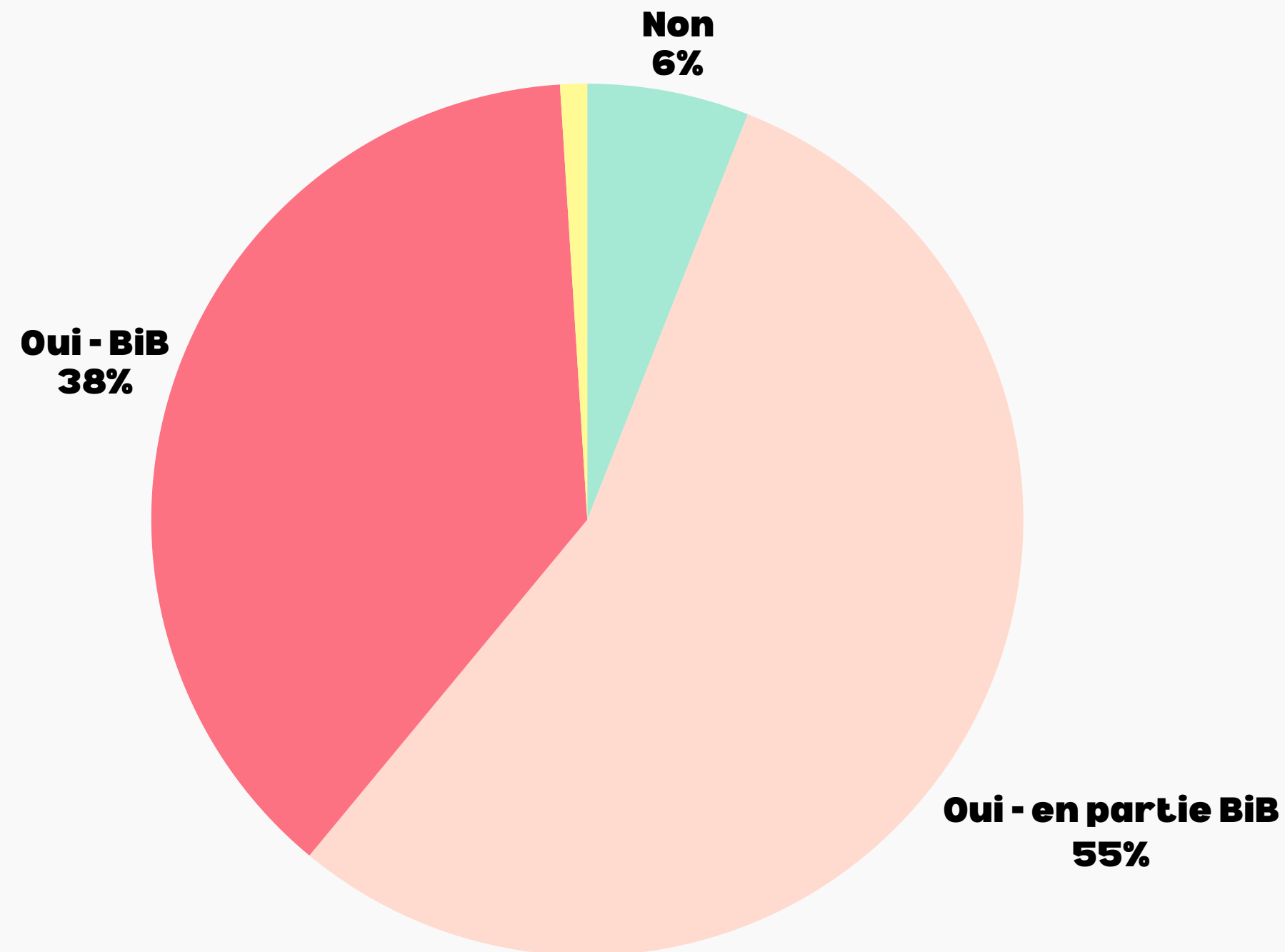
Connaissance du burnout



100 %

des participantes interrogées expriment une meilleure connaissance d'elles-mêmes et de leurs limites en milieu professionnel, grâce au programme BiB.

Connaissance de soi en contexte professionnel



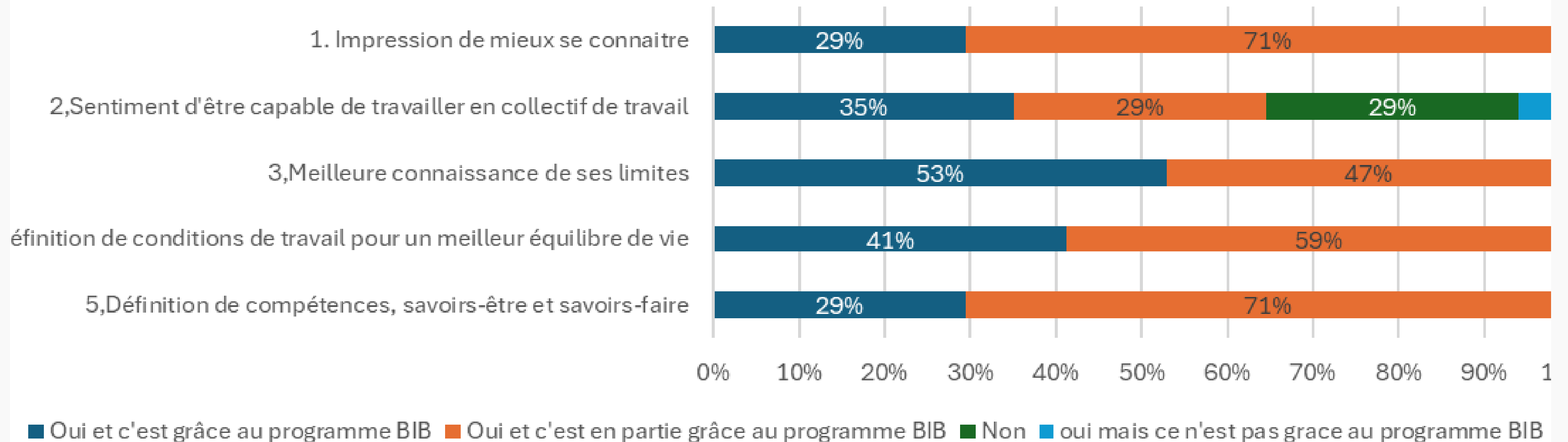
93 %

des participantes interrogées expriment une meilleure connaissance d'elles-mêmes et de leurs limites en milieu professionnel, grâce au programme BIB.

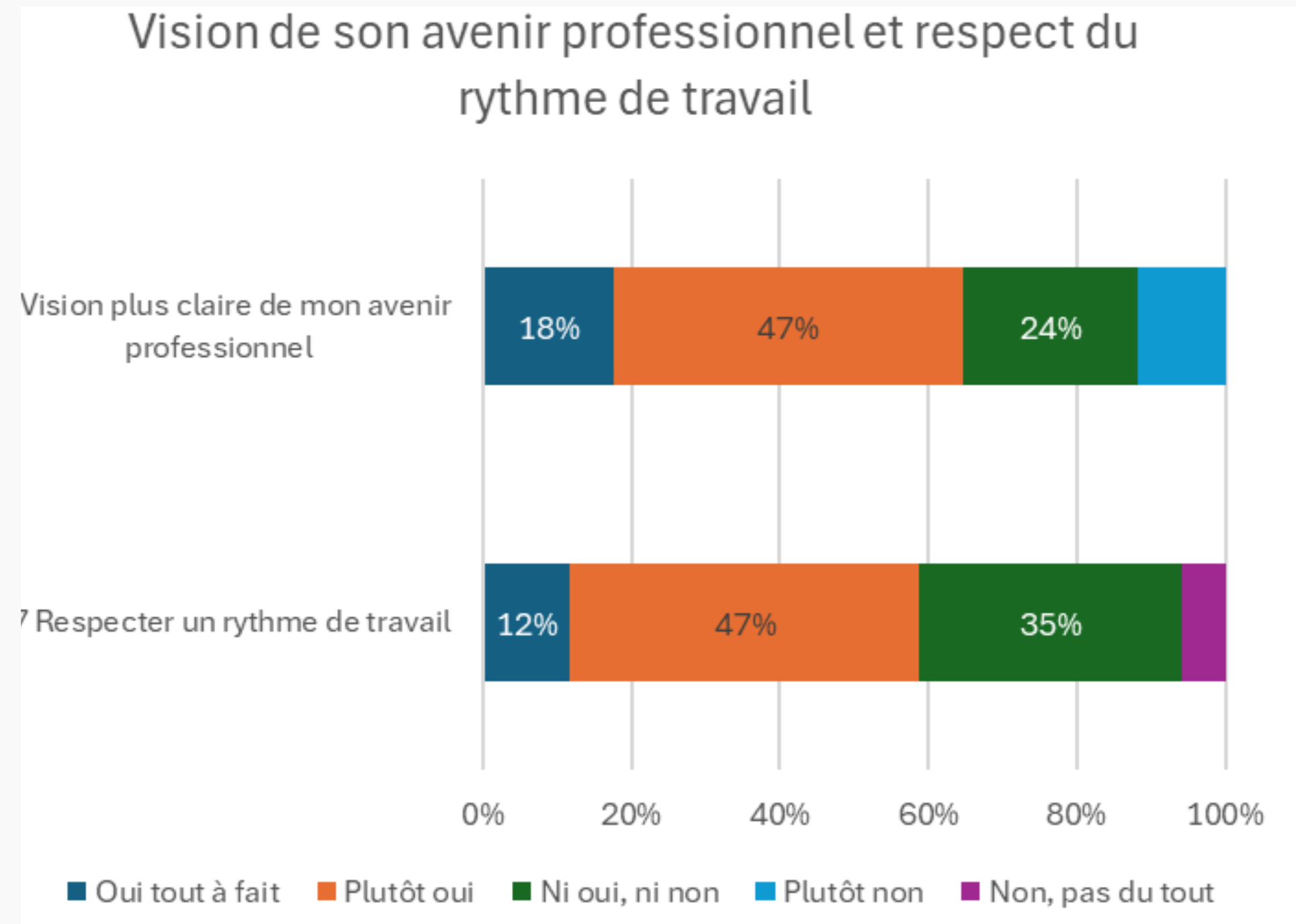
Connaissance de soi en contexte professionnel



Efficacité perçue du programme BIB sur la connaissance de soi en milieu professionnel



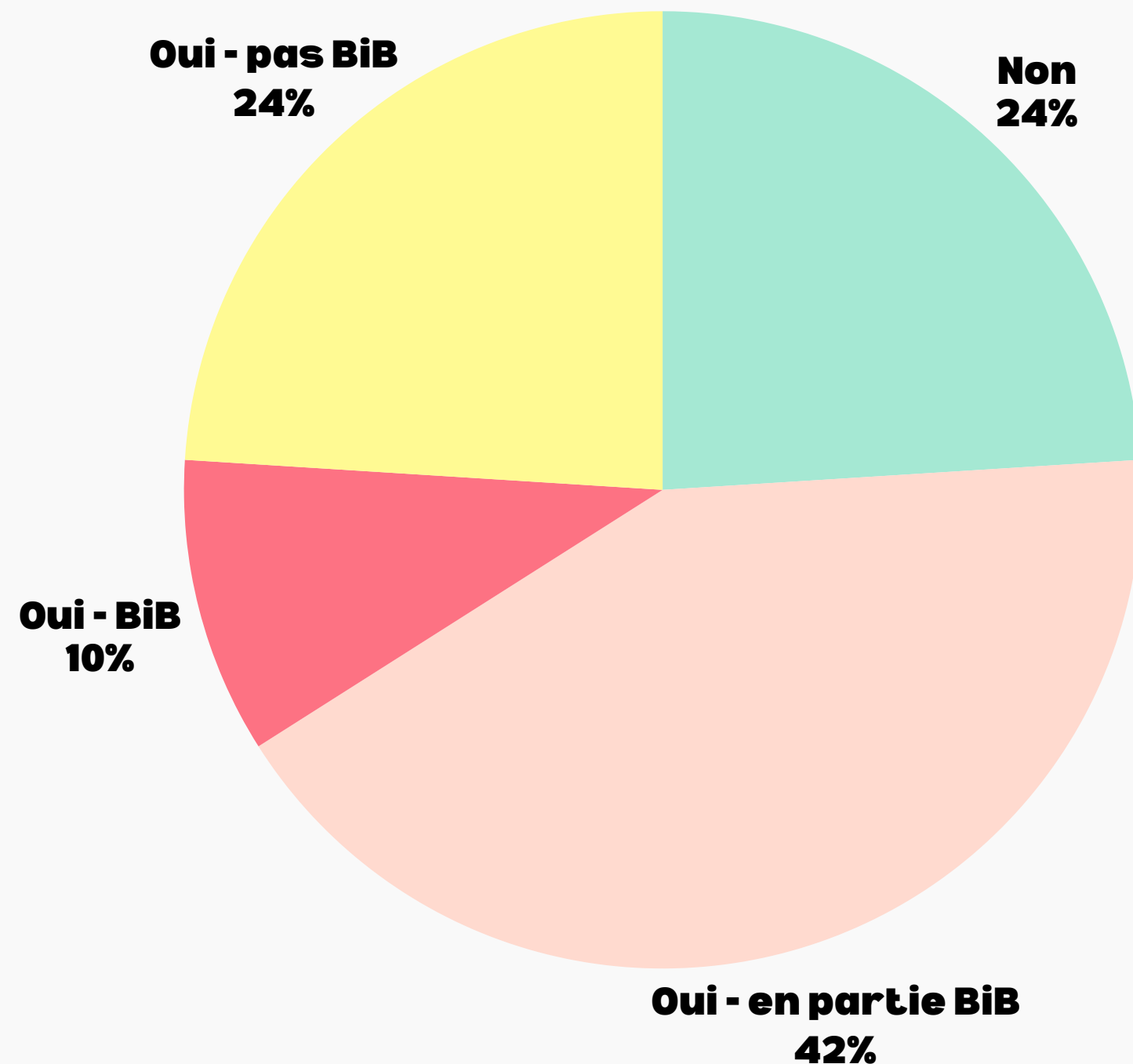
Connaissance de soi en contexte professionnel



65 %

des participantes interrogées
expriment une meilleure vision de leur
avenir professionnel

Relations familiales



52 %

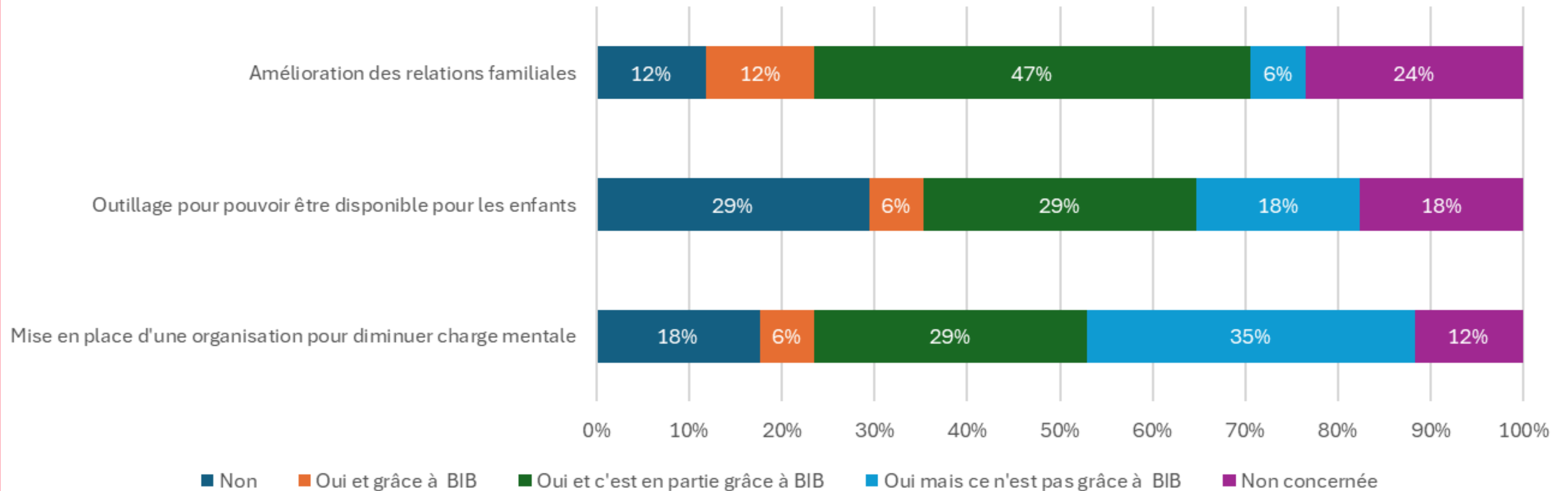
des participantes interrogées expriment un meilleur outillage pour les relations familiales grâce au programme BIB*.

*hors participantes non concernées

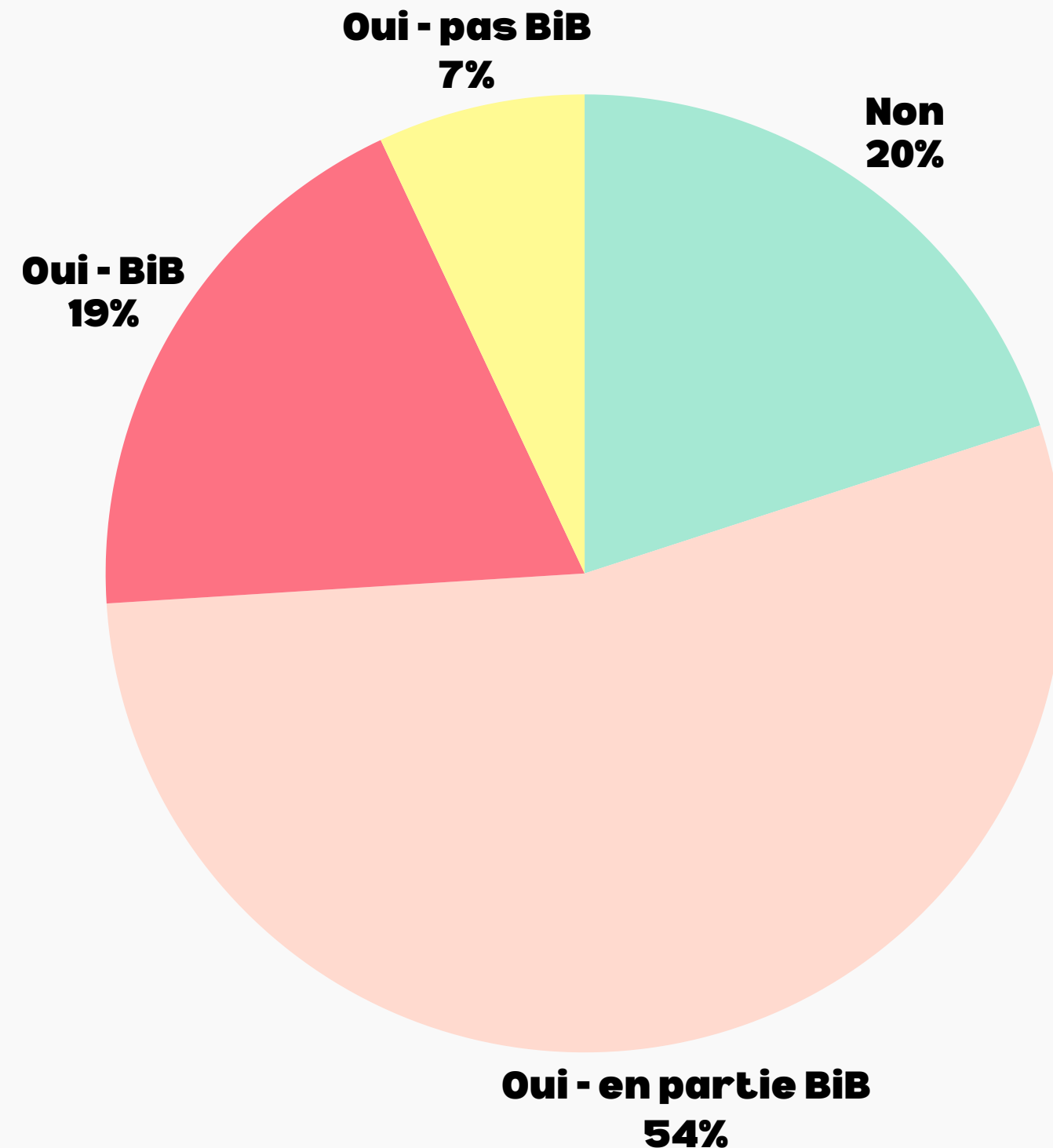
Relations familiales



Efficacité perçue du programme BIB sur les relations familiales après intervention



Bien être physique et mental



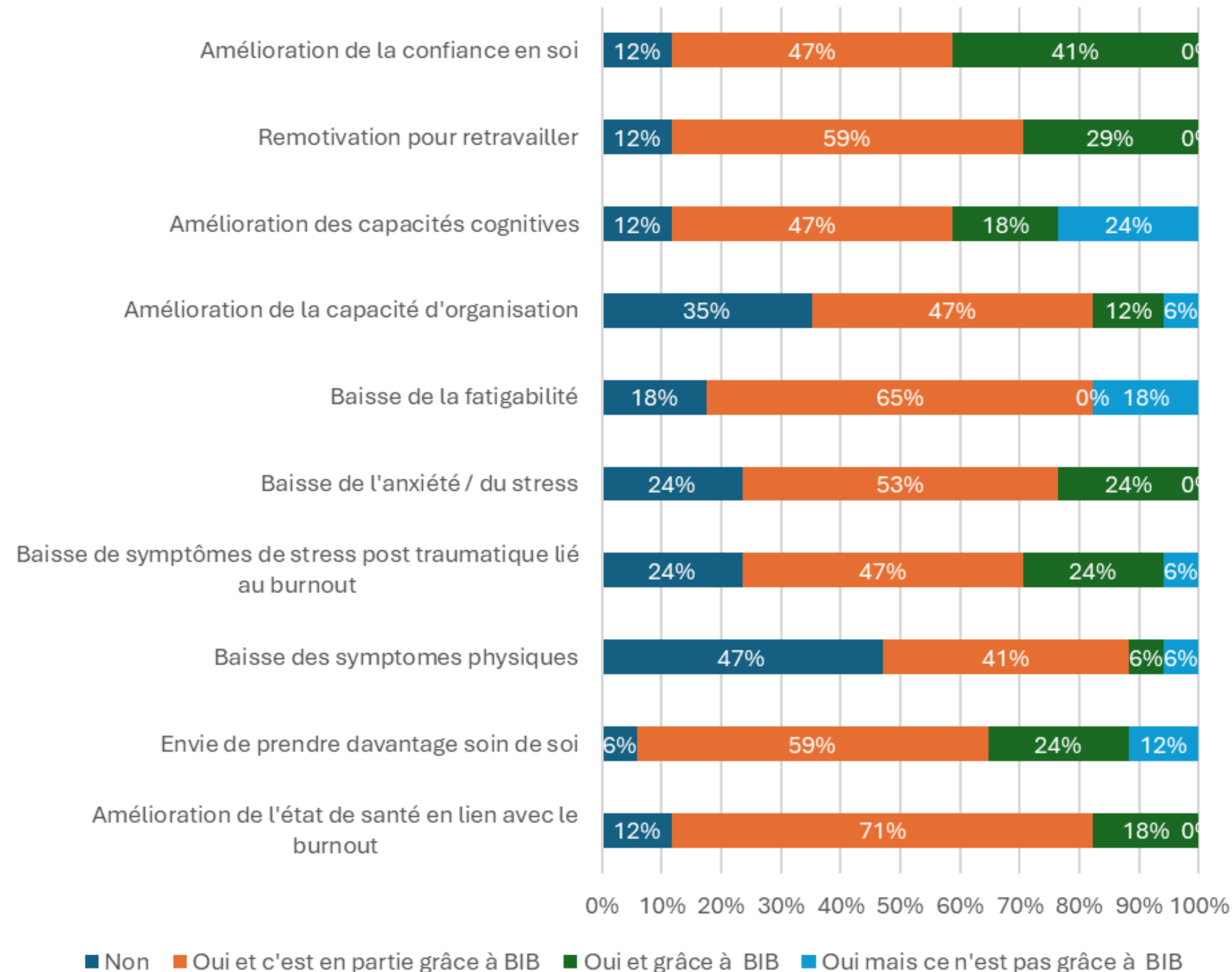
73 %

des participantes interrogées expriment une amélioration de leur santé physique et mentale grâce au programme BIB.

Bien être physique et mental



Efficacité perçue du programme BIB sur le bien-être physique et mental après intervention



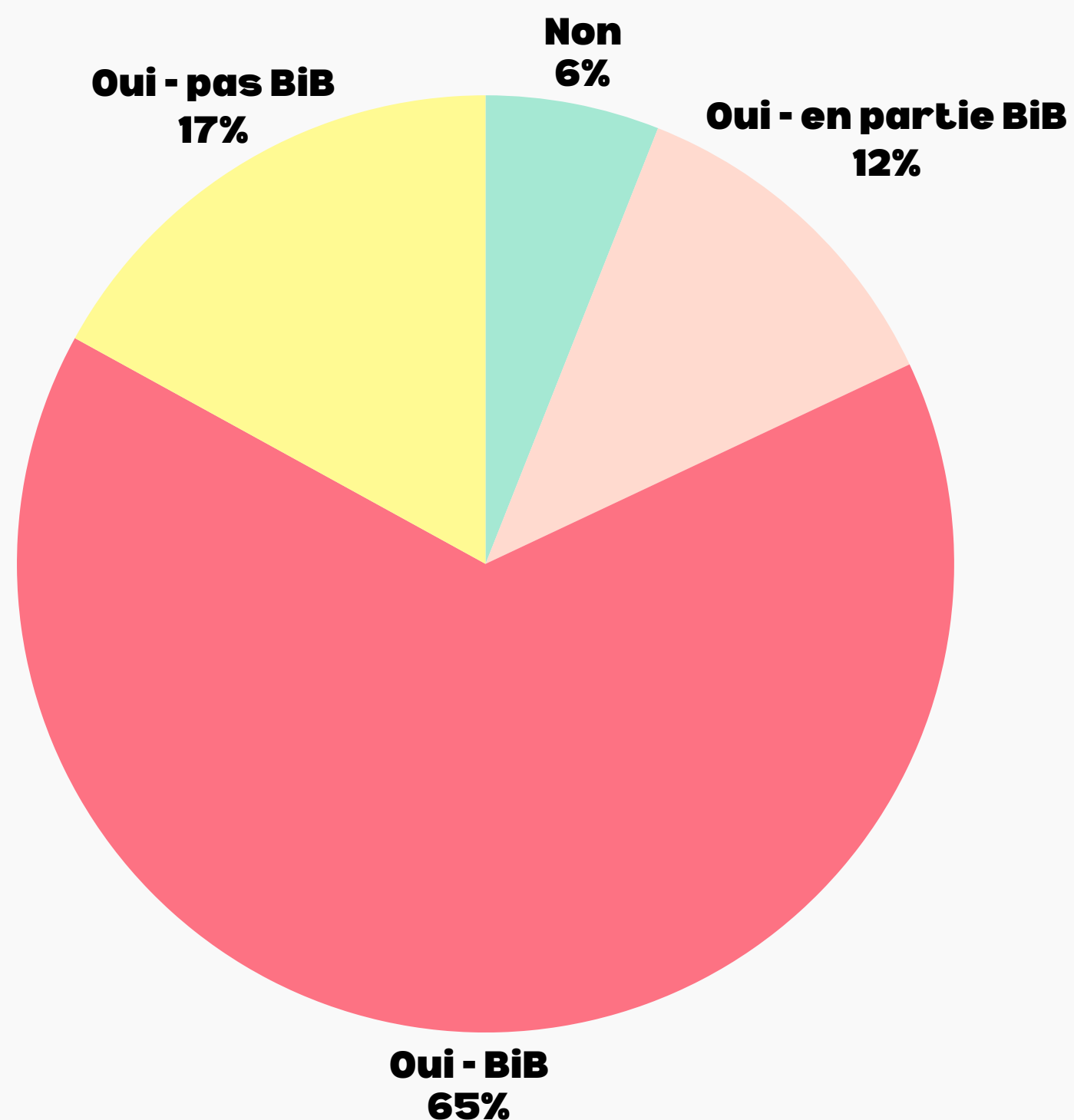
89 %

des participantes interrogées expriment une amélioration de leur état de santé grâce au programme BIB.

88 %

des participantes interrogées expriment une remotivation pour retravailler

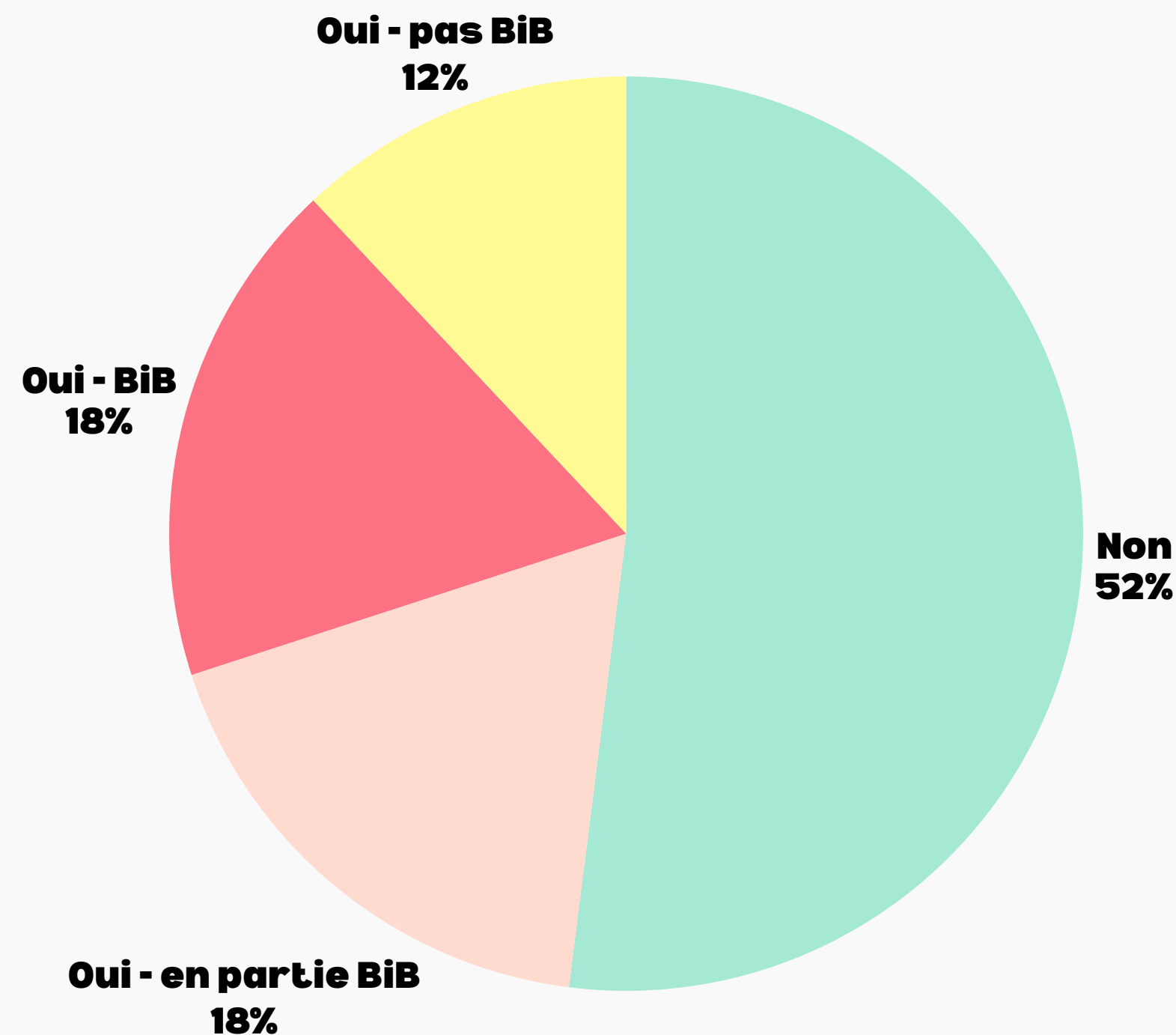
Changement des représentations liées au handicap



76 %

des personnes interrogées expriment un changement de représentation de la condition de handicap grâce au programme BIB

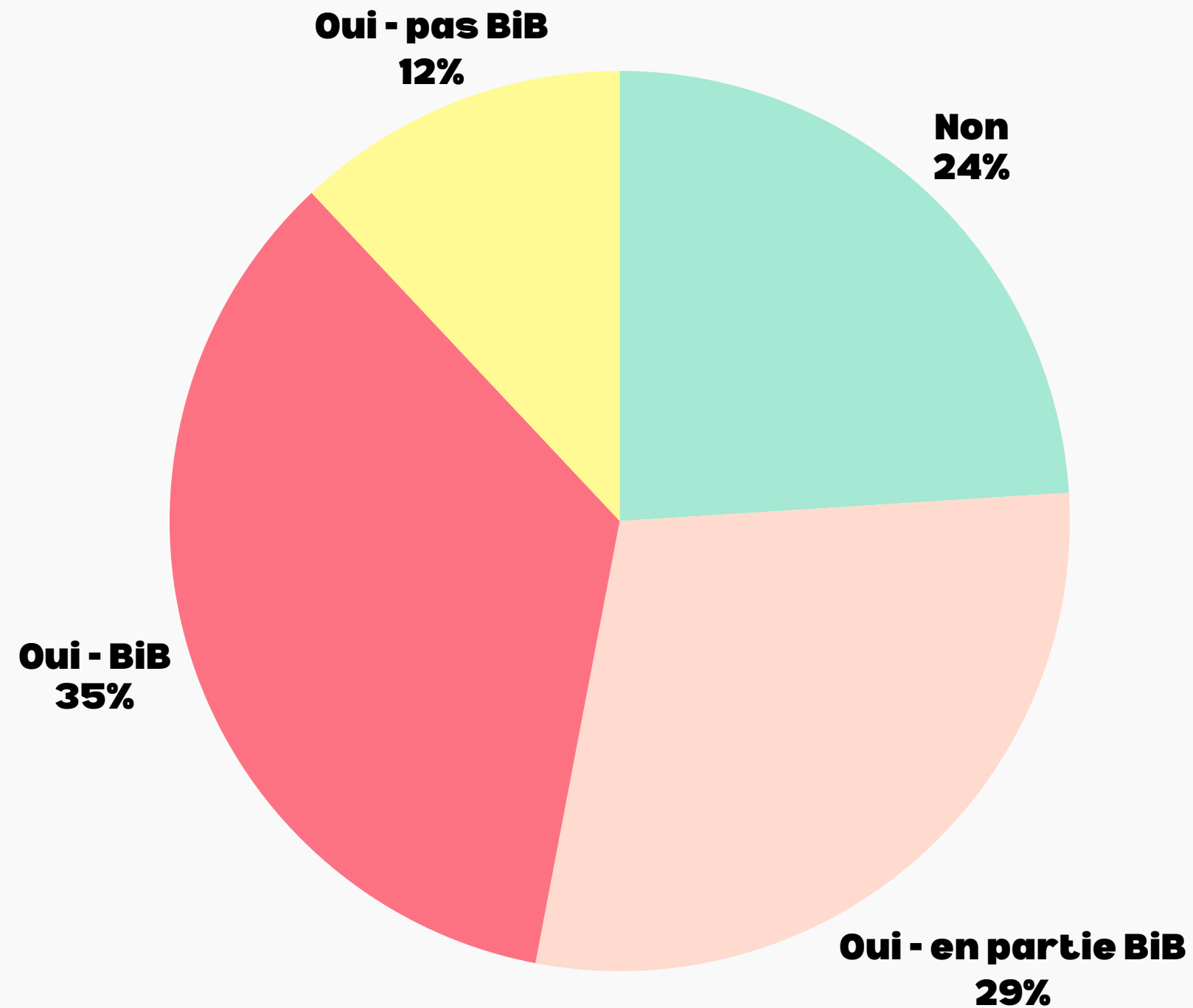
Démarche de reconnaissance travailleur handicapé



48 %

des personnes interrogées ont
entrepris des démarches de
reconnaissance en qualité de
travailleur handicapé

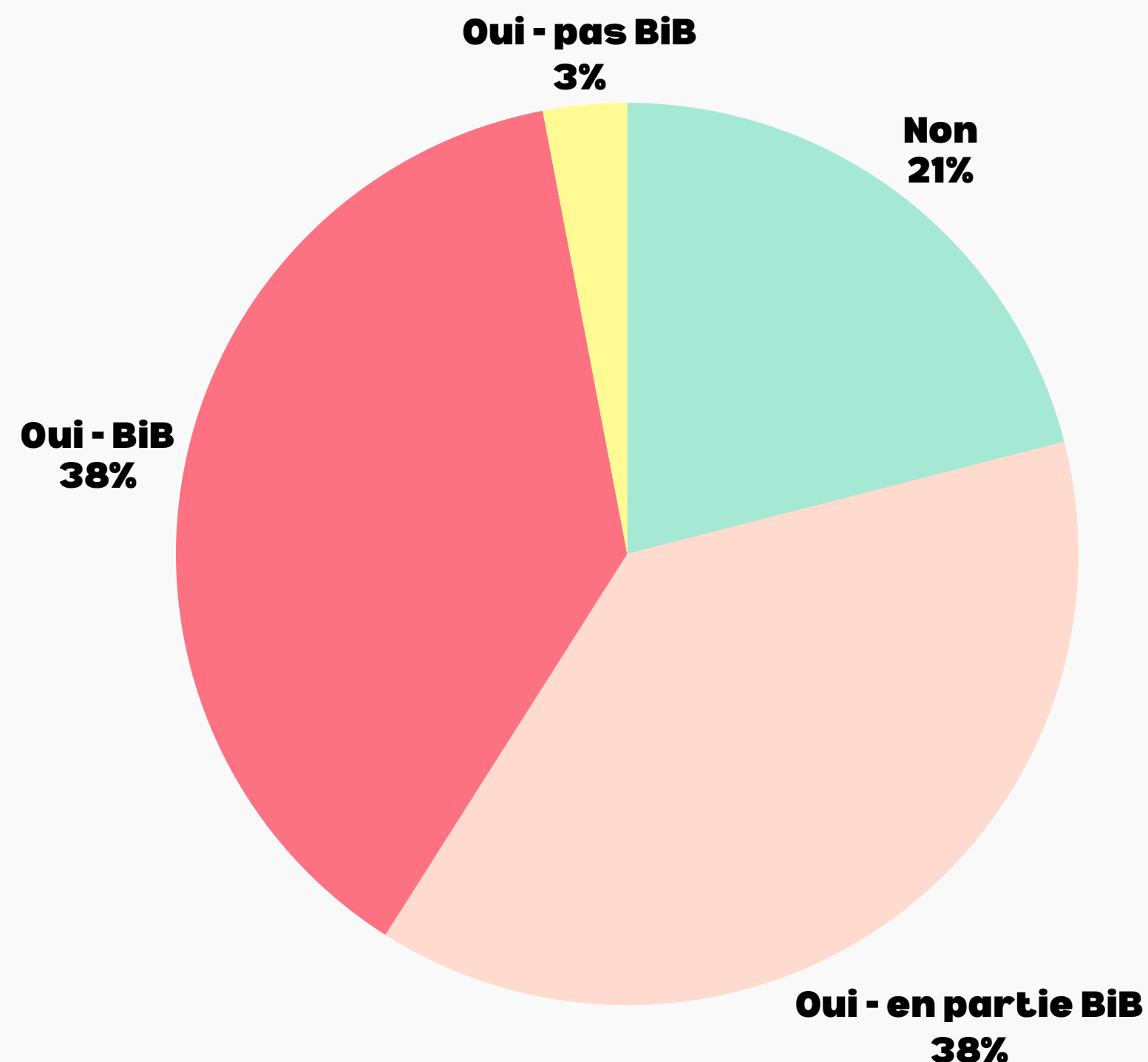
Création de lien social



65 %

des personnes interrogées expriment
une meilleure capacité à créer du lien
social grâce au programme

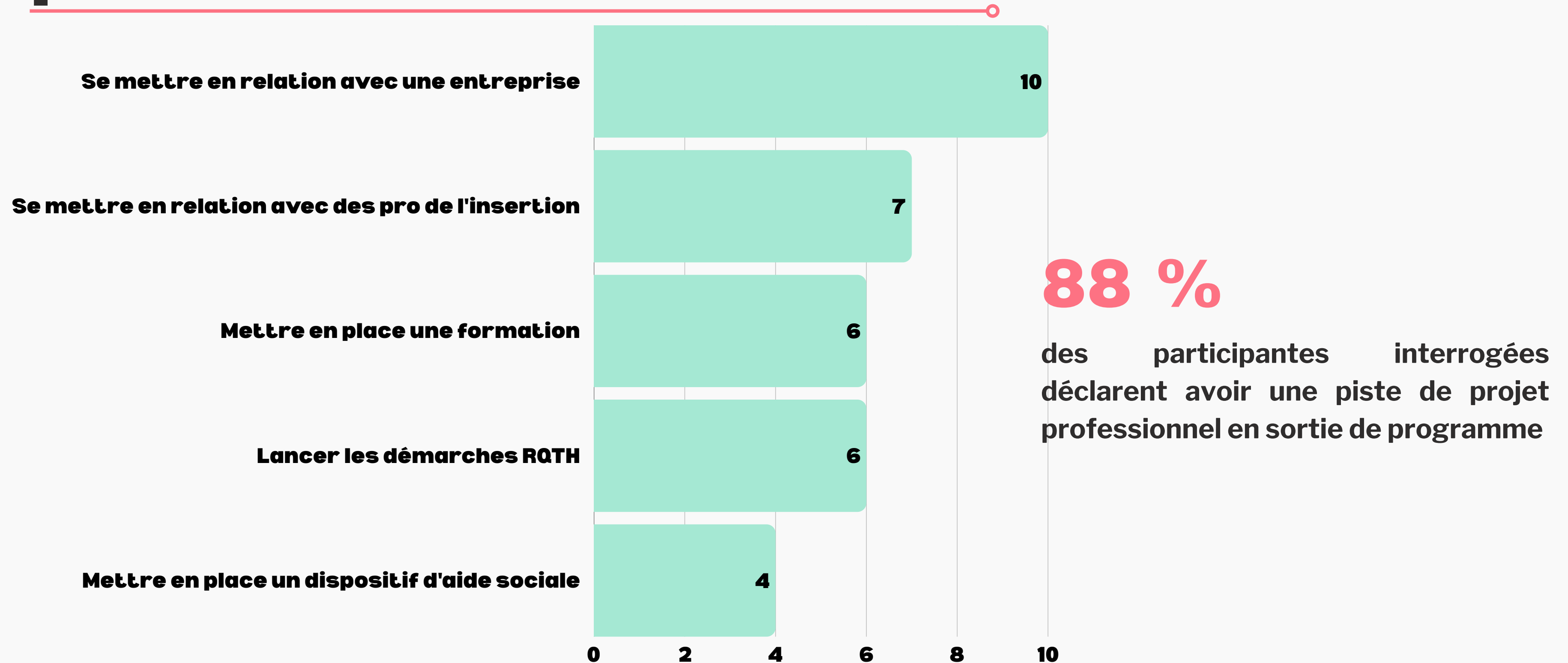
Mise en action et remobilisation professionnelle



76 %

des participantes interrogées
expriment un changement positif sur
leur remise en action grâce au
programme BIB

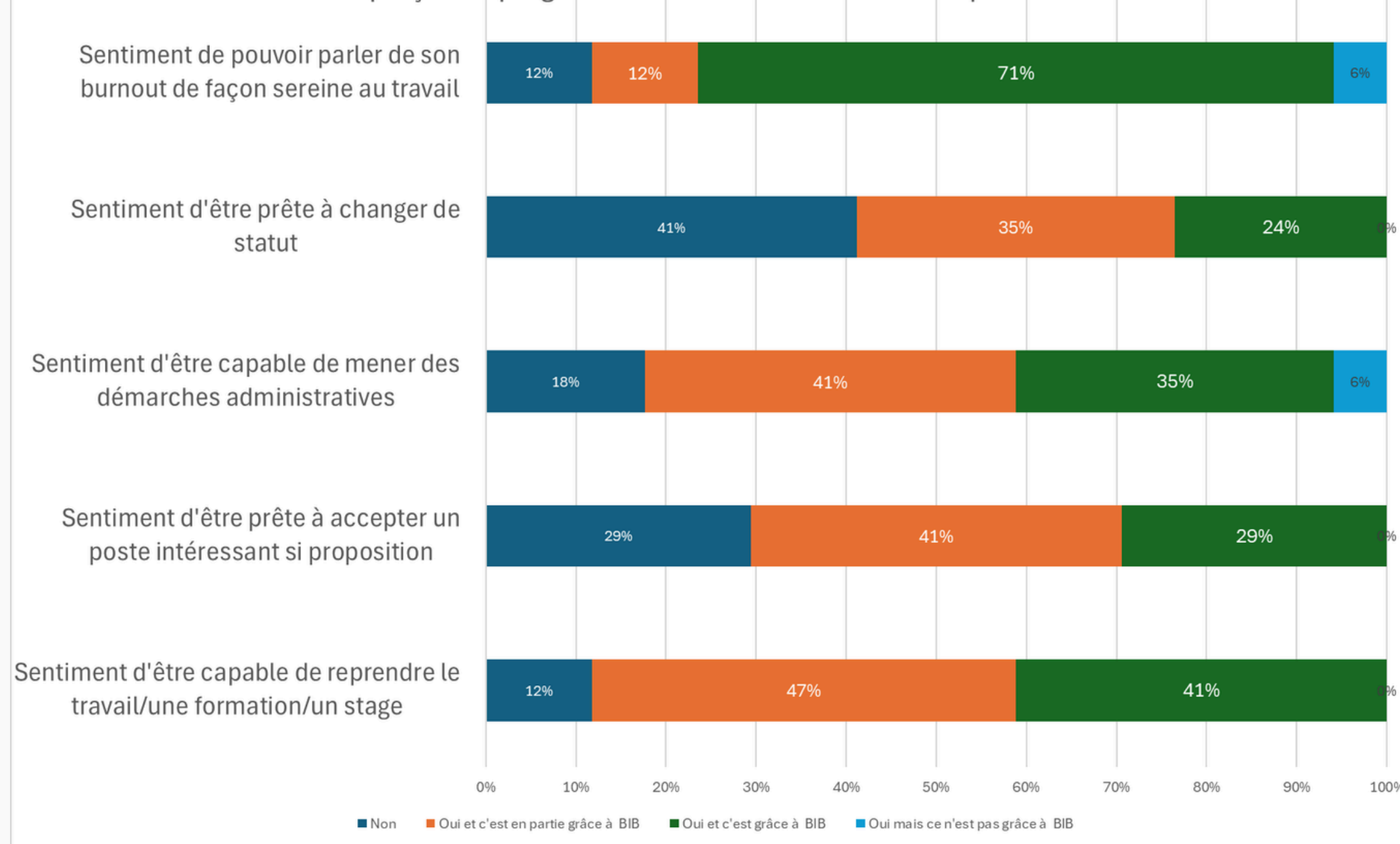
Mise en action et remobilisation professionnelle



Mise en action pratique depuis le programme



Efficacité perçue du programme BIB sur la mise en action après intervention



88 %

des participantes interrogées déclarent se sentir capable de reprendre une activité

82 %

des participantes interrogées déclarent se sentir capable de mener des démarches administratives

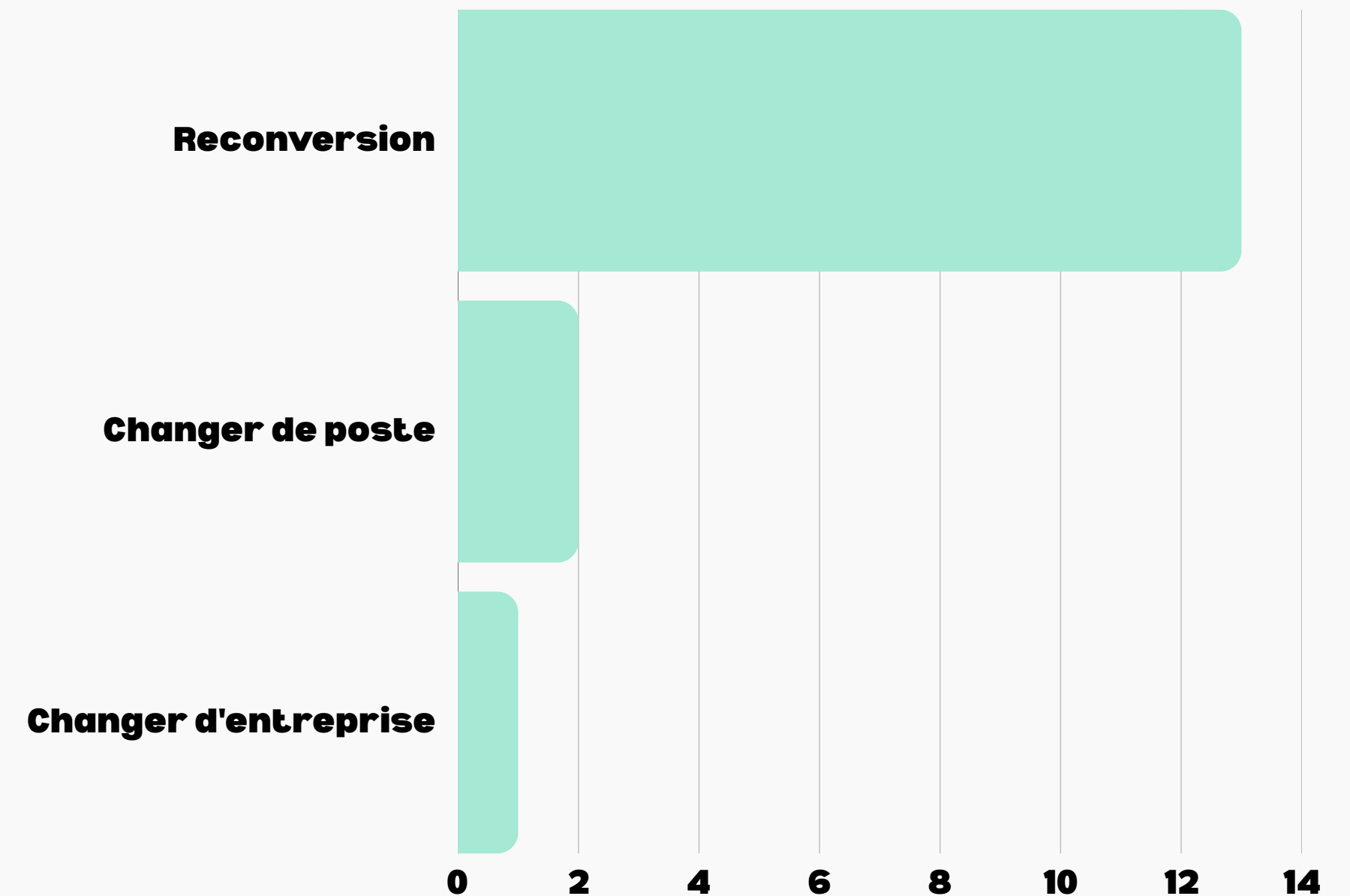
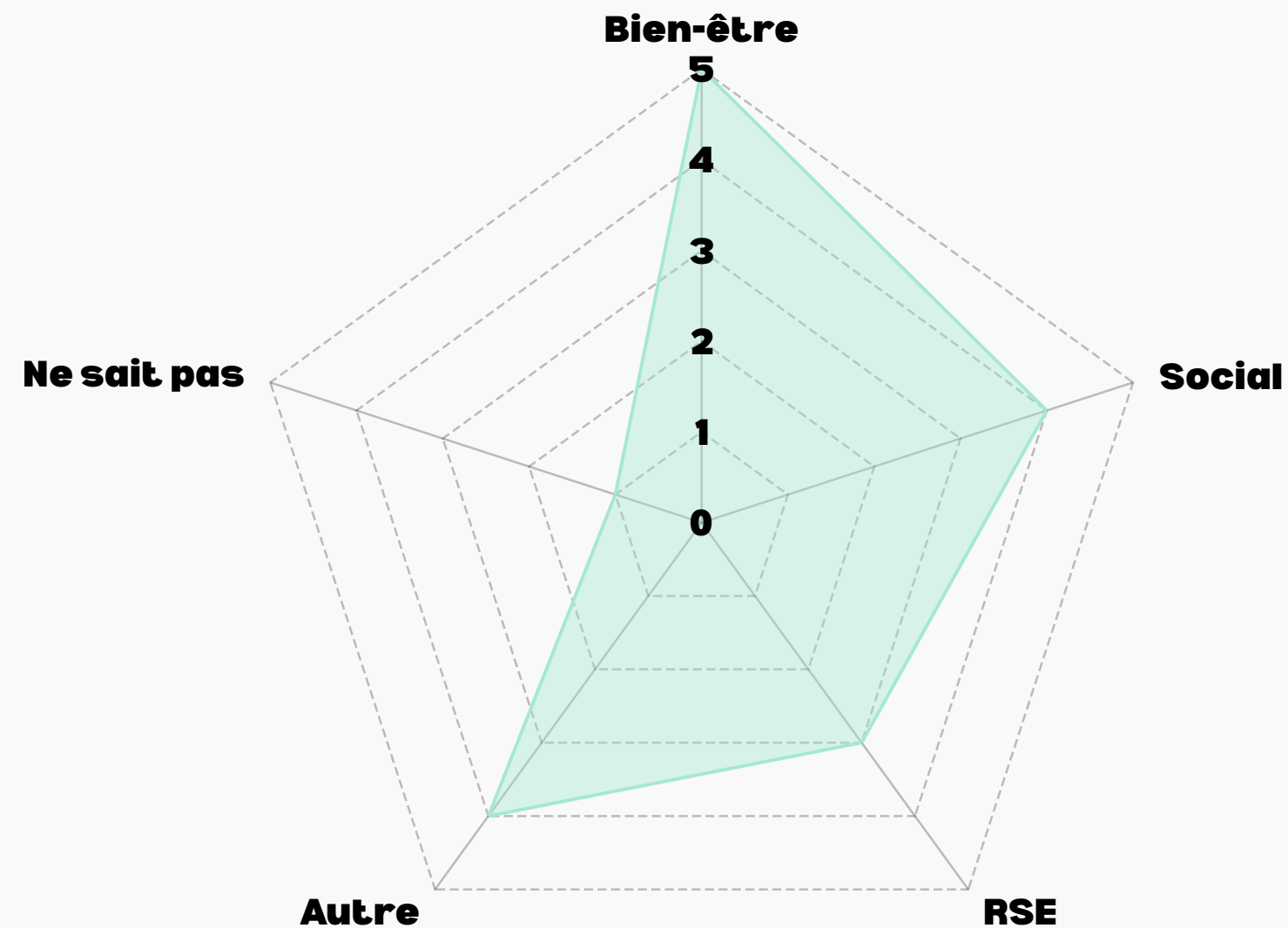
Mise en action pratique depuis le programme



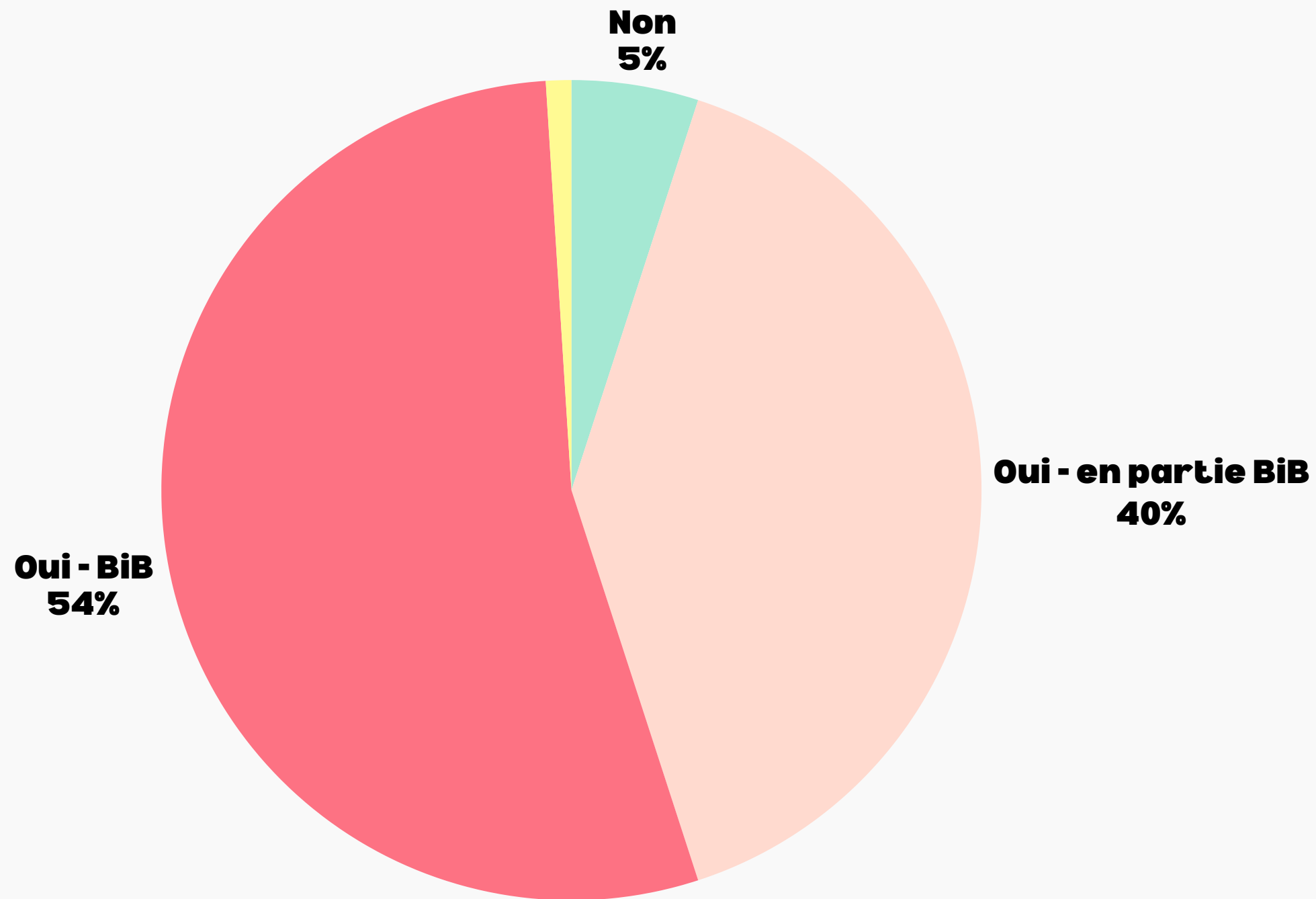
81 %

des participantes interrogées
déclarent viser un temps partiel

SECTEURS D'ACTIVITE VISE



Prévention de la rechute



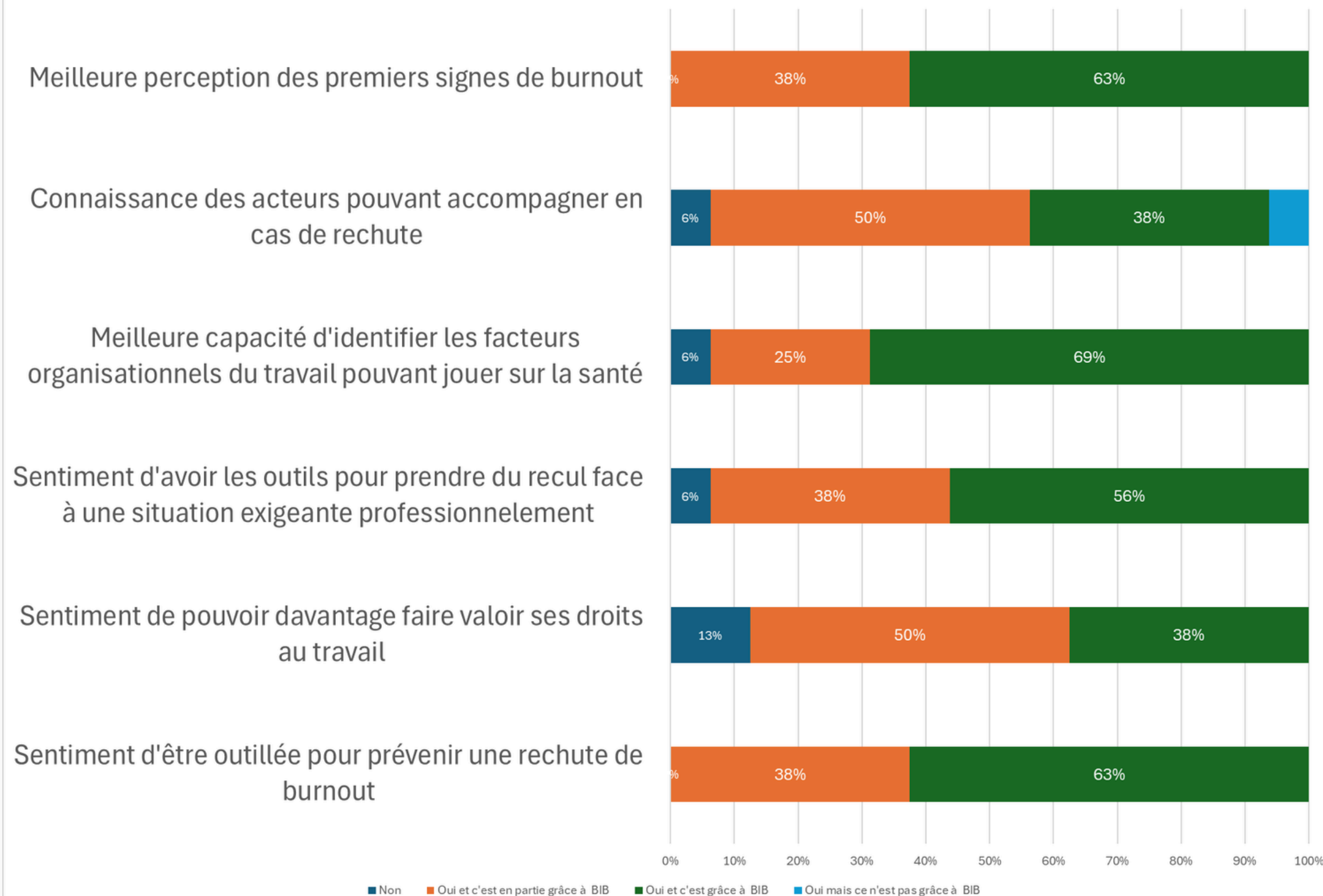
94 %

des participantes interrogées expriment une meilleure connaissance sur le risque de rechute et la façon de le prévenir, grâce au programme BIB.

Prévention de la rechute



Efficacité perçue du programme BIB sur la prévention de la rechute après intervention



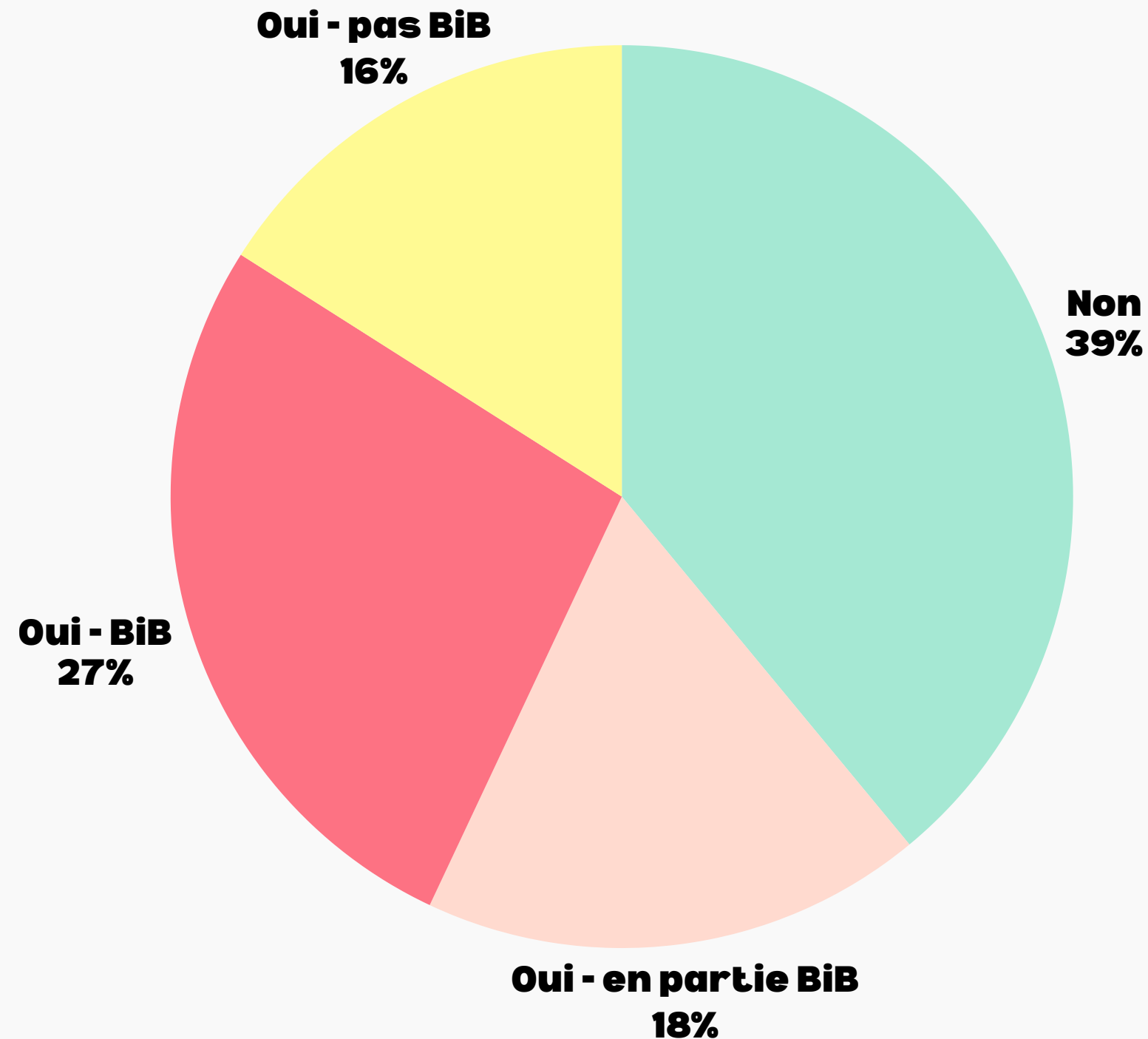
100 %

des participantes interrogées expriment le sentiment d'être outillé pour prévenir une rechute grâce au programme.

94 %

des participantes interrogées expriment le sentiment d'être outillé pour prendre du recul ET d'identifier les facteurs organisationnels du travail impactant la santé.

Genre, charge mentale et égalité professionnelle



76 %

des participantes interrogées considèrent que leur genre a eu une influence sur leur burnout.

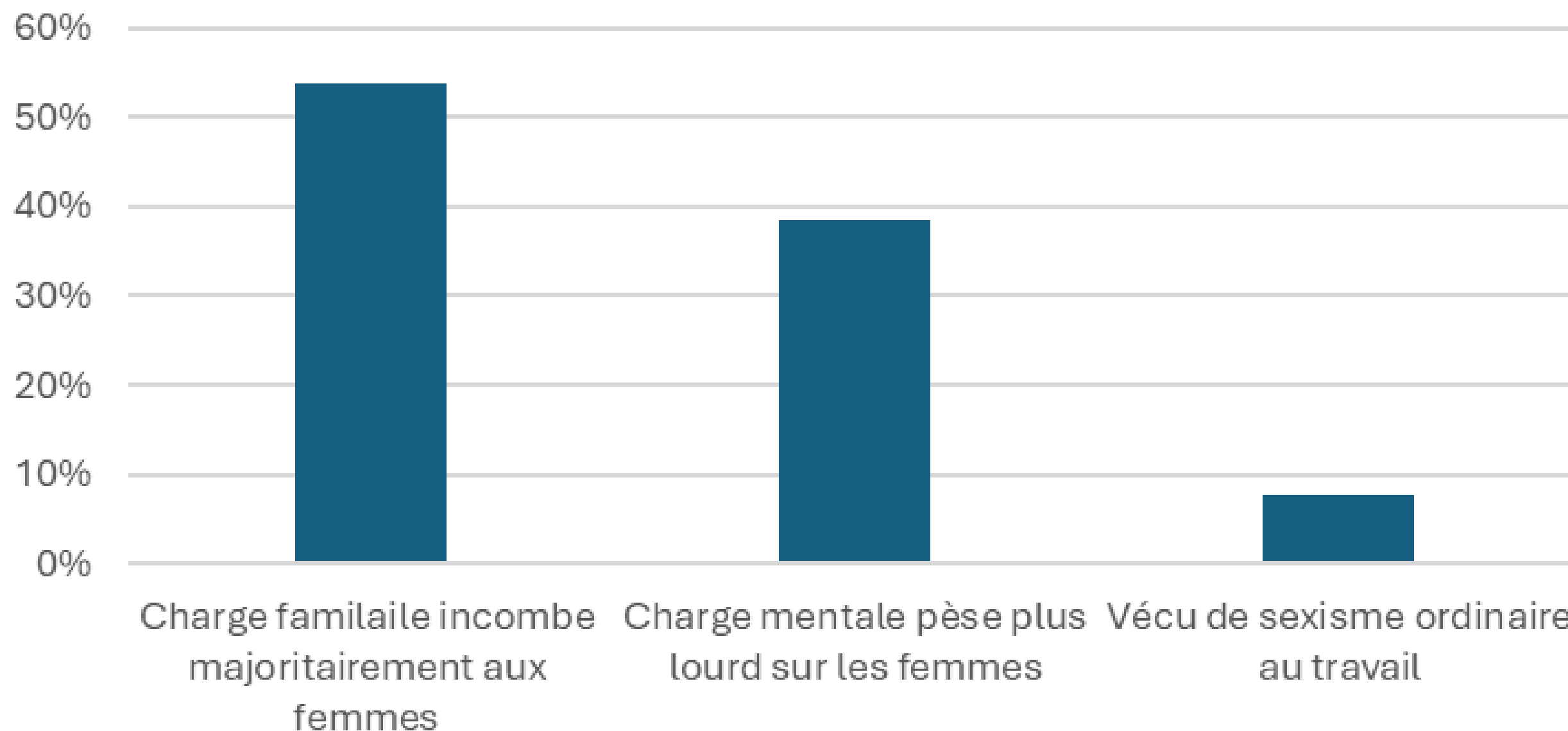
45 %

des participantes interrogées expriment une meilleure connaissance des spécificités de genre dans leur quotidien grâce au programme.

Genre, charge mentale et égalité professionnelle



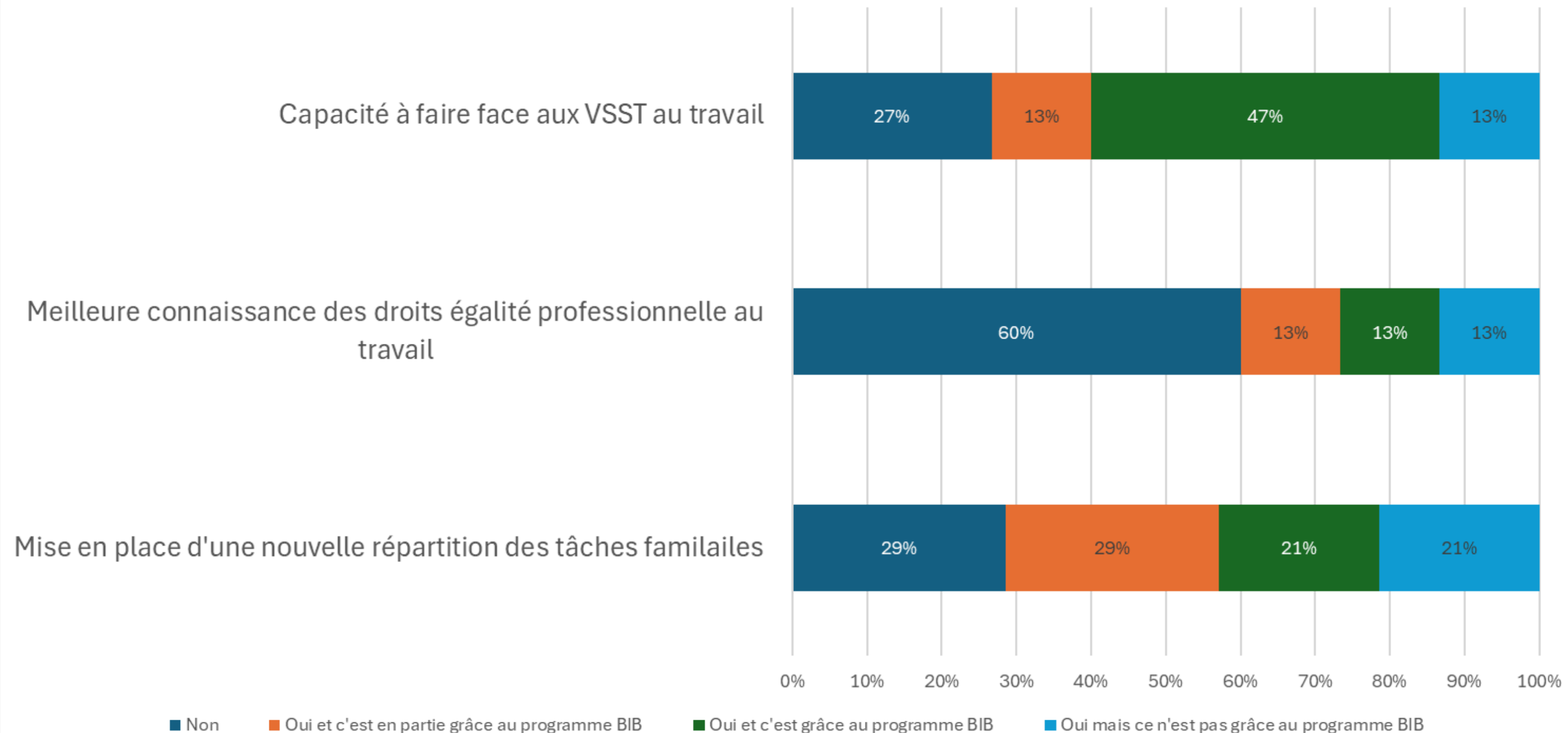
Principaux motifs mentionnés concernant le genre et le burnout



Genre, charge mentale et égalité professionnelle



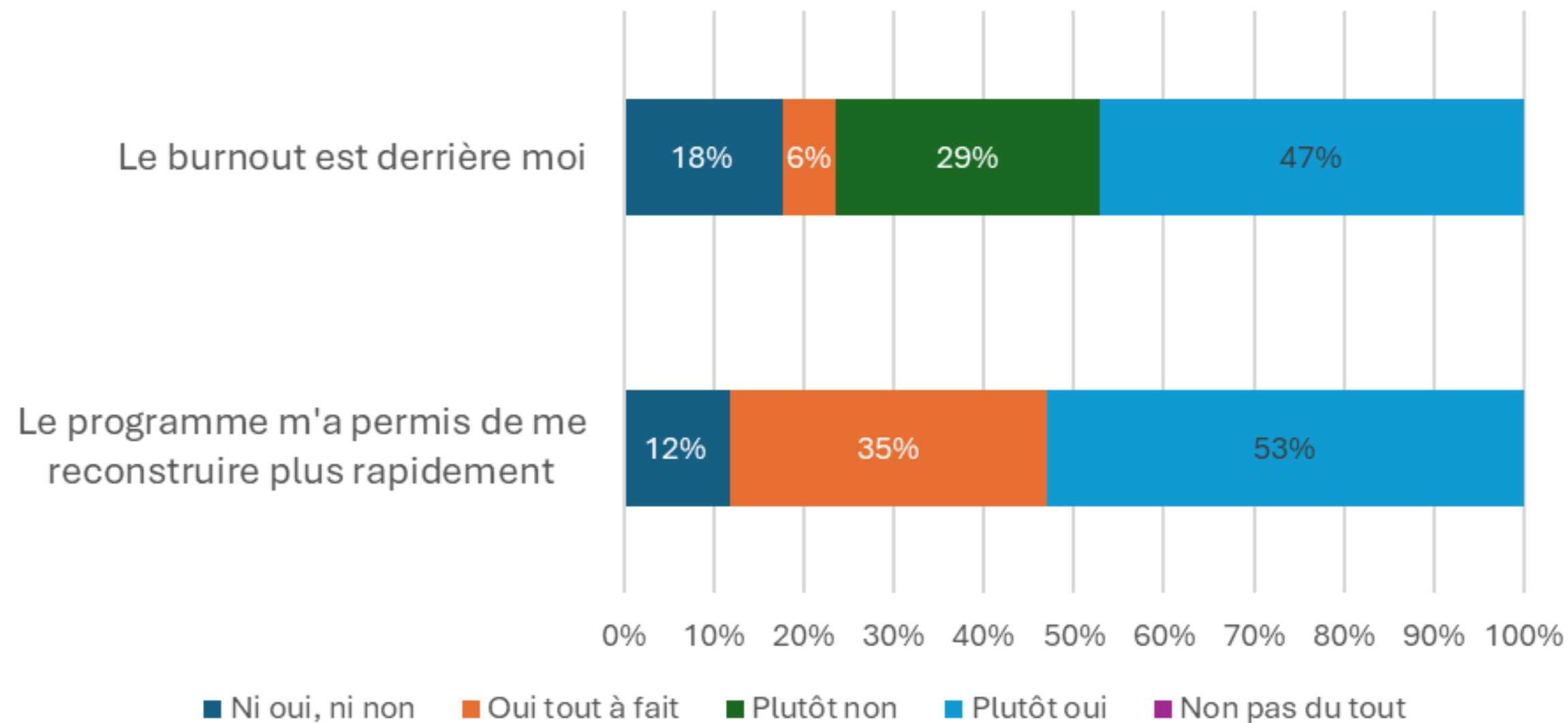
Efficacité perçue du programme sur la dimension égalité femme / homme



Conclusion



Efficacité perçue du programme



88 %

des participantes interrogées considèrent que le programme a permis une reconstruction post burnout plus rapide



L'BURN

Sorties positives

BURN'ette is BACK 2025

Sorties positives à J+1 mois



Reprise d'emploi	6
Formation	4
PMSMP hors association	6
Essai encadré	0
Création d'entreprise	2

75 %
Sorties positives

Indicateurs L'BURN



Indicateurs quantitatifs :

réalisation du programme par au moins 24 personnes en 2024

Réalisation du programme en intégralité par au moins 4/5ème des bénéficiaires



Indicateurs qualitatifs :

Un questionnaire de satisfaction supérieur à 8/10

Sortie positive : reprise d'emploi, formation, PMSMP/essai encadré, création de structure pour 75% des bénéficiaires à N+1

Résultat de l'étude d'impact et de la recherche action :



- 80% de changement des représentations liées au handicap

- 50% d'engagement d'une démarche de reconnaissance de la qualité de travailleur handicapé en fonction des résultats des tests

- 80% autonomisation de la personne dans les démarches professionnelles

- 80% reprise de confiance en soi dans un contexte professionnel

- 80% connaissance de ses capacités professionnelles

- 80% clarification de la vision de la personne sur son avenir professionnel

- 80% amélioration de l'état général de santé

- 80% de baisse de la charge mentale personnelle

- Taux de rechute inférieur à 10% à N+1

Indicateurs L'BURN



Les conditions de la réalisation de l'action pour le bénéficiaire sont :



- la réalisation de l'ensemble des ateliers
- la réalisation des suivis individuels
- la réalisation de missions au sein d'un pôle de l'association
- la participation à la journée d'évènement comprenant la mise en relation avec les acteurs de l'insertion et les entreprises

Conditions de sortie de l'action



- l'obtention d'une PMSMP ou d'un essai encadré dans une structure autre que l'association pour une mise en situation réelle
- Réponses aux questionnaires de satisfaction/étude d'impact/recherche action



Transférabilité des compétences :

- identification des compétences transférables sur de nouvelles fonctions
- analyse des postes correspondants
- capacité de passer des entretiens auprès d'entreprises
- capacité d'adaptation au poste

Sorties positives à J+1 an



Reprise d'emploi salarié	8
Formation	1
Création d'entreprise	5
Libéral	4
Recherche d'emploi	1
Arrêt maladie	1
Autre	1

85,7%

Des répondantes
Absence de réponse :
3 sur 24

Reconversion dans autre
domaine : 57%



Enseignements



BURN'ette is BACK 2025

CONCLUSIONS DES PARTICIPANTES



Points forts du programme (selon les participantes)

● Reprise de confiance et remobilisation

- Regain de confiance en soi
- Réappropriation du parcours professionnel
- Capacité à se projeter à nouveau dans une activité

● Force du collectif

- Travail en groupe jugé central : Rupture de l'isolement
- Soutien mutuel entre participantes
- Liens durables, sentiment de sororité et d'appartenance

● Un cadre sécurisant et reconnu

- Espace de parole sécurisé
- Possibilité d'être « vraiment soi »
- Sentiment de reconnaissance et d'encouragement

● Montée en compétences et ressources

- Découverte ou renforcement de la pair-aidance
- Meilleure connaissance des acteurs ressources

Axes d'amélioration et besoins identifiés

● Continuité de l'accompagnement

- Suivi professionnel après la fin du programme
- Temps de bilan à 3 ou 6 mois
- Espaces d'échanges pour anciennes participantes
- Développement d'antennes locales

● Soutien à la remobilisation professionnelle

- Aide à la reconversion
- Préparation aux entretiens
- Accompagnement CV et démarches professionnelles

● Valorisation de la pair-aidance

- Missions de bénévolat
- Rôles de médiatrices santé pair

Synthèse des retours et impacts



Points forts

Contenus des ateliers et supports utilisés

Dynamique de groupe

Progressivité des sujets

Remise en action

Indicateurs réalisés

Coût bénéfice

Points d'amélioration

Intensité du rythme

Suivi complémentaire après le parcours

Réalisation des immersions pendant le programme/ duoday?

Introduction d'ateliers sur l'acceptation/ la prise de recul pour favoriser l'insertion et prévenir la rechute

Reconversion dans secteurs fermés



Perspectives



BURN'ette is BACK 2025

Constats



Un besoin fort non traité

- Un parcours qui répond à un enjeu de santé et d'insertion non traité, en relation étroite avec les partenaires institutionnels de la santé, du social et de l'insertion
- Une demande forte : 180 candidatures en 3 jours pour 24 places.
 - Potentiel au niveau de l'association : 3000 femmes
 - Provenance : 42% L'BURN/58% (France Travail, Médecine du Travail, CARSAT, professionnels de santé)



Des résultats positifs

- Validés dans une démarche scientifique
- En termes de santé et d'insertion de façon pérenne
- complémentaires avec les dispositifs de droit commun



Coût /bénéfice :

Coût par bénéficiaire : **3100eur**

Bénéfice quantifiable économiquement : temps d'arrêt réduit (à tempérer), prévention de la rechute, non systématisation de la reconversion thérapeutique

Financements d'expérimentation **non pérennes**

Perspectives 2026



Consolidation du programme

- Amélioration continue en tenant compte de l'imbrication avec les dispositifs de droit commun et les besoins identifiés par les partenaires
- Création d'un livret pédagogique pour duplication du programme + formation
- Renforcement formation pair-aidance/sentinelle en entreprise (création formation sentinelle BO)
- Possibilité de réalisation d'une étude coûts/bénéfices (env 25K)
- Lancement plateforme numérique



Expérimentation orientation directe

- Orientation par les partenaires vers le dispositif de l'association
 - Duplication expérimentation auprès d'autres Agence France Travail
- formation des agents
- fiches outils
- protocole d'orientation



Déploiement

- Expérimentation d'une première session en dehors de la Nouvelle Aquitaine : Hauts de France
- puis sur d'autres régions/interrégional sur les relais de l'association ou en virtuel
- Adaptation du programme sur un modèle plus souple pour bénéficier à un plus grand nombre

OBJECTIF 2026

Accompagnement de
50 pers/an en
Nouvelle Aquitaine
+ Hauts de France

Implications partenariales

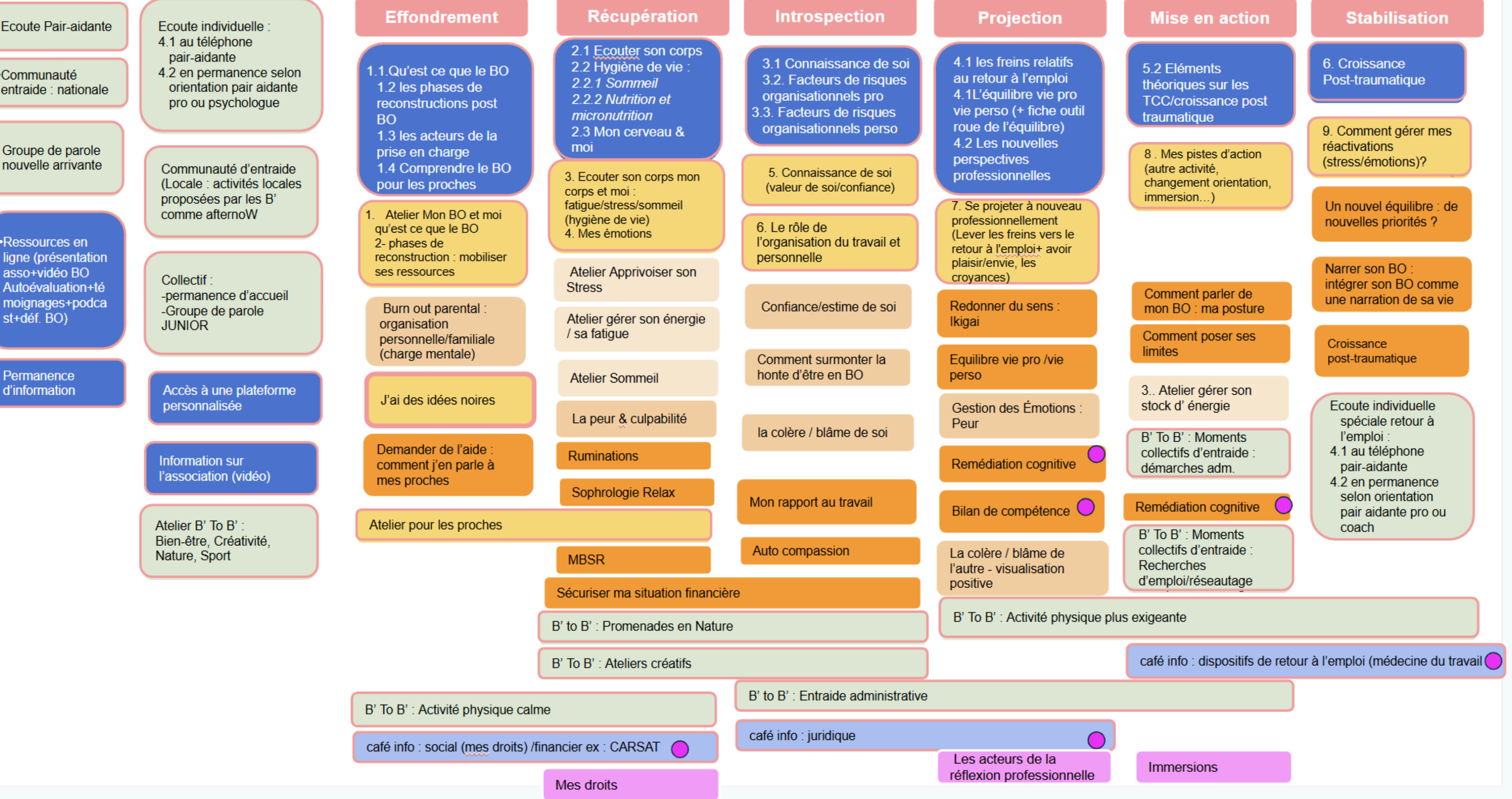


-  Quelle implication de vos structures dans ces perspectives ?
-  Comment mieux imbriquer le programme avec les dispositifs de droit commun? Identification des bénéficiaires par vos services/formations?
-  Des adaptations/indicateurs sont-ils nécessaires pour répondre à vos besoins?
-  Quels sont les leviers financiers pour pérenniser le dispositif au delà de l'expérimentation?
-  Quelle perspective de partenariat régional/ national?

STATUT	DEROULE	CONTENU			
BURN'ette SENIOR	Inscription de la <u>BURN'ette</u> sénior : via un google form	Analyse motivation : cf questionnaire BIB allégé (temps de reconstruction, niveau d'énergie etc...Entretien préalable avec la chargée de remob			
	Webinaire : présentation de la pair-aidance chez les <u>BURN'ettes</u>	Vidéo ou présentation générale : de ce qu'est la pair-aidance chez les <u>BURN'ettes</u> ce que cela implique			
	Entretien préalable avec la chargée de remob de l'antenne ?				
BURN'ette pair-aidante	Formation ACTIV'	BURN'ette non confrontée au public ex : rédaction d'articles	Formation niveau 1(ACTIV) initiale : 1.Vidéo : psychoéducation avec questionnaire? 2- vidéo : fonctionnement de l'asso et valeurs de l'asso	Suivi Remob	Groupe d'analyse de pratique
	Validation diplôme				
	Formation PAIR-AIDANCE	BURN'ette confrontée au public ex : écoute, permanences, modératrice	Formation niveau 2 (PAIR-AIDANCE)++ écoutante : 1 Ateliers : posture pair-aidante en matière de BO par psychologue 2- Atelier écoute active (Vivi) Vidéo : acteurs prise en charge + support à transmettre avec petit questionnaire? 3- Atelier : prévention suicide et protocole		
		option modératrice communauté	Protocole risque suicidaire en ligne + missions		
BURN'ette sentinelle		Option : écoutante téléphonique ou permanence	Tenue d'un entretien Double écoute/ Marrainage sur GDP x 2		
	Validation diplôme	Option : animation de GDP	Tenue d'un Groupe de parole en présentiel et en distanciel		
	Sortie d'une <u>BURN'ette</u> avec remise d'un diplôme	BURN'ette pair-aidante	Formation Sentinelle pour <u>BURN'ette</u> pair-aidante : Atelier orienter / acteurs de soutien		
	Formation Sentinelle : payante externe	Personne EXTERIEURE : payante externe	Formation Sentinelle externe Psychoéducation/ Repérer/ écouter/ Orienter		
	Validation diplôme				

1. non adhérente

2. Adhérente



Merci

Contact : direction@lesburn-ettes.com



novapec | SOUTENIR
L'INNOVATION SOCIALE

