

## **JOURNEE INTERNATIONALE DES DROITS DES FEMMES à la Maison des BURN'ettes.**

**“Mobilisons-nous pour créer le premier lieu en France  
d'accueil des femmes en burnout”, L'BURN**

Le mardi 8 mars 2022, de 10h à 17h au 3 rue Poitevin à Bordeaux



### **De la communauté des BURN'ettes à l'aventure L'BURN**

Les BURN'ettes représentent une communauté d'entraide sur facebook entre femmes en burnout professionnel et/ou personnel, créée en 2018 par Anne-Sophie Vives suite à son propre burnout.

En effet, face au manque de reconnaissance et de prise en charge, il s'agissait de recréer du collectif dans l'isolement que peuvent connaître les femmes victimes de burnout. Mais aussi en apportant une dimension genrée du burnout, pour parler de façon décomplexée des difficultés à concilier les rôles de travailleuse, de femme, de mère sans s'épuiser.

- **2,55 millions de salariés en burnout soit une augmentation de 25% par rapport à mai 2021.** (Cabinet Empreinte Humaine octobre 2021 Opinion Way)
- **Le taux de prévalence de la souffrance psychique liée au travail est 2 fois plus important pour les femmes** (ANACT) : en cause notamment les inégalités professionnelles et intrafamiliales, la mauvaise conciliation vie privée/vie professionnelle, la charge mentale et la sous-valorisation des métiers à prédominance féminine.
- **Pendant la crise sanitaire**, selon des études menées par la fondation des femmes et l'INED, les femmes ont été majoritairement impactées.

De la rencontre de cette communauté et de professionnels (de santé, du social, du droit et de l'insertion professionnelle) est née l'association L'BURN en 2019, afin de créer une prise en charge pluridisciplinaire au plus proche des besoins des femmes victimes de burnout.

Mais aussi pour sensibiliser sur la question du burnout et de la spécificité du burnout des femmes.

Les actions sont basées sur le travail de recherche du **Comité scientifique**.

L'association propose un accompagnement des femmes victimes de burnout tout au long de leur reconstruction basé sur un **dispositif mixte pair-aidance/professionnels**.

- sensibilisation auprès du grand public et des entreprises : conférence, formation, atelier, escape game
- accompagnement à la reconstruction et la resocialisation :
  - permanences d'écoutes par des pair-aidantes, permanences gratuites de psychologues, avocates, assistantes sociales, coachs
  - groupes de parole entre pairs ou à destination des aidants, ateliers d'information et de reconstruction
- accompagnement à la remobilisation professionnelle : programme d'accompagnement “BURN'ette is BACK” mêlant psychoéducation, techniques thérapeutiques et techniques d'insertion professionnelle adaptées aux spécificités des personnes ayant vécu un burnout (hyperfatigabilité, troubles cognitifs, anxiété/stress post traumatique lié au travail...)

## Et l'aventure continue avec la Maison des BURN'ettes : un lieu ressource unique d'accueil et d'information des femmes en burnout.

Dès la création de l'association, le **projet phare** de l'association était de créer un premier lieu d'accueil des femmes en burnout. 3 ans après : **L'BURN emménage dans de spacieux locaux situés en plein cœur de Bordeaux quartier Gallien**, au 3 à 7 rue Poitevin à BORDEAUX.

**VICTORIA GARDEN**, acteur bordelais de l'hôtellerie, a décidé de soutenir ce projet à l'occasion du déplacement de son siège administratif. Elle met à disposition temporaire ses locaux et mobiliers du centre-ville de Bordeaux, afin de permettre à l'association L'BURN de concevoir le **premier lieu ressource, d'information, d'orientation et de répit dédié aux femmes victimes de burnout**.

Le projet a obtenu le grand prix 2021 de la **Fondation des Femmes** et bénéficie du soutien financier de la **CAF** et du soutien de la **Mairie de Bordeaux** et de la **DRDFE**.

L'objectif de cette journée sera de mobiliser d'autres partenaires afin de pérenniser ce lieu.

Cette maison permettra de développer l'activité de l'association afin de faire face à une demande toujours plus grande, la dizaine d'ateliers programmés chaque mois étant remplis en seulement quelques heures !

La Maison des BURN'ettes hébergera également un atelier de remobilisation professionnelle au profit de ses bénéficiaires-bénévoles. Supervisées par une psychologue du travail-chercheuse et coordonnées par une coach, les bénéficiaires y réalisent des tâches semi-professionnelles adaptées à leurs capacités physiques et psychiques afin de reprendre confiance, de se tester professionnellement avant de reprendre un emploi.

## Célébrons la journée des femmes ensemble avec Les BURN'ettes pour sensibiliser sur la question du burnout des femmes !



A l'occasion de la Journée internationale des droits des femmes 2022, l'association L'BURN crée une journée-événement autour de la Maison des BURN'ettes pour présenter le projet, faire visiter ses espaces et proposer des ateliers pour un moment convivial au profit des bénéficiaires. Une soixante de bénéficiaires est déjà mobilisée sur cet événement du 8 mars et plusieurs partenaires institutionnels seront présents.

### Mobilisons nous pour donner vie à ce lieu !

Depuis déjà 6 mois, les bénéficiaires et bénévoles sont intervenues à plusieurs niveaux de conception du projet à l'occasion d'ateliers pratiques et de codéveloppement :

- programmation du lieu, usages des locaux, définition des besoins matériels, planches d'ambiance

- campagne de dons de meubles sur la communauté des BURN'ettes
- réalisation de petits travaux

Le mardi 8 mars 2022, à l'occasion de l'ouverture de ce nouveau lieu, nous proposons à nos bénéficiaires de participer ensemble à la création des objets de décoration et ainsi rendre chaleureux ce lieu.

Grâce à la mobilisation d'acteurs engagés dont l'association **l'atelier d'éco solidaire - Soeur D'encre**, d'artisans, de bénéficiaires en reconversion, **des ateliers déco et création d'objets DIY** seront mis en place dans les 250m2 représentant cette maison.

Chacune pourra ainsi s'imprégner du lieu et participer grâce à leurs créations, à embellir et aménager cette nouvelle maison qui leur est dédiée.

### Les ateliers DIY :

- Conception d'un attrape-rêves
- Création de suspensions de plantes en macramé
- Réalisation de couronnes de fleurs séchées
- Réalisation de tableaux
- et bien d'autres petites décos...

**Participons ensemble à l'aventure L'BURN... Pour les femmes victimes de burnout, celles d'aujourd'hui et de demain.**

Lorsqu'on vit un burnout, il est souvent question de rupture sociale et il est difficile de sortir de l'isolement notamment après ce contexte de crise sanitaire.

En participant aux ateliers proposés le mardi 8 mars, nous les invitons à venir nous rencontrer, se connecter avec d'autres femmes qui vivent la même chose qu'elles (principe de pair aidance en matière de santé mentale), à se connecter à son corps et sa créativité grâce aux techniques artisanales et artistiques présentées dans les ateliers... et ainsi les inciter à participer à un projet collectif qui a du sens.

**Coworking, salles d'ateliers, accueil et bureau de permanence, découvrons ces nouveaux espaces ensemble !**

Les partenaires sont invités à venir découvrir les nouveaux espaces de travail et d'accueil du public de l'association L'BURN tout au long de cette journée.

---

**Nous serions ravies de vous accueillir pour venir visiter la Maison des BURN'ettes et nous rencontrer à cette occasion si particulière, la journée internationale des droits des femmes.**

**Réponse souhaitée avant le lundi 7 mars**

---

### Contact presse - demande d'interview

Association L'BURN - Les BURN'ettes

**Anne-Sophie Vives**, directrice-fondatrice - [direction@lesburn-ettes.com](mailto:direction@lesburn-ettes.com) - 06 69 52 39 68

**Marlène Bonhomme**, chargée de communication - [com@lesburn-ettes.com](mailto:com@lesburn-ettes.com)



### Où nous trouver ?

**Site internet :**

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

**Réseaux sociaux :**

<https://www.linkedin.com/in/l-burn-by-les-burn-ettes/>

<https://www.facebook.com/lesBURNettes/>

<https://www.instagram.com/les%20burn'ettes>

**La communauté d'entraide des BURN'ettes :**

<https://www.facebook.com/groups/2307660236172070>

Merci à nos partenaires financiers

Victoria Garden  
APPART' HÔTEL

&



"C'est à l'occasion de mon propre burnout, que j'ai pris conscience du manque de reconnaissance et de prise en charge du burnout. C'est pour cela qu'en 2018 j'ai créé une communauté d'entraide sur les réseaux sociaux : pour parler de façon décomplexée de la difficulté de cumuler les casquettes de mère, de femme, de travailleuse sans s'épuiser."

Anne-Sophie Vives, fondatrice des BURN'ettes et directrice de L'BURN

### Galerie photos de l'aménagement

