



L'Burn, une association pour aider les femmes victimes de burn-out

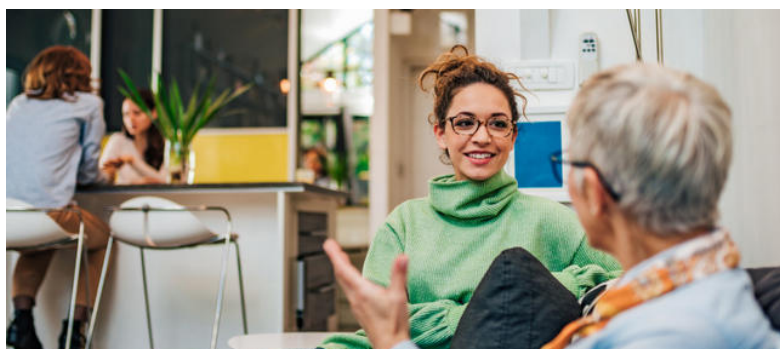


Société

Mis à jour le 21 janvier 2022 à 09:53

Par Claire Sejournet

0



© iStock

Alors que près de la moitié des salariés français sont en détresse psychologique, les femmes sont particulièrement touchées par le burn-out, dont les causes mêlent souvent des aspects de la vie professionnelle et de la vie personnelle.

L'association Les Burn'ettes apporte un soutien à ces femmes qui ont besoin de se reconstruire.

Sommaire



1. La pair-aidance pour se reconstruire
2. Une association qui répond à un besoin certain

« Tout est parti d'un double constat, raconte Anne-Sophie Vives. D'une part, il y a un manque de prise en charge du burn out en France, d'autre part, il y a une spécificité du burn out des femmes, avec des problématiques de conciliation vie privée-vie professionnelle et d'inégalités intrafamiliales et professionnelles. »

La fondatrice de l'association L'BURN sait de quoi elle parle : elle est passée par là en 2017. « J'ai monté une communauté d'entraide sur Facebook pour parler librement du burn out, sans tabou et avec autodérision, d'où le nom, Les Burn'ettes. Cette communauté a grandi, je me suis rendue compte que je n'étais pas seule. » Petit à petit, l'idée germe de monter une association pour aller au-delà du virtuel et de l'entraide que cela pouvait apporter. Avec quelques burn'ettes, Anne-Sophie Vives se lance : l'association L'BURN naît en mars 2019 à Bordeaux.

La pair-aidance pour se reconstruire

L'association se fonde sur un dispositif mixte de soutien de professionnels, qui travaillent à la création de protocoles d'accompagnement et de remobilisation professionnelle, et de pair-aidance. « Nous sommes parties des besoins des femmes victimes de burn out, de ce que nous aurions aimé trouver quand nous avons traversé cette épreuve, explique Anne-Sophie Vives. C'était très important de proposer une démarche pluridisciplinaire et holistique. » Parmi les professionnels bénévoles, à côté de psychologues du travail, d'une neuropsychologue ou encore d'un médecin généraliste, on trouve un avocat et une assistante sociale, deux rôles clé souligne la fondatrice de L'BURN : « certaines femmes n'arrivent pas à lâcher, à accepter de se faire arrêter alors qu'elles commencent à aller mal, si elles ne sont pas sécurisées d'un point de vue financier et social. D'où l'importance de pouvoir parler à un professionnel qui les rassure sur ce point ».

L'originalité de L'BURN, c'est la place accordée à la pair-aidance. Ce dispositif est directement inspiré des groupes de parole des anciens alcooliques. « Il faut du temps pour sortir du burn out et se reconstruire. Entendre les témoignages qui ont connu la même épreuve et qui vont mieux est très aidant, cela donne de l'espoir », assure la fondatrice de L'BURN. Au sein de l'association, les femmes qui sont passées par là témoignent et partagent leur expérience avec celles qui entament leur parcours de reconstruction. Au fil du temps, les membres aidées deviennent aidantes, une manière de transformer leur vécu en une expérience positive et de reprendre confiance en elles.

L'association elle-même est organisée sur le principe de la pair-aidance : lorsqu'elles se sentent prêtes à se remobiliser professionnellement, les membres qui le souhaitent peuvent devenir bénévoles. « Nous leur confions des tâches semi-professionnelles dans un cadre sécurisant, elles sont accompagnées et l'autonomisation est très progressive, selon leur ressenti, présente Anne-Sophie Vives. C'est une manière pour elles de voir comment elles réagissent dans un environnement qui s'apparente par certains aspects à celui du travail et de reprendre confiance dans leurs capacités. Parfois, elles s'investissent dans des domaines très différents de leur métier d'origine, c'est une manière de s'ouvrir à autre chose. »

Une association qui répond à un besoin certain

En trois ans, l'association a déjà aidé plus de 650 femmes, en accompagnement collectif ou individuel. Actuellement, une centaine de femmes s'entraident dans la communauté et les bénévoles reçoivent une dizaine de demandes par jour. Mais pourquoi ne s'adresser qu'aux femmes ? « Les femmes doivent concilier vie professionnelle et vie personnelle, et il y a une porosité importante entre les deux. Or, on ne définit le burn out que par son aspect professionnel, regrette Anne-Sophie Vives. Le manque de reconnaissance de la double journée des femmes ne favorise pas la prévention des risques de burn out, alors que c'est un facteur de fatigue et d'anxiété important. »



L'BURN veut donc accompagner les femmes en ayant bien à l'esprit la double charge mentale qu'elles connaissent et qui, souvent, a participé à leur burn out.

La fondatrice de L'BURN constate ainsi que de nombreuses jeunes mères de famille viennent demander de l'aide : « non seulement elles ont une double journée, mais quand les enfants sont petits, les nuits sont courtes. Comment récupérer et être en forme quand on ne dort pas la nuit ? ». Elle note aussi une part importante de femmes au statut de cadre : « au niveau des cadres, on a vu apparaître de nouvelles fonctions, avec moins de la latitude décisionnelle mais plus de responsabilités. Ce décalage est source de risques psychosociaux ».

La crise sanitaire que l'on traverse depuis deux ans participe également à la forte augmentation des cas de burn out. « Les métiers considérés comme féminins sont souvent plus en lien avec l'humain, l'engagement personnel est important et l'empathie forte. Les difficultés émergent quand les conditions d'exercice sont difficiles. Ces derniers temps, nous recevons de nombreuses professionnelles du monde de la santé. Le burn out, ce n'est pas que l'intensité et la charge de travail, c'est aussi des exigences émotionnelles, des conflits de valeurs, l'insécurité. »

En 2022, l'activité de L'BURN risque malheureusement de ne pas décroître. Après trois ans d'expérience, l'association passe à la vitesse supérieure : création d'une Maison des Burn'ettes à Bordeaux, un lieu ressource où seront organisés les ateliers et groupes de parole, lancement de « Burn'ettes is back », programme de remobilisation professionnelle pour accompagner le retour à l'emploi, et essaimage du concept dans toute la France. Soutenue par la Fondation Aésio pour ce dernier projet, l'association espère ouvrir des premières antennes d'ici quelques mois. « Nous accompagnons déjà à distance des femmes qui sont loin de Bordeaux, mais nous aimerions aller plus loin, en leur proposant un accompagnement physique, comme nous pouvons le faire ici, ambitionne Anne-Sophie Vives. Nous avons quelques contacts, les projets prennent forme, mais il y a encore beaucoup d'antennes à créer. » Avis aux lectrices qui aimeraient porter un tel projet dans leur ville !

