

Vivre
BORDEAUX

Coulisses
**L'Institut des
Sciences de la
Vigne et du Vin de
Villenave-d'Ornon**

**LIBERTÉ,
ÉGALITÉ,
SORORITÉ**
*Les femmes
à l'honneur*

Jade, Norbert,
& Malik
LA POINTE

Dossier
Les nouveaux
**visages
de la FOOD
BORDELAISE**

Sorties
TOP 5
des bars d'hôtel
À DÉCOUVRIR

LES FORGES

**Quand DARWIN
réunit les artisans**

VIGNOBLES

**Margaux, une table
AU MILIEU DES VIGNES**

IMMERSION

**Bordeaux, une
journée avec la
POLICE MONTÉE**

N°30 - 1^{er} VEB 2021 - 2024

L 15367 - 30 - F: 5,50 € - RD



« Notre objectif, cette année, va être de travailler sur la réinsertion professionnelle »

Entourée d'une équipe de bénévoles « toutes victimes de burn out » et d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'association intervient à titre préventif en entreprise, pour faire connaître ce syndrome et expliquer comment l'éviter. Une permanence téléphonique et une messagerie ont également été mises en place. « Nous allons écouter, répondre aux questionnements, aider à déculpabiliser et orienter si nécessaire vers des professionnels de santé, des assistantes sociales, des juristes » explique la présidente de l'association. « Une fois que la personne aura récupéré, nous l'accompagnerons à tous les stades de reconstruction post-burn out. » Un long processus de guérison qui passe par des groupes de parole, des ateliers thématiques, des conférences ou encore des soirées « After'no work » dans un cadre de bienveillance et sans jugement. « Notre objectif, cette année, va être de travailler sur la réinsertion professionnelle, car ces femmes passent par une énorme remise en question qui débouche souvent sur une reconversion » poursuit Anne Sophie. Et parce que la vocation de L'Burn est d'accompagner les femmes dans la durée, l'équipe réfléchit à la création d'un lieu dédié « qui ressemblerait à une belle et accueillante maison. »

➔ LES BURN-ETTES

ecoute@lesburn-ettes.com
et réseaux sociaux
www.lesburn-ettes.com/contact/



Retour d'expérience avec Déborah Poyer Créatrice de la marque Jim et Débo

« Pendant de nombreuses années, j'ai eu une vie a mille à l'heure, entre mon travail de juriste la journée, des concerts ou des vernissages le soir dont je me nourrissais pour combler le manque de créativité dans ma vie. Petit à petit, mon corps a montré des signes de fatigue que je ne voyais pas forcément. Devant un défaut de diagnostic, j'ai continué ma vie trépidante jusqu'à ce qu'un matin, je ne puisse plus me lever, plus voir personne.

C'est dans ce contexte, durant ce burn-out, que j'ai retrouvé Anne Sophie, une amie juriste qui était justement en train de créer l'association L'Burn. Je n'ai pas hésité une seconde pour l'aider ne serait-ce que pour rencontrer des personnes qui vivent la même chose, ça fait tellement du bien. J'ai été bénévole pour l'association, en organisant des ateliers, en tenant des stands pour faire de la prévention, ses fameux goûters "afternwork" et je n'hésite pas, encore aujourd'hui, à lui prêter main-forte et à parler de l'association autour de moi.

Après deux ans de reconstruction physique et mentale, je me suis rendu compte que si j'en étais arrivée au burn out, c'est que j'étais passée à côté de ma vie, de mes premières amours : le dessin et le bien-être.

Il y a un an, j'ai donc décidé de créer mon entreprise Jim et Débo, non pas avec une, mais deux activités, le parfait équilibre pour moi : Débo, c'est moi, Déborah, illustratrice qui se raconte dans un univers rock'n'roll, vintage et drôle. On peut la suivre sur instagram @lastorydejimetdebo. Et il y a aussi Débo, l'enseignante yoga du visage que je suis devenue. En fait, il y a deux ans, je me suis formée à cette technique auprès de Sylvie Lefranc, et désormais j'accompagne les personnes afin qu'elles se sentent mieux à travers leur visage et leur corps. J'interviens en cours particulier, en cours collectif, mais aussi en entreprise grâce à Proxima entreprise. Débo est accompagnée de Jim, l'incarnation de l'homme idéal, qui est en fait un mélange de beaucoup d'hommes et me permet de les toucher aussi à travers cette pratique. Quelque part, mon burn out m'a offert comme une seconde chance pour être enfin moi. »

➔ JIM ET DÉBO

jimetdebo.com
Instagram illustration : @lastorydejimetdebo
Yogaduvilage : @jimetdeboyogaduvilage