

# RELAIS DU BIEN-ÊTRE

Janvier 2025



Relais du  
Bien-être  
La prévention en **action**

# 03

LES MOTS DU  
PRÉSIDENT

# 04

QUI  
SOMMES-  
NOUS ?

# 06

NOTRE  
PROPOSITION

# 08

LES AVANTAGES

# 10

LES CHIFFRES  
CLÉS DE RELAIS  
DU BIEN-ÊTRE

# 12

ZOOM SUR NOS  
PARTENAIRES

# 14

PHILIPPE PICHERY,  
UN ACTEUR CLÉ

# 16

TÉMOIGNAGES &  
RETOURS  
D'EXPÉRIENCE

# 18

CONTACT





En 2015, inspiré par les besoins exprimés par une caisse de retraite complémentaire pour accompagner ses ressortissants en deuil, j'ai fondé Relais du Bien-être en Champagne-Ardenne.

Relais du Bien-être est aujourd'hui une entreprise à mission, dédiée à répondre aux attentes croissantes de répit et de soutien des personnes en situation de fragilité. Dans une société où la santé mentale et le bien-être des aidants familiaux, retraités et individus ayant traversé des épreuves de vie sont des enjeux majeurs, nous apportons une réponse concrète et adaptée.


*"Ce magazine a été conçu spécifiquement pour vous, professionnels de santé. Nous souhaitons vous présenter notre approche, notre mission et les solutions que nous offrons. Relais du Bien-être propose un accompagnement personnalisé, accessible et de qualité à toutes les personnes fragilisées, afin de les soutenir dans leur quotidien et de leur permettre de rebondir.*

*Nous croyons fermement que votre rôle en tant que prescripteur est crucial pour améliorer la qualité de vie de vos patients. Ce magazine a pour objectif de vous fournir toutes les informations nécessaires pour mieux comprendre nos services et faciliter la prescription de séjours de bien-être, qui peuvent offrir un réel soulagement aux patients que vous accompagnez."*

Fabrice **PROVIN**  
Président de Relais du Bien-être

**QUI SOMMES-NOUS ?**





Entreprise à mission,  
Relais du Bien-être conçoit et organise  
des parcours de prévention-action  
thématiques :

**Proches aidants**

Après cancer *Post retraite*

**Qualité de vie au travail**

*Perte d'un conjoint*

Organisés partout en France, ces parcours ont pour objectif de prévenir et d'agir face aux enjeux de santé relatifs aux épreuves exceptionnelles de vie.

Les personnes qui vivent des épreuves intenses sont à un moment « **de bascule** ». Exposées à des facteurs de stress important, elles font face à des risques psychosociaux élevés.

Notre mission depuis **2015** est d'améliorer la qualité de vie de ces personnes, et de les outiller pour rebondir après une épreuve.

# UNE INITIATIVE POUR TRANSFORMER LES ÉPREUVES EN OPPORTUNITÉ

## NOTRE PROPOSITION : LES PARCOURS DE PRÉVENTION-ACTION

Des parcours innovants qui se déploient dans le temps et commencent par 3 à 5 jours en présentiel, en petit groupes de 5 à 10 personnes.

Nos séjours ont lieu dans chaque région de France, à proximité des bénéficiaires et dans une demeure historique. Ils regroupent 14h à 26h d'ateliers avec un parcours multidimensionnel : Santé mentale · Activité Physique Adaptée · Bien-être · Estime de soi.

Ils sont animés par des praticiens qualifiés et rythmés par des temps d'accompagnement collectifs et des soins individuels. L'hébergement se fait en chambre individuelle et la restauration est de qualité.

Le suivi individuel réalisé par notre coordinatrice sociale interne peut se faire jusqu'à 3 mois ; en rappelant les participants elle continue de leur apporter un soutien post séjour et met à leur disposition une plateforme d'informations contenant des supports pédagogiques.

Ainsi, nous pouvons suivre l'impact de nos séjours à court, moyen et long terme.

Déclinés en thématiques, nos parcours de prévention-action permettent de prévenir et d'agir face aux enjeux de santé relatifs aux épreuves exceptionnelles de vie.

Ces séjours s'inscrivent dans des parcours durant lesquels les participants bénéficient de soins de qualité, de programmes adaptés et d'un suivi au-delà du stage, par une coordinatrice sociale interne.

Entreprise à mission agréée ESUS depuis 2022, un agrément préfectoral qui reconnaît les entreprises ayant une finalité sociale claire, nous avons pour objectif prioritaire de répondre à des besoins sociétaux et d'accompagner les personnes fragilisées. Concrètement, cela implique que notre activité contribue à la qualité de vie au travail, au bien-être des personnes en difficulté, et à la promotion de l'accès aux soins ou au mieux-être.

En tant qu'ESUS, nous réinvestissons la majeure partie de nos ressources dans des projets ayant un impact social, plutôt que de maximiser les profits financiers. De plus, nous adoptons une gouvernance démocratique, où les décisions sont prises en concertation avec les salariés, les bénéficiaires et les autres parties prenantes, assurant ainsi une gestion orientée vers l'intérêt collectif.

L'agrément ESUS atteste donc de notre engagement à concilier performance économique et utilité sociale, tout en garantissant un véritable impact positif pour la communauté.





# Les bienfaits constatés par les participants



Chaque séjour est conçu pour favoriser la détente, le ressourcement et le partage, tout en s'adaptant aux besoins de chacun. Voici ce que nos participants en retirent le plus souvent :

## **Un allègement du stress**

Des activités comme la sophrologie, les ateliers de respiration ou la marche douce permettent un recentrage sur soi et une libération des tensions physiques et mentales.

## **Une reconnexion à soi-même**

Loin du quotidien, les participants peuvent prendre du recul, retrouver un équilibre personnel et reprendre confiance.

## **Des échanges précieux**

Les séjours sont aussi des moments de rencontre entre personnes vivant des situations similaires. Cela crée un lien, un soutien moral, une compréhension mutuelle immédiate.

## **Un impact durable**

Nombreux sont les participants qui nous confient repartir avec des outils simples, des habitudes positives, et surtout un nouvel élan pour poursuivre leur parcours avec plus de sérénité.



# Et côté prescripteurs ?

**Répondre à un vrai besoin :** Offrir une pause essentielle aux aidants ou personnes fragilisées, souvent épuisées ou isolées.

**Un accompagnement clé en main :** Une prise en charge à 100 % et une organisation simplifiée, sans charge pour le prescripteur.

**Prévenir l'épuisement :** Limiter les ruptures familiales ou les situations de crise en agissant avant qu'il ne soit trop tard.

**Renforcer le lien de confiance :** Proposer une solution humaine et concrète valorise l'écoute et l'accompagnement global.



## Ils en parlent mieux que nous

*"C'était le paradis, vous ne pouviez-pas mieux faire. On ne se sent pas seul et ça fait bien. Je ne peux que vous encourager. J'ai enfin pris le temps de prévoir un séjour avec mon mari pour Octobre et je pense à un placement futur pour le bien de nous deux"*

*"Ce séjour m'a été très bénéfique, j'étais très fatiguée et j'avais besoin de me reposer, ce qui a été le cas. Ça m'a appris à prendre conscience de mon corps et de ce que je ressentais."*

Nos séjours ne sont pas de simples parenthèses : ils sont pensés comme des tremplins pour rebondir. Le tout dans un cadre bienveillant, apaisant, où chacun est accueilli avec respect, dignité et chaleur.

Ils sont 100 % pris en charge, sur prescription, pour permettre à tous d'en bénéficier, sans obstacle financier.

## PARFOIS, UN CHIFFRE VAUT MIEUX QUE MILLE MOTS.

**98%**

Le taux de remplissage de nos séjours

---

**80%**

Des bénéficiaires ont changé leurs habitudes quotidiennes après avoir participé à un séjour

---

**4000**

Personnes accompagnées depuis 2015

---

### Des parcours à l'écoute de l'évolution du monde.

Relais du Bien-être fait évoluer ses parcours chaque année, en fonction des retours d'expérience des participants, des thérapeutes, des nouvelles études sociologiques et des besoins identifiés par les acteurs de santé publique.



**UNE IMAGE AUSSI.**

ZOOM SUR

# Nos partenaires



En cette année 2025, plus d'une **trentaine de partenaires locaux** répartis dans toute la France nous ont renouvelé leur confiance ou nous ont rejoints dans l'aventure humaine que représente Relais du Bien-Être.

Travailleurs sociaux, caisses de retraite, centres de ressources territoriaux, associations d'aidants, collectivités territoriales, établissements de santé et professionnels de l'accompagnement... tous ont fait le choix de prescrire nos séjours de répit à leurs publics.

Ce partenariat ne se résume pas à une simple orientation. Il incarne un engagement profond en faveur de la prévention, de l'inclusion et du soutien des personnes fragilisées, qu'elles soient aidantes, endeuillées, isolées ou tout simplement en quête d'un mieux-être.

Chacun de ces partenaires joue un rôle essentiel. Grâce à leur connaissance fine du terrain, ils identifient les besoins, rassurent les bénéficiaires et participent activement à la réussite de notre mission. Ils sont les relais concrets et bienveillants d'une dynamique collective, où l'humain reste au centre.

En intégrant Relais du Bien-Être dans leurs dispositifs, ils permettent à des centaines de personnes de bénéficier d'un véritable temps de pause, dans des lieux ressourçants, avec un accompagnement personnalisé et des activités comme la sophrologie, l'expression émotionnelle ou la relaxation. Un temps pour souffler, mais aussi pour repartir plus fort, plus serein.







Le 3 décembre dernier, nous avons eu l'honneur d'accueillir Monsieur

**Philippe Pichery**, Président du Conseil Départemental de l'Aube, pour une visite officielle des nouveaux locaux de Relais du Bien-être.

L'occasion de faire découvrir nos actions et de mettre en lumière notre engagement pour le bien-être de tous.

À ses côtés, une vingtaine de personnes ont répondu présent, dont des représentants du Conseil Départemental de l'ARS, ainsi que des acteurs locaux comme l'association **Bréviandes Accueil Social**, l'**ADMR de l'Aube**, l'**UDAF** et bien d'autres.

L'autonomie est un enjeu qui nous concerne tous. Alors que l'espérance de vie augmente, il est essentiel de pouvoir choisir les conditions dans lesquelles nous souhaitons vieillir.

Un grand merci à Monsieur **Bernard de La Hamayde**, Vice-Président du Conseil Départemental et Coprésident de la Commission pour l'action sociale, pour ses éloges sur nos initiatives.

Un moment de reconnaissance qui nous touche profondément.



## TÉMOIGNAGES & RETOURS D'EXPÉRIENCE



# DES MOTS SUR DES MAUX

"Séjour synonyme de repos, de répit, de coupure ; nous avons eu l'immense chance de le partager en couple. Ce moment partagé nous a permis de vivre un repos ensemble."

**Benoit**

"De belles rencontres, enfin du temps avec mon conjoint, c'était la première fois. J'ai enfin pu ne penser qu'à moi, qu'à nous."

**Julia**

"Ce séjour m'a apporté un lâcher-prise difficilement réalisable au quotidien.

Un moment à soi ressourçant, joyeux et léger.

On a pu poser nos valises émotionnelles."

**Emmanuelle**

"Ce séjour m'a donné les outils nécessaires pour faire face avec espoir à toutes les difficultés qui m'attendent. Je me suis sentie soutenue dans un cadre de bienveillance."

**Margaret**

"Ce séjour m'a apporté un grand bien-être, une bulle de bonheur dont j'avais bien besoin."

**Dominique**

"Prise dans mon rôle d'aidante de ma mère atteinte d'Alzheimer, j'avais oublié de prendre soin de moi. La charge mentale du quotidien me semble moins lourde à porter suite à ce séjour. J'en ressors plus forte, moins seule, accompagnée de mes autres "compagnons de galère". Merci de m'avoir permis de vivre ce séjour et de penser à mon retour sans appréhension."

**Christine**

"Pour la première fois j'ai osé lâcher-prise. L'accueil, le partage, tout a été bénéfique pour moi. Je crois que je vais m'autoriser à être vraiment moi-même."

**Jacqueline**

"Ce séjour m'a été très bénéfique et m'a permis de me ressourcer, apaiser mon esprit et avoir de très beaux échanges avec les autres aidants ; tout cela dans un cadre idyllique."

**Chantal**

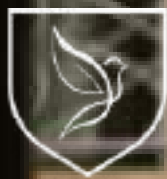


# CONTA

# ACT

Virginie **VERSTRAET**  
[partenariats@relaisdubienetre.com](mailto:partenariats@relaisdubienetre.com)  
06 74 92 30 79





# Relais du Bien-être

La prévention en **action**



Parcours de prévention à **impact**, pour rebondir après une épreuve de vie.  
[www.relaisdubienetre.com](http://www.relaisdubienetre.com)