

## INITIATIVE

# Un lieu de ressourcement pour les soignants

**MONTAULIN** En lien avec l'organisme Relais du Bien-Être, le château de Montabert ouvre ses portes à des soignants éreintés par les exigences de leurs métiers.



Ici, un atelier bien-être en extérieur.

**C**omment bien panser les plaies laissées par le Covid ? Une question qui touche particulièrement soignants et travailleurs sociaux, et pour laquelle l'espace tranquille et attractif de la commune, plus particulièrement de son château de Montabert, permet une réponse aux situations professionnelles les plus exposées aux tensions et à l'urgence.

L'organisme Relais du Bien-Être a ainsi récemment accompagné deux assistantes sociales et trois aide-soignantes en Ehpad pour un séjour de trois jours centré sur le ressourcement, le bien-être, avec au pro-

gramme ateliers de sophrologie, de massage et gymnastique adaptée.

### « ÊTRE SOI-MÊME BIEN POUR PRENDRE SOIN DES PLUS FRAGILES »

Si revalorisation du corps et de l'esprit était au rendez-vous, les bénéficiaires ont apprécié la reconnaissance d'un métier souvent éprouvé et éprouvant : « On profite d'un accompagnement sur-mesure qui rappelle combien il est important d'être soi-même bien pour prendre soin des plus fragiles », déclarait une participante.

Totalement pris en charge par le biais du Contrat local de santé de la

CCRAM (communauté de communes Arcis-Ramerupt-Mailly) avec un financement à 100 % par l'ARS (Agence régionale de santé Grand Est), ce type de séjour répond aux besoins des territoires et tient, à Montaulin, toutes ses promesses : « Je suis heureuse de recevoir de la reconnaissance pour mon métier d'aide-soignante en Ehpad, [...] d'apprendre à me défaire des automatismes qui conduisent à l'épuisement physique et mental », souligne l'une des trois aides-soignantes accueillies récemment. ■ H.F.

Pour plus de renseignements :

06 76 78 02 57

ou [sejours@relaisdubienetre.com](mailto:sejours@relaisdubienetre.com)