



# Relais du Bien-être

## RAPPORT D'IMPACT SOCIAL 2025

Données recueillies au national sur un échantillon aléatoire

Parcours de prévention-action

**Proches aidants :** " Et si vous preniez du temps pour vous ? "

Ces parcours ont été financés par les caisses de retraite, les Conférences de financeurs de plusieurs départements, les plateformes de répit, la CPAM et l'ANCV.

Entreprise Solidaire d'Utilité Sociale (ESUS), Relais du Bien-être conçoit et organise des parcours de prévention-action par thématiques :

- Aidants familiaux, Perte d'un conjoint, Après Cancer, Post-Retraite, Bien-être au travail.

Organisés partout en France, ces parcours ont pour objectif de prévenir et d'agir face aux enjeux du bien-vieillir, notamment ceux relatifs aux épreuves de vie exceptionnelles.

Apporter un soin particulier au bon moment. Notre mission depuis 2015 est d'améliorer la qualité de vie de ces personnes et de les outiller pour rebondir après une épreuve.

C'est pourquoi le point central de nos parcours est un séjour de prévention de 3 jours par petits groupes de 5, qui offre un environnement sécurisant, stimulant et propice au lâcher-prise, des conditions essentielles pour amorcer un changement.

Les personnes bénéficient d'un accompagnement, de préparation, de soins de qualité, de programmes adaptés et d'un suivi sur plusieurs mois mené par une coordinatrice sociale interne.

Nos mesures d'impact en témoignent. En intervenant au bon moment, nous permettons aux personnes en situation de fragilité de retrouver une dynamique de vie saine et positive.

Temporalité de la collecte en 2 étapes - double approche :

- Le 1er questionnaire est auto-administré ; le participant remplit le questionnaire de manière autonome à son arrivée au séjour.
- Le second questionnaire, par entretien téléphonique, offre un échange personnalisé avec la personne interrogée, 2 mois après le séjour.

Les données collectées sont recueillies et traitées par Impact Track\* (plateforme de mesure et gestion d'impact).

Paramètres de l'échantillon aléatoire :

**32** séjours

**159** participants

**107** répondants

**66 ans** moyenne d'âge

Notre parcours de prévention-action se compose de 3 phases :

**Phase 1 :** Identification et accompagnement des proches aidants

**Phase 2 :** Séjour de 3 jours  
(Ateliers : sophrologie, réflexologie plantaire, Activité Physique Adaptée)

**Phase 3 :** Suivi et mesure d'impact

Solution de prise en charge du proche aidé :

\*modalités de réponse non exclusives

**49%** ont été pris en charge par la famille

**18%** vivent déjà en structure

**9%** ont bénéficié d'un accueil temporaire

**14%** ont profité d'un relayage à domicile

**9%** ont pu compter sur des voisins ; amis



# IMPACTS MESURÉS 2 mois après le séjour

Les données recueillies et leur analyse lors de la 2ème phase de ce parcours, ont permis de mesurer l'impact important de ce dispositif sur la prévention de la santé et du bien-être des proches aidants accompagnés (amélioration des comportements, du bien-être physique et de santé mentale des participants.)

## Santé mentale



**77%**

sont pleinement conscients de leurs besoins



**85%**

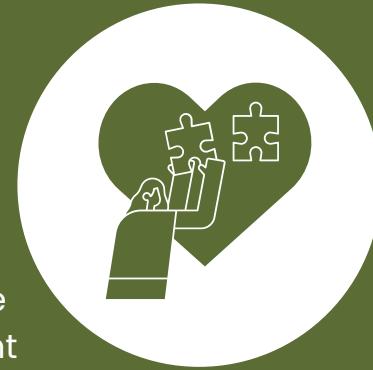
déclarent avoir une meilleure gestion de leur charge mentale

## Gestion émotionnelle



**72%**

indiquent avoir une meilleure gestion émotionnelle qu'avant notre accompagnement



**78%**

ont recours à des techniques de gestion émotionnelle



**38%**

ressentent moins de culpabilité lorsqu'ils prennent du temps pour eux

## Liens sociaux



**63%**

se sentent moins seuls grâce au séjour



**85%**

des bénéficiaires ont gardé contact avec d'autres participants

## Hygiène de vie



**90%**

ont conscience de l'importance de prendre du temps pour eux



**82%**

mettent en pratique les techniques et outils acquis dans leur quotidien



**62%**

ont changé leurs habitudes dans la façon de prendre soin d'eux

**80%**

déclarent que le cadre (hébergement, restauration, espaces pour les ateliers) a eu un impact positif sur leur bien-être durant le séjour

# ” Verbatims

*“ CE SÉJOUR EST UNE BOUFFÉE D'OXYGÈNE. DE SAVOIR LES AIDÉS EN SÉCURITÉ PERMET DE SE RELÂCHER COMPLÈTEMENT. LE SÉJOUR, JE NE M'Y ATTENDAIS PAS, JE NE CONNAISSAIS PAS DU TOUT, C'EST VRAIMENT ARRIVÉ AU BON MOMENT. C'ÉTAIT INATTENDU ET ÇA TOMBAIT À PIC. JE VOUS REMERCIE TOUS.”*

J. - MEURTHE-ET-MOSELLE (54)

*“J'ai pris conscience de ce que je voulais et de ce que je ne voulais plus. J'ai retrouvé confiance en moi, je ne me dévaloriserai plus, car je ne suis pas quelqu'un qui est invisible et inutile”.*

P. - Aube (10)

*“Lorsque je suis perdue, je me remémore ce stage, ce que j'y ai appris, l'amitié que nous avons partagée entre nous participantes et notre hôtesse, les coachs et thérapeutes, cela me porte au quotidien. Un grand merci.”*

D. - Vosges (88)

*“ J'ai pris conscience que j'ai besoin de prendre soin de moi ; j'existe et je ne suis pas là que pour l'aidé. Merci à vous de m'avoir donné l'opportunité de ce séjour, de découvrir un endroit incroyable et de vivre cette expérience pleinement. Merci à toute l'équipe de Relais du Bien-être.”*

M. - Meuse (55)

*“ Je me suis sentie libérée d'un poids. Les intervenants ont été bienveillants et m'ont apporté beaucoup de bien-être et je me suis sentie beaucoup mieux. Nous avons rencontré des personnes extraordinaires et je remercie toutes les personnes participantes, hôtes et intervenants pour ces moments de partage. ”*

L. - Rhône (69)

*“ Ce séjour a été pour ma part très bénéfique et m'a permis de me rendre compte à quel point j'avais besoin d'être aidée à mon tour... de prendre conscience de mon état de fatigue... mais aussi de partager parfois des choses que je n'ose à peine avouer... de me rendre compte que je ne suis pas la seule dans cette situation... Merci infiniment à toute l'équipe qui est derrière tout cela...”*

F. - Haute-Marne (52)

*“Dans le souci, la pression, la tension permanents d'être aidant, j'ai trouvé lors de mon séjour une pause très bénéfique, une aide et une compréhension considérable qui m'ont permis de me poser, de me détendre, de récupérer de l'énergie positive, du calme, de la patience, de la sérénité.”*

C. - Ardennes (08)

*“ Ce séjour, c'était une réelle pause qui m'a permis de prendre soin de moi. Il est arrivé à point nommé tellement j'étais fatiguée et à bout sans en avoir réellement conscience. Cela a été une réelle chance de pouvoir profiter pleinement de la sophrologue de ses connaissances, de son savoir, de ses pratiques... Les exercices effectués m'ont permis de prendre conscience de les mettre en pratique au quotidien, matin et soir. Merci beaucoup. ”*

L. - Alpes Maritimes (06)

*“ Le séjour m'a rassuré sur le fait de prendre soin de moi, ça me conforte dans le fait de le faire ; ça fait du bien de l'entendre plusieurs fois car à force on le fait plus spontanément. Depuis, j'arrive à mieux gérer mes émotions.”*

M. - Isère (38)