



Relais du Bien-être

RAPPORT D'IMPACT SOCIAL 2025

Données recueillies au national sur un échantillon aléatoire
Parcours de prévention-action : "Comment mieux traverser son deuil."

Ces parcours ont été financés par AG2R La Mondiale
et les Conférences des financeurs de plusieurs départements.

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 4 jours par petits groupes
de 10, 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, 3 mois après le séjour.
- Les données collectées sont recueillies et traitées par Impact Track* (plateforme de mesure et gestion d'impact).



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

Phase 1 : Inscription et accompagnement
des futurs participants

Phase 2 : Séjour de 4 jours
(Ateliers : sophrologie, Activité Physique
Adaptée, diététique-nutrition)

Phase 3 : Suivi et mesure d'impact

Paramètres de
l'échantillon aléatoire :

14 séjours

138 participants

79 répondants

71 ans moyenne d'âge



IMPACTS MESURÉS (3^e phase du parcours)

Les données recueillies et leur analyse, 2 mois après le séjour, ont permis de mesurer l'impact important de ce dispositif sur la prévention de la santé et du bien-être des personnes accompagnées en situation de veuvage (amélioration des comportements, du bien-être physique et de la santé mentale des participants).

Santé mentale



71%

indiquent avoir une meilleure gestion émotionnelle grâce aux techniques acquises lors du programme



71%

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

Liens sociaux



75%

se sentent moins seuls grâce à ce programme



87%

des bénéficiaires ont gardé contact avec d'autres participants

Hygiène de vie



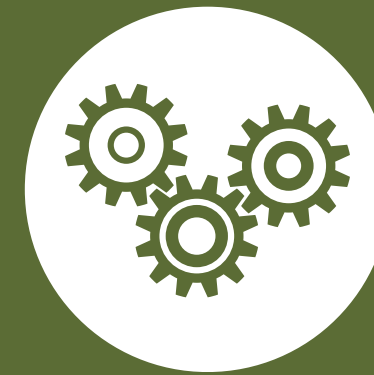
40%

ont changé positivement leurs habitudes alimentaires



29%

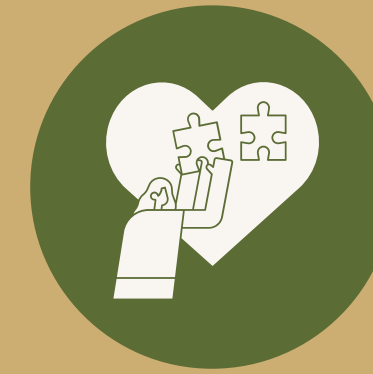
ont augmenté la pratique d'activité physique



85%

mettent en pratique les techniques et outils acquis dans leur quotidien

Projection vers l'avenir



91%

ont le sentiment d'avoir évolué dans leur processus de deuil



91%

se projettent dans l'avenir avec de nouveaux objectifs



76%

ont réalisé un ou des objectifs définis à la fin du programme

90%

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



” Pouvez-vous nous expliquer pourquoi vous attribuez cette note ?

“ Ce séjour m’a fait découvrir les étapes de deuil que je ne connaissais pas. Une confiance et un partage de groupe a apporté une vraie amitié entre nous. Je souhaite à ceux et celles qui le peuvent d’y participer. J’y ai trouvé réconfort et des moyens pour aller vers l’avenir.

Merci à ceux qui organisent ces séjours. “

G. - Aube (10)

“ J’ai eu une chance inouïe de pouvoir participer au séjour. J’avais une telle colère en moi, ça me rongait de l’intérieur. Je n’aurais jamais osé regarder les gens dans les yeux, aujourd’hui je garde la tête haute quand je les croise. **Il y a eu un avant et un après séjour.** Je l’ai dit à ma fille en rentrant du lieu, en 4 jours ma vie a complètement changé. J’en parle partout autour de moi. Je continue la sophrologie, je me balade, je revis pleinement. Tous mes remerciements à Relais du Bien-être. ”

G. - Calvados (14)

“ Très beau, calme, personnel très agréable, nous avons très bien mangé. Ça m’a beaucoup apporté, un énorme bien-être que je n’avais pas avant de partir, **je pense souvent à vous et au séjour quand j’appréhende quelque chose, vous y êtes pour beaucoup.** Toutes les personnes qui me côtoient me disent que je rayonne, je ne pleure plus, je repense à vous dès que j’ai peur de quelque chose, et je ne recule pas...”

J. - Jura (39)

“ N’hésitez pas, ne réfléchissez pas, ce séjour vous aide tellement. Une thérapie qui devrait être **obligatoire** comme je dis autour de moi. Mille mercis. ”

B. - Yonne (89)

“ Merci pour ce magnifique séjour qui participe au **redémarrage psychologique** et au fait que vous nous accordez de l’importance. ”

A. - Dordogne (24)



” Pouvez-vous nous expliquer pourquoi vous attribuez cette note ?



Relais du
Bien-être

“ **Sceptique au début**, je n'ai absolument pas regretté ce séjour. Dans un cadre plus qu'agréable, avec une équipe aux petits soins avec nous, je suis ressortie de cette expérience transformée, j'y ai trouvé du réconfort et de la bienveillance auprès de personnes qui vivaient la même chose que moi. Nous continuons d'ailleurs à nous voir et à correspondre entre nous, ce qui m'apporte un grand soutien moral. Merci à vous tous de m'avoir permis de faire partie de cette **magnifique expérience.** ”

C. - Eure (27)

“ **Séjour très bénéfique dans tous les domaines.**
Site magnifique, calme, reposant, hôtes très chaleureux. Une sophrologue très à l'écoute donnant des méthodes de relaxation, entretien individuel si besoin. Tout cela m'a été très utile lors de mon retour à la maison. ”

M. - Tarn-et-Garonne (82)

“ C'est une chance que de pouvoir bénéficier de ce genre de séjour. Partager des moments avec ceux qui peuvent me comprendre. ”

B. - Hérault (34)

“ Séjour bénéfique avec un groupe de personnes bienveillantes ainsi que le personnel lié à notre séjour et celui de l'hôtel.
Je recommande la participation à tous. ”

S. - Orne (61)

“ Merci de tout cœur pour ce séjour qui m'a fait beaucoup de bien. ”

C. - Gard (30)

“ **Séjour très agréable et ludique.**
Sentiment de bienveillance les uns envers les autres.
Je me suis sentie **entendue et reconnue** dans ma souffrance.
Je suis rentrée chez moi plus gaie et plus sereine et avec un peu plus d'entrain.
Un grand merci à vous pour ce séjour et ce que vous faites. ”

C. - Tarn (81)

