

# Séjours Falret

## Répit & Parenthèse

ÉTÉ • 2024



PRENDRE DU TEMPS POUR SOI  
ET DU REcul SUR LA MALADIE.  
PARTAGER, S'ENTRAIDER, SE FORMER,  
RETRouver ÉNERGIE ET ESPOIR.  
SE DÉTENDRE ET ROMPRE SON ISOLEMENT.

[repit.info@falret.org](mailto:repit.info@falret.org) / 06 78 73 86 19

[www.falret.org](http://www.falret.org)

Des séjours  
spécifiquement  
conçus pour les  
familles et leurs  
proches  
confrontés aux  
maladies  
psychiques



# Suis-je concerné(e) par les séjours Falret ?

## PROCHE AIDANT : VOUS AVEZ BESOIN D'UN RÉPIT ?

Vous accompagnez une personne de votre entourage atteinte de troubles psychiques. Vous vous sentez épuisé(e), parfois démuni(e) et vous aimeriez mieux l'épauler... Accordez-vous un séjour pour souffler, sortir de votre isolement et vous ressourcer ! Vous y trouverez du soutien, du repos et des conseils pratiques.

→ Découvrez le Séjour Répit (entre aidants uniquement) page 3 !

## VOUS DÉSIREZ PARTIR EN VACANCES AVEC LA PERSONNE QUE VOUS SOUTENEZ TOUT EN BÉNÉFICIAINT DE TEMPS POUR VOUS ?

Dans un cadre reposant et rassurant, vous profiterez d'activités chacun de votre côté pendant la journée et vous vous retrouverez le soir pour partager. Accordez-vous une parenthèse enchantée ! Vous y découvrirez un regain d'énergie et le plaisir d'être ensemble.

→ Découvrez le Séjour Parenthèse (aidant AVEC son proche malade) page 6 !

---

Que vous soyez proche aidant ou directement concerné(e) par la maladie psychique (dépression, troubles bipolaires, schizophrénies, TOC, troubles alimentaires, anxiété, phobies...), vous bénéficierez des bienfaits des séjours.

# Ils ont participé aux séjours

”

## EVELYNE D.

« J'avais de très fortes attentes pour ce séjour. Les jours passés avec les autres aidants et animateurs sont allés au-delà ! Pendant une semaine, je me suis laissée porter, on a pris soin de moi et avec tous les témoignages, je me suis enfin dit : " Je ne suis plus seule ! " Quel réconfort ! »

”

## MICHEL A.

« Pouvoir prendre du temps pour soi et pouvoir partager avec des personnes qui connaissent et comprennent ce que l'on vit, simplement une bouffée d'oxygène. C'est un séjour ressourçant et très agréable, l'aidant est " chouchouté " »

”

## FABIENNE F. & ALEXANDRE F.

« Beaucoup mieux que de partir chacun de son côté, la formule Parenthèse permet de profiter pleinement et en toute sérénité du fait de pouvoir constater à tout moment comment ça se passe pour l'autre, sans besoin de se téléphoner, se demander si on va déranger, se sentir ridicule, stresser dans son coin sans pouvoir en parler, etc. ... Encore bravo et merci aux encadrants qui ont réussi ce tour de force de se montrer toujours disponibles et présents au "bon moment", comme par magie ! »

”

## AURÉLIE L.

« Ce séjour est formidable, nous sommes écoutés et surtout entendus, ce qui n'est pas souvent le cas dans la "vrai" vie sans jugement... Avec bienveillance, les expériences de chaque participant nous font grandir et des liens se créent. »



# Découvrez le séjour Répit

*entre aidants uniquement*

## À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Aux proches aidants d'une personne touchée par un trouble psychique :  
parents(s), grand(s)-parent(s), conjoint, fratrie, fils ou fille, amis...

## DEPUIS 2014, LE SÉJOUR RÉPIT PROPOSE :

- Un vrai temps de vacances et de nouvelles amitiés
- La rencontre et le soutien de personnes qui vivent les mêmes difficultés
- Des temps pour prendre soin de vous
- L'acquisition de savoir-faire avec des animateurs professionnels pour améliorer la relation avec votre proche
- De l'écoute, de la compréhension sans jugement

---

Un programme sur-  
mesure, pour vous,  
rien que pour vous !

Des ateliers de formation,  
des séances corporelles,  
des activités pour prendre  
soin de vous et de votre  
proche.

## Découvrez le séjour Répit (entre aidants uniquement)

L'alliance des activités de loisirs avec les ateliers de formation procure des bienfaits profonds qui perdurent longtemps après le séjour et sont une aide concrète au quotidien.



### UN ATELIER DE FORMATION AU CHOIX

→ Introduction lors du premier séjour

#### ATELIER 1 : PROSPECT FAMILLE, ANIMÉ PAR L'UNAFAM

- Prendre du recul par rapport à l'incidence de la maladie sur sa propre vie
- Identifier et utiliser des stratégies pour faire face dans la durée
- Développer sa confiance en soi et son estime de soi

→ Ateliers pour approfondir la 2ème et 3ème année de participation :

ATELIER 2 :  
" Impact des troubles psychiques dans la relation avec mon proche "  
ou

ATELIER 3 :  
" Découvrir ses forces pour faire face sans s'épuiser "

### DES ATELIERS CORPORELS POUR PRENDRE SOIN DE VOUS

- Séance individuelle de Shiatsu
- Mise en jeu du corps
- Tai-chi matinal
- Invitation à la méditation
- Do In

### DES LOISIRS

Piscine, plage, pétanque, excursion, soirée dansante...



## Infos pratiques

SÉJOUR RÉPIT : DU 15 AU 22 JUIN 2024

Village Vacances Azureva RONCE-LES-BAINS (17)

Accès train : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au Village Vacances

Coût du séjour = **690 €/pers\*** tout compris hors frais de transport :

- > Atelier de formation et loisirs
- > Pension complète, logement en chambre individuelle, sanitaires privés

Nombre de participants :

30 personnes réparties en 3 ateliers



LYDIA M.

« Ce stage a été une découverte très importante pour moi, et le fait de regrouper des personnes rencontrant les mêmes problèmes aide à mieux se comprendre, à échanger plus facilement en toute confidentialité. Le groupe a été très porteur. »

\* Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes (caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc.), nous contacter pour de plus amples informations : 06 78 73 86 19 ou [repit.info@falret.org](mailto:repit.info@falret.org)

# Découvrez le séjour Parenthèse

*aidant avec son proche malade*

## À QUI S'ADRESSE CE SÉJOUR ?

Aux proches aidants accompagnés de la personne atteinte de troubles psychiques

Véritable parenthèse de ressourcement, ce séjour contribue au bien-être de la personne en fragilité psychique et à son (ses) proches(s) aidant(s) grâce à des activités adaptées aux besoins de chacun.

2 groupes sont constitués : proches aidants et personnes accompagnées. Chaque groupe a son propre emploi du temps dans la journée et pratique des loisirs – collectifs et/ou individuels – qui le tente. Chaque soir, les deux groupes se retrouvent pour le dîner et partagent quelques activités communes durant la semaine.

*Le séjour Parenthèse bénéficie de l'agrément VAO.*

---

Des activités qui permettent de rencontrer et d'échanger avec des personnes qui vivent un quotidien similaire ; prendre du temps pour soi et se relaxer ; s'appuyer sur une équipe expérimentée pour avoir l'esprit libre, Aidant comme Aidé.

## Découvrez le séjour Parenthèse (aidant avec son proche malade)

Le principe du séjour : que chacun puisse avoir des moments à soi, l'esprit serein !



Une équipe de 4 animateurs professionnels en santé mentale est spécifiquement dédiée au groupe des personnes accompagnées pour apporter encouragement, réconfort et s'occuper de l'organisation des activités.

### ACTIVITÉS COMMUNES

- Tai-chi matinal
- Atelier Danse/ Théâtre
- Temps d'échange
- Soirées



### ACTIVITÉS À DES HEURES DIFFÉRENCIÉES

- Séance individuelle de Shiatsu
- Atelier corporel/créatif : respiration, relaxation, imagination, mise en jeu du corps
- Invitation à la méditation
- Do In
- Ping-pong, pétanque, excursions...







## Infos pratiques

SÉJOUR PARENTHÈSE : DU 23 AU 30 JUIN 2024

SÉJOUR PARENTHÈSE : DU 7 AU 14 SEPTEMBRE 2024

Village Vacances Azureva RONCE-LES-BAINS (17)

Accès train : navette prévue depuis la gare de La Rochelle jusqu'au Village Vacances

Coût du séjour = **690 €/pers\*** tout compris hors frais de transport :

> Pension complète, logement en chambre individuelle, sanitaires privés.

Nombre de participants :

30 personnes réparties en 2 groupes Aidants/Aidés

”

### THIERRY B.

« Mon fils était très apaisé et confiant et très heureux d'être là. Cela lui a fait beaucoup de bien. Chacun a trouvé son rythme ce qui est très positif et le but des vacances. »

\* Le coût du séjour peut être pris en charge en grande partie par différents organismes (caisse de retraite, mutuelle, CCAS, etc.), nous contacter pour de plus amples informations : 06 78 73 86 19 ou [repit.info@falret.org](mailto:repit.info@falret.org)



## Aides financières

Dans le cadre de l'Aide aux Projets Vacances, la Fondation Falret vous obtient des aides financières couvrant jusqu'à 25% du coût du séjour, sous conditions de ressources.

Vous pouvez bénéficier de cette aide si votre revenu fiscal de référence en fonction de votre nombre de parts fiscales ne dépasse pas les montants indiqués dans le tableau ci-contre.

Nombre de parts fiscales	RFR
1	19440
1,5	24300
2	29160
2,5	34020
3	38880
3,5	43740
4	48600
4,5	53460

**Exemple :** votre revenu fiscal de référence (RFR) est de 26 000€, vous avez 2 parts, vous recevrez des aides financières spécifiques. La Fondation Falret s'occupe d'en faire la demande.

D'autres aides financières existent, renseignez-vous auprès de Catherine Savournin pour connaître nos partenariats avec certaines caisses de retraite Agirc-Arrco qui prennent en charge en grande partie le coût du séjour.

Ce programme unique en France a été récompensé par :  
S'unir pour agir, Prix de l'initiative en économie sociale, Prix B2V Solidarité Prévention Autonomie, Prix Initiatives Aidant.e.s du Collectif Je t'Aide.



## Reportages & témoignages



Découvrez la Playlist Séjours Falret sur la page YouTube de la Fondation Falret : @Action Falret



Découvrez un reportage sur les Séjours Falret sur BDMT TV, la webtv 100% santé mentale de la Fondation Falret : <https://bdmt.tv>



# IMMERSION

# À très bientôt!

ÉTÉ • 2024



## CONTACT

Catherine Savournin, responsable des séjours Falret, se tient à votre disposition pour échanger avec vous, répondre à vos questions et procéder à votre inscription.

[repit.info@falret.org](mailto:repit.info@falret.org) / 06 78 73 86 19

Plateforme PRESM - Falret  
27/29, rue Pajol 75018 Paris

en partenariat et  
avec le soutien  
en 2023

