



RE-GAIN

RE·GAIN
POUR LE BIEN-ÊTRE AU TRAVAIL
(UNE HALTE POUR SE RESSOURCER)

**Espace de quartier
des Grottes
Genève
2025 - 2028**

RE·GAIN à l'Espace de quartier des Grottes

Présentation de la première année (août 2025 à juillet 2026)

L'association RE·GAIN œuvre pour le bien-être au travail.

Jeanne Quattropani, personne de confiance en entreprise (PCE) est sa fondatrice.

« Les entreprises en Suisse devraient mettre en œuvre un certain nombre de mesures en matière de prévention et de traitement des risques psychosociaux ; ce n'est malheureusement pas encore fait de manière systématique. Dans la pratique, j'accueille beaucoup d'employés qui viennent me voir à titre privés avec des problématiques en conséquence de risques psychosociaux et qui devrait être du ressort d'une personne de confiance en entreprise inexistante dans leur entreprise. »

Nous avons proposé dans le cadre de l'espace quartier, un service philanthropique à l'intention de chacun·e. En effet, si cette possibilité de « déposer » dans un cadre neutre, bienveillant et confidentiel devrait être à disposition de chacun·e, gratuitement, au sein des entreprises, il faudrait, à défaut, que les gens puissent bénéficier de ce service quelque part. Par exemple, dans leur quartier.

L'association RE·GAIN n'est pas médecin

L'association RE·GAIN n'est pas psychologue

L'association RE·GAIN n'est pas l'inspection du travail (OCIRT)

L'association RE·GAIN n'est pas juriste

L'association RE·GAIN n'est pas syndicat

L'association RE·GAIN est une écoute bienveillante

Les conséquences des risques psychosociaux sont malheureusement très vastes. Stress, burn-out, atteintes à l'intégrité personnelle, dépression, troubles anxieux, mal-être, troubles musculosquelettiques, maladies cardiovasculaires, diabète, repli sur soi-même, perte de motivation, baisse des performances, épuisement professionnel, consommation accrue de substances engendrant la dépendance, ...

Alors, le slogan de RE·GAIN est simple.



De la prévention à l'action de quartier

Le choix de l'espace quartier des Grottes est lié à la fondatrice de l'association et porteuse de ce projet. Jeanne Quattropani vit et est active depuis bientôt 20 ans dans le quartier. Deux enfants scolarisés à l'école primaire, elle est membre de l'Association de Parents d'Elève, elle est en lien avec l'association Pré-en-Bulle et avec plusieurs associations du parc Beaulieu. Ce sont aussi des liens humains qui sont essentiels et qui ont été construits sur la durée, pour engager la confiance.

L'intervention de l'association RE·GAIN se fait sur trois moments pendant la semaine.

- Lundi, c'est reparti
- Le répit du mercredi
- Vendredi avec son frichti

Lundi, c'est reparti

De 8h05 à 9h

Public : tous

Le lundi, c'est la fin du week-end, mais parfois aussi un soulagement, notamment pour celles et ceux qui ont de jeunes enfants. Lundi c'est aussi l'obligation d'être en forme pour entamer une semaine de travail. Souvent, on commence à 8h30 ou à 9h. Certains parents amènent leurs enfants à l'école pour 8h et jusqu'à 8h45. Juste avant d'aller travailler.

Cette petite heure permet aux participant·es de venir le temps qu'il·elle le souhaite, 3 minutes ou 1 heure, pour boire un thé, pour effectuer quelques exercices de relaxation, un balayage corporel (méditation pleine conscience), un moment de respiration (cohérence cardiaque), pour rire aussi et se donner mutuellement du courage d'affronter une nouvelle semaine. Et peu importe, si la personne ne va pas au travail juste après, si la personne est retraitée ou à l'arrêt, chacun·e est accueilli·e.

Le répit du mercredi

De 9h à 10h

Public : tous

Le mercredi est un jour où certain·es ne travaillent pas en entreprise pour s'occuper de leurs enfants. Le mercredi est souvent associé à un stress, des horaires à respecter, accompagner les plus jeunes à leurs activités, jongler dans certaines organisations et ne pas avoir une minute à soi. D'autre part, on sait que l'activité physique est essentielle et que c'est un outil qui devrait être plus exploité dans nos vies professionnelles.

Le répit du mercredi se fait en extérieur par tous les temps, avec un point de rendez-vous, à 9h, pour entamer un temps de marche ou de course à pied, en fonction des personnes présentes et des souhaits du jour.

On vient avec de bonnes chaussures, son enfant dans la poussette ou sur sa draine, sa trottinette (les adultes sont responsables de leurs enfants), la grand-maman peut aussi venir et même l'arrière-grand-mère avec son déambulateur.

Le but est de faire de l'exercice physique et en fonction du nombre de participant·es et des niveaux/envies de chacun·e, plusieurs groupes peuvent être mis en place.

Pourquoi en faire une activité, alors que chacun·e peut faire cela indépendamment ? Pour avoir la motivation de sortir et l'assurance que ce sera un moment de répit puisqu'on ne doit pas l'organiser !

Vendredi avec son frichti

De 10h30 à 15h30

Public : tous et en particulier les personnes actives professionnellement

Depuis le COVID, le vendredi est un jour où nombreux·ses sont celles et ceux qui font du télétravail. Le quartier est peut-être alors plus habité et surtout, en faisant du télétravail, les personnes sont plus éloignées de leur lieu de travail et de quelques possibles difficultés.

Le vendredi sera le jour de la **permanence de RE·GAIN**, le jour où chacun·e peut venir pour déposer une souffrance au travail, une question qu'on n'a pas envie de poser à nos RH, ni à un syndicat ou un juriste ; d'avoir parfois même juste la validation d'une personne neutre qui nous invite à aller consulter notre médecin.

La permanence ouvre à 10h30 et dure jusqu'à 15h30.

Les personnes peuvent venir dans un cadre bienveillant pour manger son pic-nic, boire un thé, échanger avec d'autres personnes et surtout pour **bénéficier d'un entretien confidentiel et gratuit d'environ 30 minutes avec une personne de confiance en entreprise** qui essaiera de les aiguiller au mieux vers une structure ou une personne adéquate.

Il s'agit d'offrir de manière individuelle une écoute bienveillante.

En cas de forte demande, ou si la situation le nécessite, un service de prise de rendez-vous pourra être mis en place.

La formatrice propose aussi des « capsules de prévention autour des risques psychosociaux » ; il n'est pas prévu de donner spécifiquement ce genre de formation dans ce cadre, mais cette permanence du vendredi pourrait être amenée à évoluer en fonction des demandes.

La gratuité

Ces activités ont bien évidemment un coût, mais le but est justement de pouvoir les offrir gratuitement sans attendre que les entreprises mettent en œuvre ces obligations légales.

L'humain est au centre des préoccupations de l'association et s'il y a souffrance, il faut pouvoir agir. Nous mettons tout en œuvre pour garantir un service gratuit, accessible et de qualité

Le public cible

Le public cible se situe dans la tranche d'âge 18-65 ans puisque l'on parle de personnes « actives » et de santé et sécurité au travail.

Notons aussi que nous ne souhaitons pas faire de différence entre une personne employée, une personne indépendante ou un parent au foyer.

De plus, nous souhaitons vivement rester ancrés dans le quartier et nous accueillerons avec joie les personnes de plus de 65 ans et de moins de 18 ans (sous la responsabilité de leur responsable légal).

La fréquence

Pour que ce service puisse servir, il semble nécessaire de l'offrir de manière hebdomadaire, hors vacances scolaires.

RE·GAIN

Afin de mieux connaître les activités de l'association, nous vous invitons à découvrir différents documents et quelques pages internet.

Dossier de présentation de l'association

<https://re-gain.ch/re-gain/> (à télécharger en bas de page)

Listes des capsules de prévention contre les risques psychosociaux (RPS)

<https://re-gain.ch/capsules/>

A propos des personnes de confiance en entreprise

<https://re-gain.ch/pce/>

A l'attention des employeur·euses : <https://re-gain.ch/employeuse-employeur/>

A l'attention des employé·es : <https://re-gain.ch/collaborateur·ice·s/>

A propos des arrêts maladie ou accident de longue durée

<https://re-gain.ch/maladie-accident/>

Site internet de l'association

<https://re-gain.ch>

Sur les réseaux sociaux

INSTAGRAM

https://www.instagram.com/association_regain

FACEBOOK

<https://www.facebook.com/profile.php?id=61564823397123>

LinkedIn

<https://www.linkedin.com/company/re-gain-ch/>

RE·GAIN est une association à but non lucratif basée à Genève qui œuvre pour le bien-être au travail.

Son travail est philanthropique avec pour but l'accompagnement des personnes actives.

Ses compétences sont :

- Des **capsules de prévention** autour des risques psycho-sociaux
- Un service de **personne de confiance en entreprise** — ASPCE®
- Un **accompagnement professionnel** individuel ou de groupe comme coach
-> spécialisation dans les **arrêts maladie/accident de longue durée**

* * *

RE·GAIN est sur internet, sur les réseaux et sur whatsapp



* * *

Biographie de Jeanne Quattropani, fondatrice de RE·GAIN Personne de confiance en entreprise et formatrice

Photographe de premier métier, elle se lance dans la production dès 2003, avec des **associations principalement culturelles**.

Engagée comme *directrice exécutive* et *cheffe de projet*, elle met en place et coordonne de nombreux événements (spectacles, expositions, festival, ...). Elle gère moult entreprises culturelles dans tous les cantons de Suisse romande.

Elle affronte avec ces entreprises et les aide à traverser la période de COVID (indemnisations pour pertes, reports des manifestations, ressources humaines et RHT, etc.), cela renforce encore ses *compétences* et son *expérience* dans l'*administration* et les *RH* ainsi que son intérêt pour la *santé et la sécurité au travail*.

En 2023, elle obtient son diplôme de *Personne de confiance en entreprise* et termine une formation de coach. Elle est membre de l'ASPCE® (Association Suisse des Personnes de Confiance en Entreprise). Elle est aussi au bénéfice d'une formation aux premiers secours et titulaire du certificat de BLS-AED-SRC Complet «Generic Provider».

Ayant été confrontée à un cancer, elle réalise les enjeux d'un arrêt maladie de longue durée, comme *employée* et *employeuse* et aussi comme *mère* de deux très jeunes enfants. Forte de cette expérience de vie, elle décide de fonder **RE·GAIN** en 2024.



RE·GAIN

contact@re-gain.ch

+41 77 499 15 70

re-gain.ch

Genève, 2025 — Jeanne Quattropani