

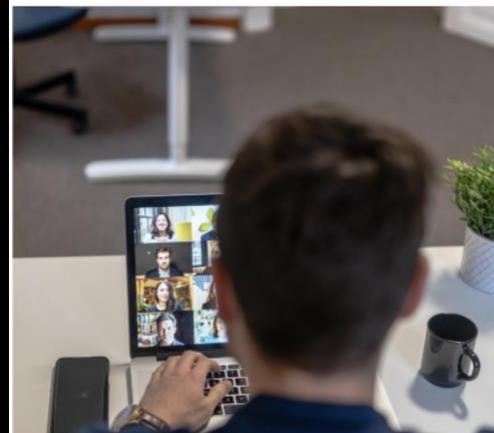
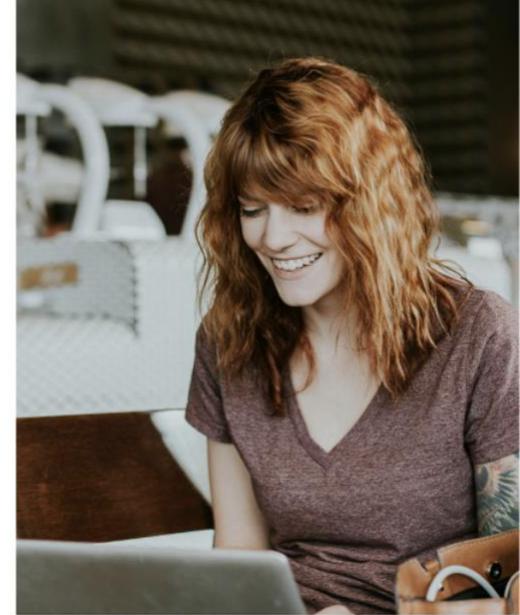
**« Être soi-même dans un monde qui
cherche en permanence à faire de
vous quelqu'un d'autre est la plus
grande des satisfactions. »**

Ralph Waldo Emerson

**Et le défi d'une vie.
Autant commencer maintenant, non ?**



Refeel.



A quel problème répond Refeel ?

Une difficulté croissante à communiquer à un époque où les moyens de communication sont partout : les gens ont besoin de parler et d'être écoutés.

- 62% des Français ressentent un manque de lien social authentique.
- 49% des Français se sentent seuls, malgré une utilisation accrue des réseaux sociaux.
- 58% des Français éprouvent des difficultés à nouer des relations profondes et significatives, souvent en raison d'une surcharge mentale et émotionnelle.

Sources :

- Etude réalisée par l'IFOP pour l'Observatoire Cetelem (2023)
- Enquête menée par l'Observatoire de la Vie Quotidienne des Français (2023)
- Enquête de l'IPSOS pour la Fondation de France (2022)



**Et si vous étiez 100% vous-même,
une fois par semaine,
en disant à des inconnus
ce que vous n'oseriez dire à personne ?**

Notre solution : Refeel

Une [méthode innovante basée sur le pouvoir du groupe](#) qui apporte un apaisement mental et émotionnel instantané.

Le concept ?

Des conversations sans filtre, à cœur ouvert, avec 8 inconnus qui tombent le masque, 1h par semaine en visio, pendant un mois, avec un animateur certifié.

Refeel allie des techniques et des outils qui permettent un réel lâcher-prise individuel rendu possible par la puissance du groupe et des échanges authentiques.

Derrière ce positionnement atypique, entre session de "sport" émotionnel et cercle de parole, Refeel génère un effet libérateur et répond à un besoin croissant de lien authentique dans une société aux individus de plus en plus isolés.





Refeel, concrètement

Un programme de 4 sessions d'1h, pendant 4 semaines, en visio

Sur des créneaux simples à intégrer dans son quotidien : pause déjeuner 12h-13h ou 13h-14h, fin de journée 18h-19.

Une session alterne des moments de réflexion et d'expression, des séquences en groupe et en duo, pour partager ce que l'on vit et comment on le vit, à des personnes ne fournissant ni jugement, ni avis, ni conseils non sollicités. Juste leur écoute.

Les thématiques pensées pour diriger chaque session sont minutieusement choisies pour amener chaque « Refeeler » à une introspection fine, spontanée, parfois bousculante, souvent joyeuse.

Pour qui ?

Les personnes qui cherchent à créer du lien authentique et un endroit pour partager leurs pensées et ressentis, sans jugement.

Hommes, femmes, toute génération confondue : la richesse de ce programme se trouve dans la diversité des expériences vécues et partagées.

Refeel créé des promotions de 6 à 8 personnes « inconnues ».

Notre ambition

- Être une marque installée et un réflexe pour les utilisateurs :
"Je fais ma session Refeel comme je vais faire ma séance de sport." ;
- Contribuer au bien-être mental & émotionnel ;
- Favoriser la création de lien social authentique.



Aperçu d'une session



Côté Refeel



Côté clients

Des retours spontanés post-session

C'était super, merci beaucoup Estelle c'est un vrai cadeau ! 🙏
Encore désolée pour les petits couacs de connexion, et hâte de mercredi prochain ! 😊

Ooh génial merci pour ton retour !!
Ravie que tu aies réussi à te connecter :)
A la semaine prochaine!!

C'est fou je ressens vraiment un apaisement ! 13:05
Merci c'était vraiment agréable 13:06
J'ai envie de te faire d'autres retours mais je me laisse le temps de décanter 😊 13:08
Aaah mais merci de me le dire !!
Trop génial ça !! 13:08
Ouais franchement je suis hyper agréablement surprise 13:08

Nouveaux messages
10:48
Trop cool ma Caro la session refeel ❤️
Coucou Estelle, merci pour la session d'aujourd'hui ; je continue d'être convaincue par le concept 🙌👍.

mar. 11 juin à 19:54
Bonsoir Estelle,
Merci et bravo pour cette session.
La prochaine fois je serai à l'heure promis !!
Hâte :) ✨



Les retours clients

★★★★★

Refeel, c'est une session d'intelligence collective pour générer du bien-être.

Fanny

Promotion 1
Janvier 2024

★★★★★

Les thématiques m'ont un peu bousculées, et il y a des échos dans les partages, parfois très forts, c'est assez puissant !

Clément

Promotion 2
Février 2024

★★★★★

C'était ma petite bouffée d'air hebdomadaire avant de replonger dans mon quotidien d'entrepreneur.

Wilfried

Promotion 5
Avril 2024

★★★★★

Comment on pourrait faire pour avoir ça tout le temps, en fait, c'est la question que je me pose. Aller chez Refeel comme on va chez le docteur. Enfin, pas vraiment chez le docteur justement, mais vous voyez ce que je veux dire... Ça devrait devenir une routine.

Alexia

Promotion 4
Avril 2024

★★★★★

C'est une belle surprise : on peut accéder à des noeuds émotionnels plus rapidement que ce que je pensais.

Benjamin

Promotion 1
Janvier 2024

★★★★★

Franchement c'est bien fait, programme sérieux, collectif, très professionnel. On est dans un travail d'excellence !

William

Promotion 5
Avril 2024



La cible

Un démarrage en BtoC

Profil type : des personnes qui ont une forte charge mentale et qui ressentent le besoin de s'en délester par la parole, des personnes conscientes d'avoir une haute sensibilité, qui aiment avoir des discussions profondes, qui sont ouvertes à l'introspection, curieuses et ouvertes aux rencontres.

Aujourd'hui, ce sont des entrepreneurs hommes entre 38 et 55 ans, des femmes entrepreneures ou actives dans un poste à responsabilité entre 30 et 45 ans, des parents d'enfants en bas-âge, des personnes en transition professionnelle (35-40 ans).

Temps 2 : un déploiement en BtoB

- BoBtoC : n'importe quel salarié sujet à la surcharge émotionnelle et mentale peut être intéressé par ce programme ; son entreprise peut lui proposer et lui payer (*au même titre que des crédits Moka Care ou du coaching*)
- BtoCtoB : avec une marque forte, convaincu, le collaborateur peut lui-même négocier un financement auprès de son entreprise.



Notre singularité & positionnement

Une méthode innovante, testée et itérée, qui allie des techniques et 'outils issus des méthodes d'accompagnement :

- Techniques de respiration adaptée à la libération de la parole
- Facilitation certifiée Refeel
- Thématiques universelles et questions puissantes invitant à l'introspection
- Technique de lâcher-prise par l'écriture
- Face à face (en duo) basé sur l'écoute active pour mieux libérer la parole
- Plénière & partages en collectif pour intégrer les prises de conscience
- Bascule émotionnelle
- ...

Un programme pensé pour avoir un impact positif, un effet avant / après, libérateur.

Refeel se différencie par son positionnement : axé sur l'apaisement au quotidien, la capacité à générer des échanges "profonds" de façon simple et via des questions puissantes qui invitent à l'introspection, de façon cependant légère, avec une approche positive. Refeel n'est PAS axé sur la thérapie / psy ou sur des sujets de dépression, d'anxiété (*même s'il peut y avoir un effet thérapeutique ressenti*),

Notre approche est "live": les échanges ont lieu en direct et avec le groupe ; des vraies personnes, dont les partages produisent à chaque fois des effets miroirs. Refeel n'est pas un programme online qui se fait seul en autonomie.

Notre équipe: 3 entrepreneurs au service du bien-être mental & émotionnel



Co-fondatrice & CEO & guide Refeel
Méthode, Opérations, Expérience
client, Communication

Expériences :
Cabane (Coaching & thérapie)
Incubateur Paris-Dauphine
JobTeaser

[Profil LinkedIn](#)



Co-fondatrice & advisor
Advisor Stratégie, Business, Marketing

Expériences :
Salesmate
Atscale
JobTeaser
Advention

[Profil LinkedIn](#)



Co-fondateur & advisor
Advisor Stratégie, Produit, Méthode

Expériences :
Freelance missions CPO
JobTeaser
Incubateur HEC
Papernest
Dashlane

[Profil LinkedIn](#)

L'environnement concurrentiel



Black Elephant (FR)
Réseau social



Tuki (FR)
Groupes de parole
entre pairs



Existentials Circle (FR)
Cercles de parole,
workshops, communauté



Feelapp (FR)
Autour de la dépression

PEOPLEHOOD

PeopleHood (US)
Workout émotionnel &
relationnel

Ils pourraient être des partenaires pour nous intégrer à leurs offres :

MOKA.CARE

teale.

alanmind



Offres Refeel

2024 :

- 1 programme signature : 4 sessions d' 1h / semaine pendant 1 mois
 - Tarif de lancement (BtoC) : 120€ TTC
- 2ème version pour les alumni (nouveaux thèmes): en développement

2025 :

- 1 programme de 3 mois
- 1 développement en BtoB
- 1 abonnement à la communauté
- Ouverture de nouveaux créneaux





Un modèle rentable

	2024				2025					
	sept.24	oct.24	nov.24	déc.24	jan25	Fév25	mars25	avr.25	mai25	juin25
Recettes										
Nombre de programme B2C par mois	2	2	3	4	4	4	5	5	5	5
Nombre de programme B2B par mois	0	1	1	1	2	3	4	5	6	6
Nombre de participants par programme	6	6	8	8	8	8	8	8	8	8
Prix / pers. programme B2C	120	120	120	120	120	120	120	120	120	120
Prix / pers. programme B2B	240	240	240	240	240	240	240	240	240	240
CA Programmes B2C	1440	1440	2880	3840	3840	3840	4800	4800	4800	4800
CA Programmes B2B	0	1440	1920	1920	3840	5760	7680	9600	11520	11520
TOTAL CA Brut	1 440	2 880	4 800	5 760	7 680	9 600	12 480	14 400	16 320	16 320
Charges										
"Salaire" Estelle	1000	1300	1700	1900	2000	2300	2700	3000	3000	3000
Charges salariales (selon statut, 22% ou 45%)	220	286	374	855	900	920	1080	1200	1200	1200
Prestataire freelance guide Refeel							500	500	750	750
Admin (légal, compta, assurances, prévoyance etc...)		667	200	2200	200	200	200	200	200	200
Locaux / Cowork / Incubateur		800	800	800	800	800	800	800	800	800
Outils (Zoom, Notion, Mailerlite, Webflow...)	214	100	300	360	300	300	300	300	300	300
Charges marketing (tunnel d'acquisition, pubs, ...)	300	500	700	1000	800	600	600	600	600	600
Prestataire freelance growth marketing	2000	2000	2000	2000	1000	500				
Total charges	3734	5653	6074	9115	6000	5620	6180	6600	6850	6850
Résultat	-2 294	-2 773	-1 274	-3 355	1 680	3 980	6 300	7 800	9 470	9 470
Estimation taxes & impôt société (~25%)	0	0	0	1 440	1 920	2 400	3 120	3 600	4 080	4 080
Résultat net après impôt	-2 294	-2 773	-1 274	-4 795	240	1 580	3 180	4 200	5 390	5 390

Stratégie communication

Recrutement d'un profil Growth Marketing / acquisition BtoC : c'est à ça que servirait la Bourse Shine ! ✨

Partenariats avec des prescripteurs :

- Structures d'accompagnement : Station F, Paris & Co, Dauphine, BPI, CCI, ..
- Media : CP envoyé à un listing de journalistes qualifiés dans le domaine psycho / santé
- NL influentes
 - Sur le sujet de la santé mentale ou du bien-être : Musae, Yo'time, Boom'in, Folie Douce, ...
 - Sur l'entrepreneuriat
 - Sur le management

Réseaux sociaux



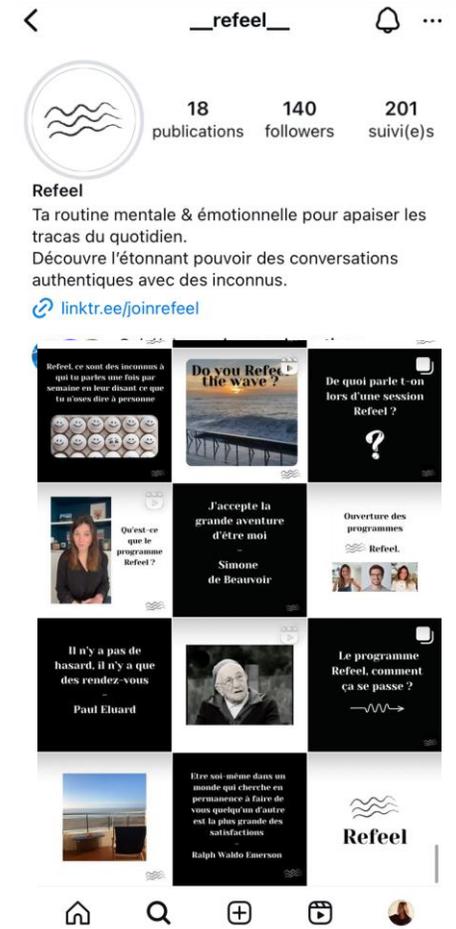
Instagram
140 followers



LinkedIn
290 abonnés



NL en propre
460 abonnés



Retombées



MES INSPIRATIONS DU MOMENT



Un nouveau RDV

J'ai suivi ce programme en Avril sans trop savoir où je mettais les pieds. Une belle surprise ! Un RDV d'1h en visio chaque semaine pendant 1 mois avec des inconnus. Cela paraît bizarre dit comme ça mais en pratique, c'est très puissant. Les sujets de discussions sont choisis minutieusement et encadrés par des exercices visant à "Être soi-même dans un monde qui cherche en permanence à faire de vous quelqu'un d'autre".



Un autre massage

Elsa Bizet, fondatrice de Panacée, s'est installée dans mon cabinet le dimanche. Elle vous propose des massages sportifs et musculaires et des soins énergétiques. Je ne peux que vous recommander si vous ressentez le besoin de découvrir des pratiques parfaitement complémentaires à l'Ayurveda, notamment son soin "reset" inspiré de la méthode chi nei tsang de médecine traditionnelle chinoise.



écouter, s'inspirer

Quand j'étais plus jeune et que je tombais sur une émission radio où les gens parlaient, je zappais vite pour n'écouter que de la musique. Je vous annonce que ça y est j'ai atteint l'âge où c'est tout l'inverse, non pas que je n'aime pas la musique mais je me délecte des émissions littéraires et notamment La Grande librairie où je découvre des pépites inspirantes. Je vous conseille vivement les derniers épisodes du...

Mai 2024

NL Boomin Ayurveda
700 abonnés

Les recos de Mai-Juin

Rédigées avec amour <3

LOUISE HOURCADE
JUIN 10



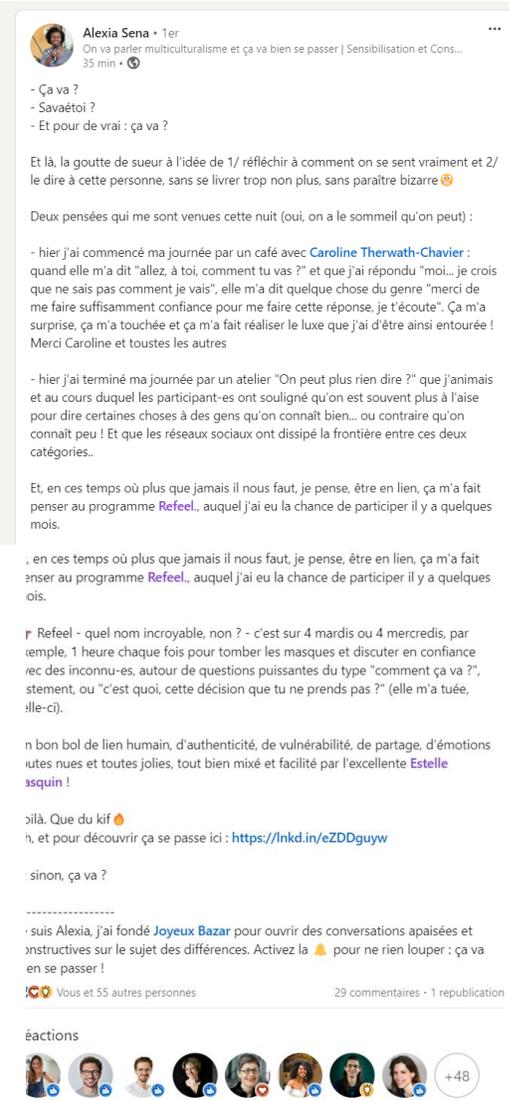
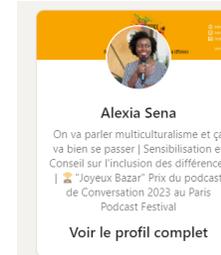
LIRE DANS L'APP ↗

Je m'appelle Louise, j'ai 27 ans et je vis à Paris. Dans ces newsletters intimes et documentées, je détricote les petits noeuds de mon cerveau. Et une fois par mois, je vous confie mes dernières recos (culturelles, mais pas que). Temps de lecture : 13 minutes.

- Des conversations avec des inconnus 😊 Il y a quelques semaines, la coach Estelle Basquin m'a contactée après avoir lu une de mes newsletters. Un passage avait résonné avec son nouveau projet, Refeel, auquel elle m'a proposé de participer. Au programme ? 4 sessions de conversations en ligne, sans filtres et sans jugements, avec un groupe d'inconnus. Ces 4 dernières semaines, tous les mercredis matin, je me suis installée avec un café devant mon ordinateur, face à 6 petites têtes inconnu-es. En groupe ou deux par deux, guidés par Estelle, on s'est confiés sur comment ça allait (vraiment), ces décisions qu'on ne prenait pas, ce qui nous faisait réagir, ce qui nous rendait fier-e... In fine, l'expérience a vraiment dépassé mes attentes. Accueillir ces témoignages très authentiques et m'exprimer sans me sentir pressée ni jugée m'a semblé libérateur. Je suis ressortie de chaque session attendrie, apaisée, joyeuse et pleine d'énergie. Si ça vous intéresse, le prochain programme commence demain.

Juin 2024

NL Louise Hourcade
+3790 abonné(e)s
Taux d'ouverture : **entre 70 et 75%**
Taux de clic moyen : **entre 20 et 35%**
Impact : **10 prospects chauds**



Juin 2024

LinkedIn Alexia Sena
4 176 abonnés
Impact : **3 inscrits**

Retombées

LE
PLON
GEOIR

Hello, voilà la newsletter du Plongeur #45.

Le 1er janvier dernier, on était 7200 plongeurs ici. Aujourd'hui, on est 19500...
Construire un futur plus cool plaît. Tant mieux !

Je te compile ici le résumé de toutes les newsletters depuis janvier. Je suis certain que tu en as loupé une ? L'été est le meilleur moment pour prendre le temps :)

Si le Plongeur t'a apporté de la valeur cette année, et que tu veux me faire un petit cadeau pour l'été : partage cet email à ta famille, tes amis, tes collègues. Ils auront en 1 seul email toutes les newsletters résumées 🙌

Avant de démarrer, je te présente mon très apaisant sponsor du jour : [Refeel](#).

Quand tu es entrepreneur ou manager, c'est toujours difficile de savoir à qui se confier. Je trouve leur modèle très intéressant.



Découvrez la puissance de la parole en groupe.

Refeel est un service en ligne de conversation de groupe conçu pour vous aider à partager ce que vous vivez, de manière simple, guidée et confidentielle. Sans jugement ni masque, découvrez

Août 2024
NL Le Plongeur
24K ouvertures
164 clics sur le site Refeel
1 inscrit programme, 5 abonnés à notre NL

VO
XE

Elle fait toujours partie de ma vie, et toute sa vie est un modèle de force douce."

La leçon ?

"J'ai découvert des années plus tard une phrase qui résume cette conversation et qui est devenue mon mantra, très utile en temps de crise : *When in doubt, dance it out.*"

Et si on parlait avec des inconnus ? 🙌

En préparant ce contenu, on s'est dit qu'avoir des conversations profondes et sincères, c'était bigrement libérateur, et parfois encore plus avec des inconnus qu'avec des proches.

C'est le constat qu'ont fait Estelle, Caroline et Arthur, et qui a donné [Refeel](#). L'idée ? On s'inscrit pendant 1 mois à 1 session d'1h par semaine avec [7 parfaits inconnus](#). Pas de banalités, de "oui, ça va" vides de conviction ou de blancs gênants, les conversations sont guidées et vont tout de suite à l'authentique. On en sort grandi mais aussi avec une toute nouvelle capacité d'écoute bien utile dans nos relations.

Août 2024
NL Voxe
46K ouvertures
717 clics sur le site Refeel
2 inscrites, 7 pré-inscriptions, 10 abonnées à notre NL



**« Nous pensons trop et
ressentons trop peu. Plus que
de machines, c'est d'humanité
dont nous avons besoin. »**

Charlie Chaplin

Prêt à embarquer ?

www.joinrefeel.com