

# SANCTUAIRE

*Maison digitale du bien-être féminin*

---

## Dossier de presse

*Avril 2025*

[lesanctuaire.netlify.app](https://lesanctuaire.netlify.app)  
[contact@lesanctuaire.fr](mailto:contact@lesanctuaire.fr)

# 1. Le constat

---

**63% des femmes françaises** ont ressenti une souffrance psychique au cours des 12 derniers mois.

Pourtant, il n'existe en France aucune plateforme grand public dédiée au bien-être émotionnel et au développement personnel des femmes, combinant accompagnement humain et technologie.

**Les solutions existantes sont :**

- **Trop médicales** — psy, psychiatrie, pas adapté au mal-être du quotidien
- **Trop généralistes** — Petit BamBou, Headspace, pas d'expert humain, pas féminin
- **Inaccessibles** — Moka.care, Teale, B2B uniquement via l'employeur
- **En anglais** — Coto, BetterHelp, absents du marché francophone

*Sanctuaire est le seul acteur qui combine : grand public féminin + francophone + IA personnalisée + expertes humaines certifiées.*

---

## 2. Sanctuaire, c'est quoi ?

---

Sanctuaire est une plateforme digitale de bien-être féminin qui connecte les femmes en souffrance émotionnelle avec les bonnes ressources et les bonnes expertes, grâce à un parcours personnalisé par intelligence artificielle.

Concrètement, une femme arrive sur le site, exprime ce qu'elle traverse en quelques mots, et reçoit immédiatement un plan sur-mesure : exercices pratiques, articles de fond, et expertes recommandées selon son besoin spécifique.

*« Votre espace de bien-être, pensé pour vous. »*

---

## 3. Comment ça marche

---

### Étape 1 — Exprimer son ressenti

La femme décrit ce qu'elle vit en langage naturel, ou choisit parmi des thématiques proposées (anxiété, burn-out, confiance en soi, rupture, transition professionnelle...).

### Étape 2 — Recevoir son parcours personnalisé

L'IA analyse son ressenti et compose un parcours sur-mesure : exercices immédiats, articles adaptés, et expertes recommandées.

### Étape 3 — Passer à l'action

Elle peut pratiquer un exercice tout de suite, lire un article pour comprendre ce qu'elle traverse, ou réserver une séance avec une experte certifiée.

*Le parcours est entièrement gratuit. Aucune inscription n'est requise. Le ressenti exprimé n'est pas stocké.*

## 4. Sanctuaire en chiffres

<b>20</b> exercices pratiques gratuits	<b>5</b> articles de fond	<b>2</b> expertes certifiées	<b>3 min</b> pour découvrir son parcours
--	------------------------------	---------------------------------	--

**5 thématiques couvertes :** gestion du stress, anxiété, confiance en soi, transitions professionnelles et personnelles, débloques émotionnels.

## 5. Nos expertes

Chaque experte Sanctuaire est sélectionnée avec soin : certifications vérifiées, expérience avec les femmes, valeurs alignées avec la mission de bienveillance et de non-jugement.

### Audrey — Coach de vie et Psychopraticienne

**Certifications :** ICF Accredited Coach (2022), MHD Formation Coaching et Bilan de Compétences (2024)

**Spécialités :** transitions professionnelles, bilan de compétences (finançable CPF), confiance en soi, développement personnel

**Format :** visio — 65€/heure

### Delphine — Hypnothérapeute certifiée

**Certifications :** Hypnose Ericksonienne Transpersonnelle CESHUM

**Spécialités :** gestion du stress, anxiété, débloques émotionnels

**Format :** visio — 90€/heure

*D'autres expertes sont en cours de recrutement dans les domaines suivants : psychologie, sophrologie et art-thérapie.*

## 6. Ce qui rend Sanctuaire unique

Critère	Sanctuaire	Alternatives
Cible	Femmes, en français	Mixte ou en anglais
IA personnalisée	Oui — parcours sur-mesure	Non ou basique

<b>Expertes humaines</b>	Oui — certifiées, en visio	Apps sans humain ou B2B
<b>Exercices gratuits</b>	20 exercices accessibles	Souvent payants
<b>Accessibilité</b>	Grand public, sans inscription	Via employeur ou payant

## 7. La fondatrice

---

### Honorine, fondatrice de Sanctuaire

Sanctuaire est né d'un vécu personnel. Quand on traverse une période difficile en tant que femme — épuisement, perte de confiance, anxiété — on se retrouve souvent seule face à un océan d'informations contradictoires, sans savoir vers qui se tourner.

Salariée en parallèle, Honorine développe Sanctuaire avec la conviction qu'il est possible de créer un espace digital de qualité, accessible à toutes, où la technologie est au service de l'humain.

*« J'ai voulu créer l'espace que j'aurais aimé trouver quand je me sentais mal. Un espace pour me guider, m'orienter, me documenter — pour me sentir mieux. Un espace où je pouvais accéder à des professionnels tout en étant accompagnée vers l'autonomie dans mon propre chemin de reconstruction. »*

— Honorine, fondatrice de Sanctuaire

---

## 8. La vision

---

Sanctuaire ambitionne de devenir la référence francophone du bien-être émotionnel féminin — un espace où chaque femme peut trouver les ressources et l'accompagnement adaptés à ce qu'elle traverse, sans stigma, sans jargon médical, et sans barrière financière pour les premiers pas.

La feuille de route prévoit l'élargissement du réseau d'expertes vers de nouvelles spécialités : psychologues, sophrologues, art-thérapeutes, coachs de vie et coachs en développement personnel. Sanctuaire développera également des programmes structurés co-crésés avec les expertes, et à terme, une communauté de femmes qui s'entraident.

Le marché international valide ce modèle : Coto à Singapour (3 millions de téléchargements, 10 millions de dollars levés) et Maven Clinic aux États-Unis (1,7 milliard de dollars de valorisation) montrent que le bien-être féminin digital est un secteur en pleine expansion. Sanctuaire est le premier à l'adresser en français.

## 9. Contact presse

---

<b>Site web</b>	lesanctuaire.netlify.app
<b>Email</b>	contact@lesanctuaire.fr
<b>Instagram</b>	@sanctuaire.bienetre
<b>Fondatrice</b>	Honorine

### **Ressources disponibles sur demande :**

- Logo Sanctuaire (PNG, SVG) en haute résolution
- Captures d'écran du parcours personnalisé
- Photos des expertes (sous réserve de leur accord)
- Interview de la fondatrice