

UNE BULLE DE BIEN-ÊTRE

Thème : Santé, bien-être et sport

Fiche n°4

Temps de préparation : entre 2 et 4 heures

Durée de l'action : 3 heures par atelier minimum

Budget de l'action : 500 - 5000€ (selon le nombre de participants, la récurrence des ateliers et le recours à des prestataires)

Une bulle de bien-être consiste à permettre un moment pour soi aux participants tout en favorisant la rencontre, l'échange et la convivialité, un tremplin pour aller vers l'extérieur, vers les autres, vers le « mieux-être » et la connaissance de soi. Certaines personnes ne peuvent pas se rendre chez le coiffeur ou dans un salon d'esthétique pour des raisons financières, physiques ou psychologiques. Ce type de « bulle de bien-être » constitue un véritable outil d'accompagnement vers la réconciliation avec le corps et l'image de soi et s'avère ainsi vecteur de réinsertion.

CIBLES :

- Personnes isolées et/ou en situation de précarité
- Publics accueillis au sein des SAMU sociaux
- Personnes rencontrées lors de maraudes
- Personnes âgées en EHPAD
- Publics en situation de handicap
- Personnes accueillies en Centres d'Accueil pour Demandeurs d'Asile (CADA), Centres d'Hébergement d'Urgence (CHU) ou autre.

OBJECTIFS :

- Rompre l'isolement
- Contribuer au bien-être et à l'estime de soi
- Favoriser le retour à l'autonomie
- Faciliter l'insertion professionnelle

Pour trouver un bénévole avec une compétence spécifique (socio-esthétique, maquilleur, styliste...) :

1. Adressez vous à des instituts et écoles de formation en socio-esthétique et des IRFSS Croix-Rouge.

2. Diffuser des articles de presse, des d'annonces auprès des commerçants mais aussi en ligne via des sites comme :

→ Tous bénévoles : chaque structure (territoriale et locale) a la possibilité de se créer un compte qui lui permettra de publier des annonces et de gérer les candidatures reçues : <https://www.tousbenevoles.org/>

→ Passerelles & Compétences : Les bénévoles de P&C sont des professionnels qui viennent vous aider sur une mission préalablement identifiée qui nécessite une compétence pointue : conseils juridiques, coaching, développement personnel, esthétique ou coiffure : <http://www.passerellesetcompetences.org/>

COMMENT PROCÉDER ?

En amont :

Dans le cas d'un atelier :

- **Fixer la date idéale pour la structure d'accueil :**
 - S'assurer de la disponibilité des publics accueillis et des bénévoles.
 - Établir un nombre de participants maximum selon les possibilités d'encadrement de la structure.
- **Communiquer sur l'atelier :**
 - Publier une affiche au sein de la structure accueillant l'atelier.
 - Mettre à disposition des flyers à l'entrée (ou en distribuer lors des maraudes par exemple).
 - Communiquer par le bouche à oreille : parlez du projet autour de vous.



- **Si vous faites appel à un professionnel**, pensez à le contacter et valider la date d'intervention plusieurs semaines à l'avance.
- **Mettre à disposition une feuille d'inscription** papier au sein de la structure le plus tôt possible (au moins 1 mois à l'avance) pour les premiers ateliers.

Dans le cas d'une maraude avec la Croix-Rouge :

- **Organiser une réunion en amont avec l'équipe de maraude** pour être d'accord sur les enjeux de cet atelier et définir les possibilités de l'action bien-être.

Le jour J

- **Accueillir les participants** aux ateliers avec bienveillance.
- Faire signer à chaque participant une **autorisation de prise de vue** disponible en téléchargement sur la plateforme.
- Installer les participants dans les meilleures dispositions pour qu'ils se sentent à l'aise. Selon la nature de l'activité, possibilité de passer de la musique relaxante, de diffuser des huiles essentielles, de tamiser la pièce.
- **Organiser la distribution d'une collation/café** pour les participants, et gardez en tête que cet atelier a pour objectif de **rompre l'isolement** chez les personnes accompagnées !
- **Prenez des photos** pour les partager avec les participants et valoriser votre projet !

Après :

- **Réalisez le bilan de l'action en équipe** : Il vous permettra d'identifier les points positifs et négatifs de votre projet, les compétences mises en œuvre etc.
- Pensez à **valoriser le projet auprès des partenaires** : Cela vous permettra de mettre en avant ce que le partenariat vous a apporté et peut-être de pouvoir le renouveler sur d'autres projets.
- **Réalisez le bilan de l'événement avec les participants** : cela vous permettra d'avoir des retours sur votre projet et de prévoir de nouveaux ateliers.
- **Collectez les photos** prises par les participants et les organisateurs pour communiquer et valoriser votre projet.

MOYENS HUMAINS :

- 1 à 2 bénévoles pour faciliter l'accueil des participants.
- Si possible : 1 ou 2 intervenants experts en socio-esthétique et/ou socio-coiffure.

Déclinaisons possibles :

- Coiffure, rasage
- Massages mains, ateliers relaxation, méditation, sophrologie
- Maquillage Pose de vernis, manucure, pédicure
- Création de cosmétiques naturels

MOYENS MATÉRIELS ET DÉPENSES ÉVENTUELLES :

- Crèmes et soins pour la peau ; huiles de massage ; brosses à cheveux, pinces, élastiques ; maquillage et pinceaux ; nécessaire à manucure (antiseptique, coupe-ongles, limes) ; cotons démaquillant; démaquillant.
- Pour les ateliers de création de cosmétiques (huile de coco, huiles essentielles variées, flacons et pots vides pour y disposer les préparations, cuillères, spatules, casserole avec plaque de cuisson si possible...)
- Boissons et petites collations.
- Autorisations de prise de vue pour mineurs disponibles en téléchargement sur la plateforme.
- Autorisations de prise de vue pour majeurs disponibles en téléchargement sur la plateforme.

Ce projet peut contribuer aux Objectifs du Développement Durable :

