

UNE BULLE DE BIEN-ETRE

BIEN-ETRE, ESTIME DE SOI

FICHE N°3

Temps de préparation : 1 heure environ
Durée de l'action : 3 heures environ

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 n'iraient pas forcément 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 vecteurs de réinsertion.

CIBLES

- > Personnes isolées, en situation de précarité (femmes et hommes)
- > Publics accueillis au sein des SAMU sociaux
- > Personnes rencontrées lors de maraudes
- > Personnes âgées en établissement d'hébergement pour personnes âgées dépendantes (EHPAD)
- > Publics en situation de handicap
- > Personnes accueillies en Centres d'Accueil pour Demandeurs d'Asile (CADA), Centres d'Hébergement d'Urgence (CHU)...

OBJECTIFS

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

COMMENT PROCEDER ?

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
 - Etablir 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

Idées de déclinaisons

Coiffures, rasage
Massages mains
Ateliers relaxation, méditation, sophrologie...
Maquillage
Pose de vernis, manucure, pédicure
Ateliers stylisme dans une vestiboutique
Création de cosmétiques....



- Mettre à disposition à l'entrée des flyers
 - Par le bouche à oreille
- > **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 :

Faire signer à chaque participant une autorisation de prise de vue disponible en téléchargement ci-dessous.

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...

Après :

Vous pouvez communiquer sur votre action et ainsi la valoriser auprès de vos partenaires, inspirer d'autres structures à la répliquer !

MOYENS HUMAINS

1 à 2 bénévoles (1 seul dans le cas d'une maraude). Si possible via l'aide d'un intervenant expert en socio-esthétique. Pour certains types d'ateliers, seule une personne certifiée en socio-esthétique pourra intervenir.

MOYENS MATERIELS ET DEPENSES EVENTUELLES

- > 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...)...
- > Achat du matériel
- > Boissons et petites collations
- > Autorisations de prise de vue pour mineurs disponibles en téléchargement ci-dessous
- > Autorisations de prise de vue pour majeurs disponibles en téléchargement ci-dessous


ILS L'ONT FAIT



L'unité locale de Saint-Omer dans le Pas-de-Calais (62) propose un éventail d'actions en lien avec la socio-esthétique :

Une fois par mois le jeudi matin une séance de 3 heures y a lieu pour prendre soin de soi, de son corps et se sentir bien dans sa peau et dans sa tête, avoir une image positive de soi. L'intervenante propose des soins du visage, soins des mains, maquillage...

L'atelier coiffure, le mardi après-midi quant à lui prévoit la réalisation d'une coupe et d'un brushing.



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

1. Adresser 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 : <http://www.tousbenevoles.org/> pour rechercher des bénévoles d'un jour pour des opérations ponctuelles.
 - 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 <http://www.passerellesetcompetences.org/>



CONTACTS UTILES

Si vous avez une question spécifique concernant la mise en place de ce type d'atelier:

Franck BRULIN (UL de Saint-Omer 62)

Téléphone : 06.65.62.67.89

Mail : franck.brulin@croix-rouge.fr

benevolat@croix-rouge.fr