

Ma bulle bien-être
de l'hôpital



Des bulles bien-être offertes aux enfants
pour mieux vivre l'hospitalisation,
leur redonner le sourire
et faire briller des étoiles dans leur cœur.





Notre mission

Créée en 2020 à Aix-en-Provence, l'association **Ma bulle bien-être à l'hôpital** œuvre **bénévolement dans les hôpitaux au profit des enfants**. Nous avons à cœur de leur redonner le sourire et faire briller des étoiles dans leurs yeux, pour les aider à mieux vivre l'hospitalisation.

Notre mission est d'offrir **une bulle de détente, un moment de pause dans les moments parfois difficiles d'une hospitalisation**, à travers **des ateliers bien-être, pour les enfants** principalement, mais aussi **pour leurs familles et le personnel soignant**.

Des **ateliers « Mon Moment Magique à l'hôpital »** ont été créés sur mesure pour notre association. Mon Moment Magique est le premier concept francophone d'ateliers bien-être pour les enfants. C'est un honneur pour nous d'offrir une telle qualité d'ateliers aux enfants. L'équipe qui a construit ces ateliers est constituée d'infirmières, de thérapeutes et de professionnelles de l'enfance.

Le mot de la Présidente

J'arrive dans cette formidable association par un lien d'amitié de plus de 25 ans et par mon rôle de « marraine bonne fée » d'une petite fille tourbillon de vie. J'ai eu si souvent peur pour elle, en étant témoin de ses crises d'épilepsie, de ses nuits à l'hôpital, de la panique de sa maman et de sa grande soeur. Et j'ai été **si souvent touchée par leur courage, et par celui des enfants hospitalisés**.

Depuis que je suis toute petite, je suis de nature altruiste. Très impliquée dans le tissu associatif local (membre de l'association des parents d'élèves de l'école de mes enfants, animatrice catéchèse dans ma paroisse, longtemps bénévole au Secours Populaire, etc.), **j'aime contribuer, donner, aider, accompagner, soutenir les autres**. Cela me nourrit profondément.

Je suis extrêmement fière aujourd'hui de représenter l'association Ma bulle bien-être à l'hôpital et de **contribuer à offrir des bulles de bonheur, des moments magiques dans les hôpitaux**.



Céline Calmet
Présidente

Nos ateliers bien-être

Nos ateliers constituent un **doux mélange de détente, jeu, éducation, lien social, créativité, développement personnel...**

Ils contiennent **des outils bien-être concrets, joyeux et ludiques**, pour mieux vivre le quotidien de l'hôpital : relaxation, yoga, dessin, respiration, cercle de parole, gratitude...

Les participants à nos ateliers sont invités à se connecter à leur **magie intérieure** et à révéler leur **pouvoir personnel**.

La durée d'un atelier est **de 45 minutes à 1h**.



Nos valeurs

Nous accueillons chaque participant à nos ateliers dans son **unicité**, avec ses singularités et particularités propres et nous lui montrons qu'il peut en faire des merveilles.

Nos ateliers sont toujours animés **dans le respect de chacun et de ses capacités**, tant physiques qu'émotionnelles ou mentales.

Notre maître mot est **l'adaptabilité**.

Notre équipe d'animation

Tous nos animateurs suivent une **formation spécifique** avant de se rendre dans les hôpitaux pour animer les ateliers.

L'accompagnement que nous proposons comprend également une **cellule de soutien**, permettant de faire face à des situations parfois difficiles à vivre, avec des enfants malades en milieu hospitalier.

Notre premier soutien

★ **Juliette Siozac,**
Créatrice des ateliers Mon Moment Magique



Les ateliers bien-être Mon Moment Magique

Mon Moment Magique (MMM) offre des **ressources bien-être** à la fois simples et précieuses pour enchanter sa vie quotidienne. Les ateliers permettent aux petits et aux grands de grandir en **confiance en soi**, accueillir ses **émotions** et développer son **calme intérieur**.

Jeu, relaxation, gratitude, respiration, dessin, pratique corporelle... invitent à se sentir **bien dans sa tête, son corps et son cœur**.

Premier concept francophone d'ateliers bien-être, créé en 2015 et déployé dans le monde entier par plus de 800 ambassadrices et ambassadeurs formés.

Maman d'une petite fille hospitalisée...

Ma fille a 20 mois lors de son 1^{er} séjour à l'hôpital. Diagnostiquée au bout de plusieurs années d'une maladie génétique, elle a maintenant 9 ans et j'ai arrêté de compter le nombre de fois où je suis allée à l'hôpital avec elle. Ce que je peux dire c'est qu'à chaque visite, c'est toujours **la même angoisse** pour toute la famille, **les mêmes espoirs** et **la même gratitude** pour tout le personnel soignant qui nous accompagne.

Lors d'une de ces visites aux urgences devenues si familières, j'ai rencontré un copain de classe de ma grande. Il avait un simple mal de genou. Le lendemain, on apprenait qu'il avait une leucémie...

J'ai ressenti **une compassion et une solidarité immenses** pour lui et sa famille.

Alors je me suis promis qu'un jour j'œuvrerais d'une manière ou d'une autre dans les hôpitaux. Pour elle. Pour lui. Pour tous les enfants hospitalisés. Pour les frères & soeurs, pour les parents qui vivent ce cauchemar. Pour les médecins et les infirmières si précieux dans ces moments pas du tout magiques.

Aujourd'hui, ce petit bonhomme au courage incroyable a gagné son combat contre la maladie. De mon côté, je vis plus sereinement avec la maladie de ma fille.

Une équipe sur-mesure pour l'association

Pendant de nombreux mois, **une équipe d'une quinzaine de personnes généreuses, motivées, créatives, optimistes, a travaillé activement pour créer ces ateliers « Mon Moment Magique à l'hôpital ».**

De ce travail, est née une formation dédiée, offerte aux membres de l'association, désireux d'agir concrètement sur le terrain.

Plus d'infos sur MMM



🌐 monmomentmagique.com
📷 [monmomentmagique](#)
📱 [Mon Moment Magique](#)



Nos autres soutiens



L'artiste aixois **Lionel Settini** a dessiné le cœur de notre logo. Avec talent et passion, il a mis de la couleur sous les pansements !



Klarté
Bureau créatif, design de marques.

L'agence de communication marseillaise **Klarté** a réalisé l'ensemble des supports de communication de notre association.



Sandra Meunier, fondatrice des Neztoiles et auteure des dispositifs pédagogiques Terre de Joie, et **Christelle Guilleux**, conteuse et auteure jeunesse de Conte à grandir, ont écrit chacune un rituel bien-être pour notre jeu « Mes cartes magiques », offert à tous les enfants qui participent à nos ateliers. L'illustratrice **Lynä** a réalisé le dessin de la couverture.

Et 2 bienveillants donateurs, **la Bati Golf** (événement associatif autour du golf) et **Collecteam** (courtier en assurance), ont permis le financement de tout le matériel nécessaire à l'animation des ateliers.

Merci à eux tous pour leur contribution gracieuse et généreuse à notre beau projet.

Contenus de nos ateliers bien-être

Nos ateliers proposent **un enchaînement de plusieurs rituels bien-être**. Ils commencent systématiquement par **un tour de présentation**, et se terminent par **une relaxation**. Ce cadre magique détend, amuse et sécurise les participants. **L'atelier est complet, et fait du bien à la tête, au corps et au cœur.**

Le **déroulé unique** s'adapte à la fois **pour les enfants & leurs familles**, et aussi **pour le personnel soignant**.

1. TOUR DE PRÉSENTATION

Pour se présenter individuellement, accueillir & exprimer ses émotions et se relier aux autres en toute sérénité.

2. ANCRAGE & ÉNERGIE

Pour développer la conscience du corps, diminuer l'anxiété et se connecter à sa puissance personnelle.

3. PARLOTTE SECRÈTE

Pour verbaliser ses ressentis, réfléchir sur un sujet proposé, oser prendre la parole, écouter les autres et partager dans la complicité.

4. POUVOIR MAGIQUE

Pour prendre conscience de son pouvoir intérieur, renforcer la confiance en soi & l'estime de soi et se sentir connecté·e au groupe

5. DÉTENTE EN MOUVEMENT

Pour prendre soin de son corps, respirer, favoriser un état global de bien-être, évacuer le stress et les tensions.

6. DANS MON IMAGINAIRE

Pour se recentrer, revenir au calme, s'évader et développer son imagination.

7. RELAX DOUCEUR

Pour se détendre complètement, rêver et intégrer tous les bienfaits de l'atelier.

8. MON MERCI MAGIQUE

Pour pratiquer la gratitude et clôturer l'atelier avec un élan dynamique, joyeux et positif.



Modalités pratiques

- ★ En **moyenne 8 participants** sont accueillis dans nos ateliers.
- ★ Les participants sont assis au sol, **en cercle**, en chaussettes. Nous nous adaptons évidemment pour les enfants en fauteuil.
- ★ Un **nuage magique** nous accompagne. Un peu comme une mascotte, un doudou, il sert à créer le lien entre tous.
- ★ Les pratiques bien-être proposées composent un mélange de **temps pour soi** et de **temps avec le groupe**, de **temps calmes** et de **temps plus dynamiques**.
- ★ Nos animateurs signent une **charte déontologique** pour maintenir une qualité d'intervention au nom de notre association.
- ★ **La fréquence, les jours et horaires d'intervention** sont définis ensemble.
- ★ Nos ateliers ont généralement lieu **dans la salle de jeux** ou la salle d'activités du service pédiatrique.
- ★ Nos animateurs peuvent animer nos ateliers **en solo ou en duo**.
- ★ Tout le **matériel** nécessaire à l'animation des ateliers est fourni par notre association.
- ★ Tous les enfants qui participent à nos ateliers repartent avec en cadeau un jeu de cartes « **21 ressources bien-être pour mieux vivre mon hospitalisation** » afin de prolonger la magie une fois de retour dans sa chambre.



Ils nous font confiance

Les premiers ateliers ont été animés en 2020.

L'hôpital de Tahiti nous a fait la joie de nous accueillir pendant plusieurs mois.

Nous avons également animé des ateliers à **l'hôpital d'Amiens**, pour les enfants, à **l'hôpital de Rennes**, pour les soignants, et pour une association de malades à **Albi**.

Depuis le printemps 2023, nous intervenons chaque semaine à **l'hôpital d'Aix-en-Provence**, pour les enfants du service pédiatrie.



Offrez nos ateliers aux enfants

de votre établissement hospitalier ! 

Parce que les journées sont longues, que les soins peuvent être pénibles ou douloureux.

Parce que la solitude se ressent, parce que s'installe le manque des copains, de l'école, des petites habitudes si rassurantes de la vie à la maison.

Parce que l'hôpital est un monde difficile, rempli d'émotions lourdes.

Mais aussi parce que c'est un monde rempli d'espoir.

Nous nous réjouissons de tout notre cœur d'œuvrer pour les enfants malades, ainsi que pour leurs familles et le personnel soignant.

Projet petites mains - La Timone - Marseille - Sophie Bourgeix

Contact

contact@mabullebienetre-asso.fr

Céline Calmet, Présidente : 06 88 45 82 73

ou directement l'animateur qui vous a contacté

Association loi 1901