

BULLE ET MOI

La Charge Mentale, Être accompagné pour partager, C'est s'en alléger !

Audrey et Pauline sont dans un bateau, l'une se jette à l'eau :

« J'ai repris le travail il y a deux ans après avoir élevé mes jumeaux. Je dois t'avouer que c'est difficile ; pas seulement à cause de l'organisation familiale mais aussi et surtout parce que j'ai du mal à m'intégrer dans mon équipe. Je n'ose pas prendre la parole, j'ai l'impression de ne pas être compétente et qu'on me renvoie que je suis dépassée ».

« oh la la tu ne me rassures pas ! J'aimerais reprendre le travail cette année mais avec les enfants, la maison, les rendez vous médicaux, je n'ai déjà pas le temps de me poser devant la télévision où d'aller chez le coiffeur ! Alors un job ?! ».

Entendant cela, Linette et Olivia montent dans le bateau :

« Et bien moi, au travail c'est dur : les clients sont exigeants, ils nous parlent mal, sont pressés. J'en peux plus ! ».

« Quand j'arrive au travail, pour ma part, je suis plutôt pleine d'entrain. Il suffit que j'échange avec une collègue et ça me déprime. Parfois je dois même sécher ses larme ! Je prends un coup au moral et je n'en sors pas de la journée ! ».

Audrey, Pauline, Linette et Olivia, c'est moi, c'est toi, c'est cette amie, cette sœur, cette collègue.

Oppressée, asphyxiée, dépassée vous vous sentez ?

Ne vous contraignez plus et choisissez : **BULLE ET MOI.**

Riches de leurs expériences dans le travail social auprès d'adultes et d'enfants mais également dans la formation des professionnels et futurs professionnels, Charline et Sophie vous propose de venir à elles : elles vous offrent un espace pour déposer les charges qui sont les vôtres au quotidien.

« Pourquoi ? » : pour vous ressourcer, remplir et/ou vider votre panier émotionnel à la carte.

Pour apprendre à lâcher prise et prendre du recul sur tout ce qui vous pèsent et encombrent votre esprit. Pour ce regard positif dont chacun a besoin dans la construction de ses projets.

« Comment ? » : à travers des ateliers liés à vos demandes et besoins.

Bien être, estime de soi, valorisation, échange, parentalité, communication personnelle et professionnelle.

« Avec qui ? » : entre amis, avec vos collègues, votre sœur, votre mère.

Il est important de pouvoir choisir et se sentir en confiance : à vous de décider.

« **Où ?** » : Chez nous, à **BULLE ET MOI**, chez vous, ou dans un ailleurs qui vous permettra de trouver un épanouissement meilleur.

S'adapter, se déplacer, rencontrer, échanger, ici ou là-bas : Lieu et espace-temps sont dédié à la bienveillance et à la légèreté.

Foncièrement animées par un esprit vif et positif, par des envies de construction de projet, nous avons le souhait de proposer une alternative au quotidien qui vous pèse.

Réactivité, adaptabilité, mobilité font partie des qualités qui feront de nos rencontres une richesse humaine et aideront à l'apaisement et l'épanouissement personnel, familial et professionnel.

« Oui mais : mes enfants ?! » Ils sont les bienvenus à **BULLE ET MOI**. Un espace leur sera dédié pour que vous puissiez profiter pleinement de l'instant et vous détacher quelques heures de ce qui vous polluent l'esprit sans contraintes d'horaires et de garde.

« Au travail ? cela ne m'inspire pas confiance » : avec **BULLE ET MOI**, ce sont le soucis de discrétion, le respect des besoins et de la personnalité de chacun qui priment. Les partenariats sont engagés en ce sens.

BULLE ET MOI : c'est mon refuge, mon cocon où le temps de ma réalité se construit avec sérénité.

Le projet se découpe en deux axes :

1. Travail d'écoute, d'accompagnement et d'orientation des usagers à titre personnel.

Proposition d'atelier ludique mais constructif pour l'utilisateur : sophrologie, expression corporelle et artistique, atelier de création et de bien-être, espace de discussion...

Les objectifs sont d'aider les usagers à trouver ou se retrouver afin de s'épanouir dans leur vie en générale que se soit en tant que parents, couple, professionnel ou au retour à l'emploi.

2. Analyse des pratiques auprès d'équipes de tout horizon.

- Offrir un espace de parole et d'échange dans un lieu choisi ou à **BULLE ET MOI** afin de sortir du quotidien professionnel ;
- Aider à la mobilisation ou remobilisation des compétences de chacun en s'appuyant sur les ressources humaines et matériels existantes ou en en cherchant de nouvelles par le biais des partenaires et des réseaux ;
- Dynamiser la réalisation de projet autour de l'accompagnement de l'enfant et sa famille.

Ce projet est en construction : il n'attend que d'être étoffé car vous en serez acteur et bénéficiaire.

Chacun de vos commentaires sera le bienvenu afin qu'il soit le plus proche possible de votre réalité et de vos besoins.