



MASSAGES DE PRÉVENTION ET
D'ACCOMPAGNEMENT



DOSSIER DE PRÉSENTATION

INTERVENTIONS N.O.M.A.D.E EN STRUCTURE DE SOINS

La Bulle d'Eve – Dispositif de soutien et de récupération des professionnels

1. CONTEXTE

Les professionnels exerçant en structure médical, social ou médico-social sont exposés à des contraintes spécifiques : rythmes soutenus, exigences organisationnelles, mobilisation physique régulière, et forte implication émotionnelle.

Ces facteurs peuvent entraîner :

- une fatigue physique et mentale cumulée
- une altération de la récupération
- une diminution de la disponibilité professionnelle
- et, à terme, un impact sur l'absentéisme et la continuité des équipes

Dans ce cadre, la mise en place de dispositifs favorisant des **temps de récupération intégrés au temps de travail** constitue un levier pertinent de prévention.

2. PRÉSENTATION DU DISPOSITIF N.O.M.A.D.E

Les interventions **N.O.M.A.D.E** proposées par *La Bulle d'Eve* reposent sur l'intégration, au sein de votre établissement, de **séances courtes, encadrées et adaptées**, visant à soutenir les capacités de récupération des professionnels.

Ce dispositif s'appuie sur :

- des techniques corporelles ciblées
- des approches de régulation du système nerveux
- un cadre d'intervention structuré et sécurisant

3. POSITIONNEMENT DE L'INTERVENANTE

L'intervention est assurée par une professionnelle :

- **Praticienne en massage bien-être**
- **Travailleuse sociale (CESF)**

et danseuse...

Cette double compétence permet :

- une compréhension des environnements de soins et de leurs contraintes
- une posture professionnelle adaptée aux équipes pluridisciplinaires
- une attention particulière portée au respect du cadre, du consentement et de la confidentialité

4. CONDITIONS D'INTERVENTION ET ENVIRONNEMENT

L'efficacité des séances repose en partie sur la qualité de l'environnement proposé.

Conditions recommandées (mis à disposition par l'établissement)

- Mise à disposition d'un espace calme
- Possibilité d'instaurer une **pénombre**
- Limitation des sollicitations extérieures

Mise en place

Un environnement sensoriel sobre et adapté est installé afin de :

- faciliter le relâchement
- permettre une coupure temporaire avec l'activité clinique
- optimiser l'intégration des bénéfices de la séance

5. INTERVENTIONS PROPOSÉES

1. AMMA-ASSIS ET / OU STIMULATION PLANTAIRE

Durée : 30 minutes par professionnel

Organisation :

- planification en rotation
- intervention à la demi journée (13h-17h) **550€TTC**

TVA non applicable – article 293 B du CGI.

Les tarifs indiqués sont exprimés hors TVA applicable à ce jour. En cas d'évolution du régime fiscal de La Bulle d'Eve, une TVA pourra être appliquée conformément à la réglementation en vigueur.

Objectif

Permettre une récupération physique rapide, compatible avec les contraintes organisationnelles d'un établissement de soins.

Déroulement

- Temps d'accueil et recueil des besoins
- Intervention corporelle ciblée (dos, nuque, épaules, membres supérieurs et/ou zones plantaires)
- Temps de réintégration progressive
- Mise à disposition d'une **infusion (chaude ou froide selon saison)**

Approche physiologique

Les techniques mobilisent les **fascias**, structures impliquées dans les tensions liées aux postures prolongées et aux gestes répétitifs.

L'intervention contribue :

- à diminuer les contraintes mécaniques
- à améliorer la souplesse tissulaire
- à favoriser la circulation

Elle participe également à une **régulation du système nerveux autonome**, facilitant le passage vers un état de récupération.

Bénéfices attendus

- diminution des tensions musculaires
- amélioration du confort corporel
- sensation de récupération rapide
- meilleure disponibilité à la reprise d'activité

2. RELAXATION SONORE AUX BOLS TIBÉTAINS

Durée : 30 minutes par professionnel

Format :

Individuel :

- planification en rotation
- intervention à la demi journée (13h-17h) **600€TTC**

Organisation collectif:

- planification en rotation
- intervention de 1h30 pour 10 professionnels **350€TTC**

TVA non applicable – article 293 B du CGI.

Les tarifs indiqués sont exprimés hors TVA applicable à ce jour. En cas d'évolution du régime fiscal de La Bulle d'Eve, une TVA pourra être appliquée conformément à la réglementation en vigueur.

Objectif

Favoriser une récupération mentale et émotionnelle plus profonde.

Principe

Les bols tibétains produisent des **vibrations et des fréquences sonores** perceptibles par le corps.

Ces stimulations induisent :

- un ralentissement de l'activité cognitive
- une diminution du niveau de vigilance
- l'accès à un **état de relaxation profonde, proche d'un état semi-méditatif**

Déroulement

- Accueil et installation
- Mise en condition
- Séquence sonore
- Temps d'intégration
- Mise à disposition d'une infusion

Bénéfices attendus

- diminution de la charge mentale
- apaisement global
- amélioration de la capacité de récupération
- sensation de recentrage

3. ATELIERS MIEUX-ÊTRE

Groupe : jusqu'à 10 participants

Durée : 2 heures 400€TTC

TVA non applicable – article 293 B du CGI.

Les tarifs indiqués sont exprimés hors TVA applicable à ce jour. En cas d'évolution du régime fiscal de La Bulle d'Eve, une TVA pourra être appliquée conformément à la réglementation en vigueur.

Objectif

Transmettre des outils simples et directement mobilisables dans le quotidien professionnel.

Contenu

- techniques de respiration
- exercices de relâchement
- auto-massages
- bains sonores (bols tibétains)
- temps d'échange encadré (photo langage)

Apports

- amélioration de la gestion du stress
- renforcement de la cohésion d'équipe
- développement de stratégies individuelles de récupération

6. IMPACT POUR L'ÉTABLISSEMENT

Ces interventions s'inscrivent dans une logique de :

- soutien aux professionnels
- amélioration de la qualité de vie au travail

Elles peuvent contribuer, dans la durée, à :

- une **réduction de l'absentéisme**
- une meilleure gestion de la fatigue professionnelle
- une stabilisation des équipes

7. ÉVALUATION ET SUIVI

Un **questionnaire d'évaluation** est proposé à l'issue des interventions.

Il permet :

- de recueillir des données qualitatives auprès des professionnels
- d'objectiver les ressentis et les bénéfices perçus
- d'ajuster les modalités d'intervention

Les résultats peuvent être transmis à la structure afin de soutenir une **analyse interne de la pertinence du dispositif**.

8. MODALITÉS

- Intervention sur site
- Formats ponctuels ou réguliers
- Organisation adaptable aux contraintes de service
- Matériel fourni
- Installation : 30 à 45 minutes

9. INSCRIPTION DANS LA DURÉE

IMPORTANT

La mise en place d'interventions régulières permet :

- d'ancrer les bénéfices dans le temps
- de renforcer les effets sur la récupération
- d'inscrire la démarche dans une logique de prévention continue
- créer un lien de confiance

11. TÉMOIGNAGES

“Ève est venu sur notre lieu de travail pour une massage de 30min.

Cela m’a fait beaucoup de bien, surtout en tant que soignante ! Et ces conseils sont très pertinents. 😊

Je recommande vivement à tous les directeurs d’établissements et d’entreprises d’offrir une prestation comme celle là à leur salariés.

Merci encore !”

“Merci Eve pour ce moment de détente toujours très apprécié dans l'effervescence de mes journées. Votre douceur, savoir faire et nos échanges m'apporte à chaque fois une bulle de bien être. À très bientôt !”

“Super professionnel a l'écoute et douce , ayant un TMS je souffre depuis plus d'un an . Eve a réussi a me masser sans douleurs et meme a me soulager et me détendre avec des bons conseils. Je recommande”

“Personne aux doigts de fée, qui masse et fait des pressions tout en douceur. Personne très agréable et à l'écoute. Soins fait dans 1 douce ambiance. J ai eu le plaisir et la chance de pouvoir profiter de ses bons soins grâce à notre employeur qui l'a sollicitée à 2 reprises pour son équipe d'aide soignants à domicile sur Saran. Je vous recommande donc vivement La bulle d'Eve.”

...