

Action « Mobilité & Gestion du stress » Par la médiation de l'outil Théâtre

Contexte de l'intervention

Dans un contexte tendu économiquement, avec un taux de chômage élevé, le retour à l'emploi s'avère complexe, voir difficile pour les catégories les plus défavorisées.

Pour ces personnes en situation de précarité, le retour à l'emploi peut être une épreuve face à laquelle elles se sentent démunies, sans ressource. Souvent, le sentiment de ne « pas être à la hauteur » entrave toute capacité à se projeter de manière positive dans une dynamique projet (insertion, formation, emploi...).

Les freins à la mobilité peuvent entraver une démarche active de mobilisation et d'insertion, et de retour à l'emploi.

Un élément est déterminant dans cette transition : la confiance en soi.

Les personnes concernées par cette action sont engagées au sein d'un Parcours Mobilité, porté par le PLIE - Plateforme Emploi (Valence).

Notre proposition vise à renforcer la confiance en soi par une approche résolument concrète, soutenir les personnes dans le dépassement de leurs freins à la mobilité, développer leurs ressources pour être acteur de leur démarche, et ainsi renforcer l'estime de soi.

Objectifs

Après avoir identifié ce qui fait « blocage » pour se mobiliser, repérer les représentations de soi invalidantes, identifier les freins en situation de déplacement, le participant sera en mesure, à l'issue de l'action de :

1 - Comprendre les mécanismes du stress

Qu'est-ce que le stress ?

Les manifestations physiologiques, psychologiques et comportementales du stress

Repérer les sources individuelles et les facteurs de stress dans la mobilité

Analyser ses propres mécanismes face au stress

Reconnaître ses pensées parasites et ses émotions pour les transformer en pensée positive et en action adaptée à la situation

Instaurer un mode de communication efficace et apaisant.

2 - Renforcer son estime et sa confiance en soi

Définition de l'estime de soi

Regard et jugement

La confiance en soi

Se repérer dans les différentes émotions

- Mesure l'impact des émotions dans le stress et les comportements de repli
- Gérer ses émotions pour les dépasser
- Progresser dans la gestion de ses émotions lors de situations de mobilité
- Comprendre les leviers de l'intelligence émotionnelle

S'affirmer

- Dépasser les représentations de soi liées à l'échec et à la discrimination sociale
- Trouver de l'aisance dans ses déplacements
- Oser se projeter dans une mobilité durable et autonome
- Identifier ses besoins, faire une demande (les bases de la CNV).
- Savoir rebondir et gérer l'inconnu.

3 - Expérimenter de nouvelles pratiques pour nourrir de nouvelles représentations de soi.

S'entraîner - les applications de l'affirmation de soi dans les différentes situations de mobilité

- Partager des retours d'expérience et valoriser les acquis de l'expérience
- Prendre conscience de ses nouveaux comportements.

4 - Mobiliser ses ressources corporelles pour réguler son stress

La respiration : enjeu essentiel pour la gestion du stress et des états émotionnels.

Solidité de l'ancrage au sol : des pratiques simples, sans disposition physique spéciale, pour retrouver confiance en ses appuis et se sentir moins vulnérable lors des situations à enjeux émotionnels forts

Se détendre pour dépasser ses peurs, contenir les réactions inadaptées (évitement, violence, panique...)

5 - S'engager dans une mobilité durable et autonome.

Les apports des différents outils et techniques seront mis systématiquement en perspective comme autant de ressources disponibles pour se mobiliser dans une démarche active de mobilité.

Chacun sera valorisé dans ses contributions à la dynamique du groupe, pour encourager le lien social et renforcer le sentiment d'utilité et le besoin de contribution.

Chacun aura défini un plan d'action individualisé pour soutenir une démarche active de retour à l'emploi.

Le parti pris de la co-animation

Chaque atelier sera co-animé par deux intervenants :

- Denis Donger, auteur et metteur en scène, praticien des arts internes, et
- Emma Ould Aoudia, coach social et formatrice (projet professionnel, accompagnement au changement, communication interpersonnelle, clown de théâtre) qui assure le « fil rouge » : cohésion, gestion de la dynamique de groupe, apports théoriques, intégration de nouveaux comportements à partir des situations individuelles.

Modalités pédagogiques

TRAME DE VIE propose une méthode résolument participative, active, qui s'inspire des jeux d'expression, de pratiques corporelles adaptées et du coaching.

Ceci afin de permettre au participant d'expérimenter de nouvelles pratiques pour renforcer sa capacité à se mobiliser dans les actes courants de la vie sociale, dans la perspective d'envisager la mobilité au service du retour à l'emploi, grâce à :

- Des séries d'exercices individuels et collectifs basés sur le jeu et le développement de la créativité.
- Des temps d'analyse et de réflexion sur les expériences et les acquis.
- Des méthodes participatives, rigoureuses et toniques
- De nombreux jeux de rôles : les participants peuvent soumettre les situations qu'ils appréhendent dans une perspective de mobilité.
- Des apports systématiquement mis en perspective pour envisager de nouveaux comportements en tant qu'acteur de sa mobilité.

Un coaching au plus près des besoins des personnes : chaque personne est accompagnée dans l'expression de ses freins, de ses besoins, de ses ressentis pour élaborer de façon concrète, réaliste, les pistes d'amélioration et les prochains petits pas, sans jugement, avec bienveillance, sans complaisance.

Les jeux théâtraux sont des révélateurs significatifs des comportements mais aussi de nos propres fonctionnements. Ils permettent par une démarche ludique de mettre l'accent à la fois sur nos forces et sur nos faiblesses et de pouvoir de manière marquante, mettre en valeur les unes et travailler sur les autres.

Une approche adaptée de pratiques corporelles issues du Qi Gong : relaxation, attention consciente, pour acquérir en souplesse des comportements qui régulent le stress et favorisent le bien-être au quotidien.

Initiation aux pratiques corporelles favorisant l'ancrage et la confiance en soi : respiration, postures issues du Qi Gong pour renforcer l'équilibre, la circulation de l'énergie, la détente musculaire, accueillir et stabiliser les tensions émotionnelles.

Une pédagogie de la relation : Elle permet d'apporter des concepts, des outils, des bases d'une gestion positive de ses émotions. Par la mise en situation, elle vient en renfort des jeux théâtraux et apportent à nouveau une légèreté dans des contextes parfois difficiles. Elle est aussi un outil majeur dans la connaissance de soi. Elle permet à la fois de comprendre nos fonctionnements, nos tensions émotionnelles et nos systèmes réactionnels.

Lors de chaque atelier, les deux intervenants s'engagent pour :

- Accueillir le groupe et prendre un temps de débrief de l'inter-atelier : ce qui a été facile, ce qui a manqué pour intégrer les apports de l'atelier précédent
- Mettre en mouvement le corps et proposer différentes techniques de gestion du stress et d'ancrage
- Proposer des jeux d'expression théâtrale et jeux de rôle à partir des situations bloquantes évoquées par les participants
- Mettre en œuvre un coaching individuel pour faciliter l'intégration de nouvelles pratiques et de nouveaux comportements sur le principe de « petits pas possibles » concrets, réalistes, mesurables.
- Le formateur-coach « fil rouge » accompagne chacun dans le repérage de ses réelles appropriations pour les rendre pérennes et directement applicables dans le champ de mobilité, dans une perspective d'insertion sociale et de mobilisation autour du projet de retour à l'emploi.

Evaluation / compte-rendu.

- Identification des problématiques initiales des personnes pour mesurer la progression
- Mesurer les écarts entre la situation actuelle et la situation projetée
- Assiduité
- Situation à la sortie de l'action.

Nombre de participants

De 10 à 12 personnes

Groupe constitué par le PLIE

Aucun pré-requis : les modalités pédagogiques s'adaptent et prennent en compte les capacités de chacun.

Durée

Sur la base d'une rencontre par semaine (en moyenne),

5 ateliers de 3h de 9h à 12h