

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



COMPTE RENDU D'UNE EXPÉRIENCE COLLECTIVE
SINGULIÈRE EN VALLÉE DE LA ROYA

PAR L'ENSEMBLE DES THÉRAPEUTES DANS LEURS CHOIX DE
PRATIQUES SPÉCIFIQUES DÉDIÉES AU PARCOURS SOGNU

CLARISSE BACHELLIER - SONOTHÉRAPEUTE - ACCOMPAGNATRICE
PAR LE CHANT

DIANE DOTTI - PRATICIENNE EN MASSAGE DE BIEN-ÊTRE

ÉLOÏSE POUPARD - NATUROPATHE

HÉLÈNE GOUBIN - PRATICIENNE EN MASSAGE DE BIEN-ÊTRE

JEAN-MICHEL DIESNIS - PSYCHOLOGUE

MAGALI MUNCH - SOPHROLOGUE

MARIE JOUSSE - PRATICIENNE EN MASSAGE DE BIEN-ÊTRE -
PROFESSEURE DE QI GONG

NADIA ERRAJA - COACH

SONIA KLEIN - COACH

PORTEURS DU PROJET

CAE MOSAÏQUE

ASSOCIATION SERPENT D'ÉTOILES

COORDINATION

AVELINE CARMOI

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

SOMMAIRE

INTRODUCTION	page 3
CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE	page 4
1 GENÈSE DU PROJET	page 5
<i>1.a l'association Passerelle en roya</i>	
<i>1.b le processus de conception du projet</i>	
2 SOGNU - PARCOURS BIEN-ÊTRE EN ROYA	page 6
<i>2.a la structuration du parcours</i>	
<i>2.b éléments caractéristiques et outils créés pour le parcours</i>	
3 LE BILAN	page 13
<i>3.a recueil des données relatives à la pertinence du parcours</i>	
<i>3.b typologie des bénéficiaires</i>	
<i>3.c résultats en chiffres</i>	
<i>3.d la pertinence de la synergie des pratiques</i>	
<i>3.e les éléments inattendus</i>	
<i>3.f compte-rendus des thérapeutes et de leurs pratiques</i>	
4 FREINS RENCONTRÉS - PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION & PISTES DE RÉFLEXIONS	page 29
CONCLUSION	page 33
REMERCIEMENTS	page 34

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

INTRODUCTION

En mai 2022, le collectif Passerelle a répondu à un appel à projets du PRIC (Pacte Régional d'Investissement dans les Compétences) en concevant le « Parcours bien-être Sognu », une expérience inédite en France. Sognu signifie le rêve dans les dialectes de la vallée de la Roya. Les gens qui s'enlisent, qui perdent pied, oublient de continuer à rêver. Les rêves expriment nos désirs cachés : faire attention à eux, c'est apprendre à se connaître.

Durant cette expérience, nous avons accompagné quarante personnes en recherche d'emploi sur une période de huit mois maximum à raison d'un soin par semaine et au travers de huit thérapies différentes (coaching, coiffure, massage, sophrologie, théâtre, soins sonores, chant, Qigong, naturopathie).

Notre action avait pour objectif de permettre à ces personnes de retrouver une meilleure santé physique, mentale et émotionnelle, un élan, ainsi que des clés pour entreprendre à nouveau dans le domaine professionnel de manière durable et épanouissante pour elles et la société. En effet, une personne équilibrée qui a confiance en elle et en ses talents rayonne autour d'elle et devient un moteur, un exemple au sein de sa communauté, et en cela améliore le bien-être sociétal, à un niveau plus large.

Le parcours « Sognu » avait pour objectif d'analyser l'impact et la pertinence de l'accompagnement global par le bien-être auprès d'un public en précarité d'emploi.

Le rapport que nous vous proposons consiste à partager le bilan d'une expérience dans les détails de sa construction et de son évolution. Notre expérience a pour vocation d'essaimer hors de notre territoire : qui voudrait la reproduire bénéficierait alors de notre retour d'expérience et des pistes possibles d'amélioration.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

CONTEXTE GÉOGRAPHIQUE

La vallée de la Roya, près de Menton, à la frontière avec l'Italie, présente une situation originale liée en partie à un contexte post-tempête.

Le 2 octobre 2020, le Haut Pays des Alpes-Maritimes est frappé par la tempête Alex. On déplore des dizaines de disparus. Des voies de communication sont détruites, des villages isolés pendant plusieurs semaines, sans eau potable, sans réseau téléphonique ni Internet.

Dans la vallée de la Roya, malgré la mobilisation de tous, il faudra encore quelques années pour retrouver une situation normale.

Le taux de pauvreté s'établit d'ailleurs ici à 19% en moyenne, alors qu'il est de 15,8% dans les Alpes-Maritimes, de 17% en Région Sud Provence Alpes Côte d'Azur. Sans atteindre les chiffres de certains quartiers périphériques de la métropole côtière, la situation économique et sociale reste problématique. Alors que dans le bassin d'emploi de Menton, le taux de chômage poursuit sa tendance à la baisse depuis 2017 (en s'établissant en 2019 à 7,2 % quand la moyenne de la Région Sud est de 9,8 %), il a plutôt tendance à stagner voire à augmenter dans la Roya. A Breil-sur-Roya, il était par exemple de 10,2% en 2008 pour atteindre 14,9% en 2018.

Par ailleurs, le taux de personnes sans aucun diplôme est de 23% à Menton. Il est de 24,5% à Saorge et 28% à Breil-sur-Roya. Une proportion de la population (qui n'est pas clairement quantifiée) n'a pas accès aux réseaux numériques pour des raisons techniques ou culturelles (illectronisme).

Le principal pourvoyeur d'emplois de la vallée est le secteur médico-social, qui offre des conditions de travail parfois usantes et décourageantes.

Le tourisme contraint ses dépendants à la multi activité : on est guide/apiculteur ou moniteur de ski/commerçant. Malgré un regain d'intérêt récent l'agriculture et l'élevage peinent à subvenir aux besoins des ménages paysans, contraints aussi à diversifier leurs sources de revenus.

Une partie des actifs « pendulaires » travaille sur la Côte, se déplaçant via des réseaux routiers et ferroviaires encore déficients.

Le commerce et l'artisanat ont été fragilisés par une double crise, sanitaire et climatique.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

1 GENÈSE DU PROJET

1.a L'association Passerelle en Roya

Ce projet innovant a été conçu et mis en œuvre par une équipe de thérapeutes des vallées Roya et Bévéra, à partir d'une sollicitation de Pôle emploi Menton.

Pour la plupart d'entre nous, nous faisons partie du collectif informel Passerelle en Roya et avons déjà travaillé sur les thématiques que nous retrouverons dans l'expérience. En particulier, nous avons donné des soins en urgence à la population juste après le passage de la tempête Alex en collaboration avec des thérapeutes venus de la Côte.

L'association Passerelle en Roya, qui sera créée par la suite, a pour but de promouvoir des soins thérapeutiques et autres pratiques visant le bien-être de la personne. Séances individuelles ou collectives, ces soins destinés aux adultes et aux enfants prennent la forme d'ateliers, de cours, de stages, de cercles de parole, de formations, conférences, festivals, concerts, journées portes ouvertes de sensibilisation au bien-être, missions bénévoles...

L'association souhaite promouvoir des pratiques thérapeutiques diverses et complémentaires comme la sonothérapie, la naturopathie, les massages bien-être, la physiothérapie, le yoga, la psychothérapie, l'art thérapeutique, l'hypnose, la réflexologie, l'ostéopathie, le coaching, le Qigong, la sophrologie, etc. (liste non exhaustive). Elle a à cœur de favoriser l'accès aux soins pour toutes les personnes qui en ressentent le besoin, dans une logique de solidarité et de soutien.

L'association Passerelle en Roya entend aussi soutenir les thérapeutes dans le démarrage et le développement de leur activité, notamment par la mise à disposition de lieux de pratique partagés, l'édition d'outils de communication communs, l'échange de pratiques, etc.

La réflexion sur les axes de travail proposés dans le projet Sognu avait été amorcée durant les deux années précédant sa mise en place effective. Le projet Sognu est le premier projet collectif de l'association Passerelle en Roya et il vient répondre à plusieurs de ses objectifs.

1.b Le processus de conception du projet

A partir du moment où nous avons été sollicités par Pôle emploi, nous avons mis en place un certain nombre de réunions afin de créer ce parcours pour les demandeurs d'emploi en réponse à l'appel à projets PRIC. Cette dizaine de réunions, chaque dimanche soir et en visio (avril, mai et juin 2022) nous a permis de construire les lignes directrices du projet, sa structure, et notre manière de fonctionner en collectif.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

L'équipe de travail se composait de dix femmes et d'un homme : dix thérapeutes ou praticiens et une coordinatrice de projet. En effet, nous nous sommes rapidement rendu compte qu'il était indispensable de recruter une personne pouvant effectuer toutes les tâches administratives ainsi que la levée de fonds supplémentaires. Sans cette création de poste, le projet aurait eu de la difficulté à se structurer. La charge de travail aurait été trop lourde pour qu'elle puisse être répartie entre les thérapeutes, qui, pour la plupart, n'avaient pas les compétences nécessaires dans le domaine administratif.

Nous avons dessiné les contours du projet, intimement convaincus que la synergie de nos pratiques permettrait aux bénéficiaires de remettre le bien-être au centre de leur vie et ainsi de pouvoir de nouveau se projeter dans l'avenir.

Nous avons fait l'hypothèse que le fait de se reconnecter à ses désirs et besoins profonds, en œuvrant aussi bien au niveau physique que psychique et émotionnel, aurait pour résultat de faire rejaillir un élan, confiance et enthousiasme, de la motivation à concrétiser ses rêves, notamment sur le plan professionnel. Nous souhaitons offrir aux personnes la possibilité de s'autoriser un réel temps de pause pour effectuer un travail d'introspection. L'envie d'associer nos pratiques dans un parcours de soin global était pour nous une perspective particulièrement réjouissante.

Nous nous sommes fait accompagner par une autre association de la vallée, Remontons la Roya, pour constituer le dossier en réponse à l'appel à projets.

Finalement, nous avons reçu une réponse positive : c'était le début de l'aventure Sognu !

2 SOGNU - PARCOURS BIEN-ÊTRE EN ROYA

2.a La structuration du parcours

Nous avons élaboré le parcours de soins autour des pratiques des thérapeutes qui se sont engagés dans ce projet. Pendant nos réunions, nous avons défini un programme que nous allions proposer aux participants tout en essayant de rester flexibles quant à celui-ci.

Nous étions dix à relever le défi de l'accompagnement global et de l'accès au soin pour tous.

Le parcours s'est donc construit avec les compétences et la disponibilité de chacun.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Nous avons choisi de proposer un "parcours bien-être" et d'observer les effets de celui-ci dans la vie de la personne, sur sa remobilisation vers l'emploi ou la formation. Concevoir un emploi du temps de soins complètement personnalisé pour chacun des bénéficiaires aurait été trop fastidieux. Cela ne correspondait pas non plus à l'objectif de départ, celui de l'accompagnement par plusieurs thérapies différentes.

Tous les membres de Sognu travaillaient à temps partiel sur le parcours. Il fallait donc composer avec leurs emplois du temps respectifs. Il a été clairement établi que faire les soins « à la carte » n'était pas une option possible ni en termes d'organisation du travail, ni en termes d'efficacité de soin. Cette décision a permis d'observer que des personnes réticentes à certaines thérapies ou ateliers ont finalement été très surprises, voire enchantées de la découverte et des bienfaits que cela leur a procuré. Ils sont, pour certains, sortis de leur zone de confort. Ils se sont ouverts à la découverte au sein d'un environnement cadré et bienveillant.

Nous avons eu à cœur d'être continuellement à l'écoute des participants. Si une activité ou une thérapie les mettait en difficulté, ils pouvaient en discuter avec leur binôme ou avec la coordinatrice. Si, malgré notre attention et nos tentatives d'amélioration, la personne se trouvait encore en souffrance, elle était autorisée à ne plus s'y rendre, puisqu'elle avait tout de même essayé.

Afin de pouvoir organiser un emploi du temps cohérent, nous avons loué les services d'un logiciel de planification en ligne nommé « Multiplanning ». Les thérapeutes pouvaient alors remplir leur carnet de rendez-vous en fonction des soins planifiés par les collègues. Ensuite, la coordinatrice de projet envoyait les plannings individualisés de chacun des participants environ quinze jours avant le début du mois suivant. Il a été difficile pour certains thérapeutes d'appréhender l'outil informatique, nous nous sommesentraînés dans cet apprentissage et avons gagné en compétences.

2.b Éléments caractéristiques et outils créés pour le parcours

Pour collecter les informations et mener à bien ce projet, nous avons élaboré des outils lors des réunions préparatoires mais également tout au long de l'avancement du projet.

Les documents support

Nous avons élaboré des documents à soumettre aux participants tout au long du projet :

- Une charte d'engagement visant à responsabiliser et engager les bénéficiaires.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

- Des fiches d'entretiens individuels au début, au milieu et à la fin du parcours, afin de permettre aux participants de se rendre compte de leurs changements durant le parcours mais aussi afin de garder, pour le thérapeute, une trace de la situation de départ et de pouvoir noter les changements en milieu et en fin de parcours.

Les binômes

Nous avons jugé approprié d'accompagner les bénéficiaires de manière étroite et rassurante. Pour cela, nous avons créé des binômes de travail bénéficiaires/thérapeutes.

La personne bénéficiaire pouvait solliciter son binôme si elle en éprouvait le besoin et inversement, et cela, pour tous les aspects du projet. Nous avons proposé dès le départ et rendu très libre et bienvenue la critique constructive afin d'ajuster au mieux le projet. Et lorsque cela semblait pertinent et juste, les thérapeutes concernés ont su améliorer leurs interventions grâce à ces remarques. Ils ont été à l'écoute et dans une dynamique de remise en question. Ce travail en binôme nous a aidé à effectuer un suivi plus pertinent car les entretiens en duo ont favorisé un climat de confiance et ont permis aux participants de pouvoir exprimer leur ressenti et parfois de réussir à les analyser. Il est fréquemment arrivé durant le parcours que les bénéficiaires appellent ou voient leur binôme de travail en dehors des trois entretiens prévus et obligatoires. Cela a permis de réajuster les parcours de certains ou de clarifier des situations de blocage pour d'autres. Quand cela s'est avéré nécessaire, des participants ont pu sortir du parcours, en confiance, sans sentiment d'échec mais plutôt avec des perspectives et des questionnements sur le pourquoi de leur non-adhésion. Parler de binôme de travail plus que de parrainage nous a semblé cohérent avec les objectifs de responsabilisation et de gouvernance partagée.

Les réunions de travail

Nous étions tous conscients de l'importance de ces temps de réflexion. C'est pourquoi nous avons jugé pertinent d'ajouter au plan de financement des réunions de travail (de 3h environ par mois) ainsi qu'une séance d'analyse des pratiques pour l'équipe (d'une après-midi par mois). Ces temps d'échanges étaient essentiels à la bonne cohésion de l'équipe, ils ont permis de réajuster le projet sur des événements que nous n'avions pas anticipés tel que la sortie du parcours lorsque les participants retrouvent une activité (formation ou emploi). En effet, ils avaient moins de temps disponible et certains restaient encore fragiles. Nous leur avons proposé de les accompagner pendant un mois de plus, le temps, par exemple, d'une période d'essai, en choisissant les soins qu'ils souhaitaient et en fonction de leur emploi du temps. Cela a permis d'accompagner ces sorties en douceur. Cette proposition a été très appréciée par les participants, qui ne se sentaient pas « lâchés » d'un coup.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

L'analyse des pratiques

Nous avons fait appel à une professionnelle extérieure à notre vallée pour animer des séances mensuelles d'analyse de pratique. Il a nous apparu indispensable d'avoir une personne extérieure qui pourrait nous aider à avancer en tant que groupe, étant donné la nouveauté que représentait ce projet pour ses membres (action entrepreneuriale avec gouvernance partagée).

Les séances d'analyse des pratiques ont commencé en tout début du projet, afin de démarrer à partir d'objectifs communs clairs et réfléchis. Sur le long terme, nous pensions que ces temps d'analyse pouvaient permettre un approfondissement du travail de groupe, faciliter et stimuler l'intelligence collective et nous aider à nous adapter à la réalité du terrain par des remises en question.

L'analyse des pratiques a été envisagée comme une activité de soutien afin que chacun devienne « sujet » de sa pratique professionnelle, c'est-à-dire que cette pratique articule le savoir-faire (le métier), l'éthique, la mission précise dans le cadre du projet et les relations avec les personnes accompagnées et le cadre institutionnel de l'appel d'offres.

Elle reposait donc sur :

- Un questionnement éthique, en favorisant la mise en mots de sa pratique professionnelle.
- Un travail d'analyse centré sur des situations ou des thématiques concrètes, en cherchant à élucider les contraintes et enjeux liés à sa posture professionnelle.
- La compréhension du cadre institutionnel de l'appel d'offres et des rôles de chacun, en amenant le groupe à être un lieu d'expression, d'écoute et de recherche de solutions.
- La compréhension des transformations opérées dans les métiers du travail social.

Être accompagnés par une thérapeute extérieure au groupe nous a offert un cadre neutre et rassurant.

Nous avons pu démêler certaines des incompréhensions liées au fonctionnement du projet, analyser des situations problématiques vécues avec des bénéficiaires et y trouver des solutions collectives.

Nous nous sommes autorisés à mettre sur la table nos doutes, nos peurs et nos joies. Certaines questions sont aujourd'hui encore en suspens, car elles n'ont pas pu être traitées par manque de temps. Les sujets à aborder ne manquaient pas et les questionnements non plus. C'est bien là toute la richesse d'une expérience : se questionner pour la faire évoluer. Ces temps de réunion ont été appréciés par les thérapeutes, même si c'était une découverte pour certains.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

L'analyse des pratiques a été qualifiée d'indispensable, à l'unanimité. Finalement, les rôles se sont dessinés au fur et à mesure du temps, chacun s'investissant à sa juste mesure et selon ses forces. Même si ces rôles n'étaient pas toujours clairs et parfaitement compris de tous, cela n'a jamais mis en péril le projet, car la teneur de celui-ci et notre engagement pour le mener à bien a toujours été un socle solide.

Promotion du projet

Nous avons élaboré des plans d'action pour faire connaître le projet et ainsi « recruter » les participants. Pôle emploi Menton a fait la promotion de notre parcours à ses bénéficiaires via l'envoi de sms et d'e-mails, ainsi que lors des entretiens individuels. De notre côté, un gros travail de présentation du parcours a été effectué aux potentiels partenaires. D'autres moyens ont aussi été utilisés: deux participations à des forums de l'emploi, sollicitation des mairies, des réseaux personnels et sociaux, une campagne d'affichage et de diffusion de vidéos, sollicitation des acteurs sociaux de la vallée (infirmières, assistantes sociales, etc...).

Nous avons pu remarquer que le bouche-à-oreille fonctionnait, que les premiers participants parlaient à leur entourage des bienfaits du parcours dans leur vie et que cela avait suscité l'envie ou la prise de décision de nous rejoindre. Nous avons parfois éprouvé des difficultés quant au juste choix des participants. Nous avons à plusieurs reprises sollicité le PRIC afin d'être certains de respecter les critères imposés par l'appel d'offres.

Certaines subtilités inattendues ont provoqué des craintes ainsi que des frustrations. À quel moment une personne est-elle éloignée de l'emploi ? Combien de mois faut-il compter ? Elle a créé son entreprise mais cette dernière ne fonctionne pas depuis des années : peut-elle tout de même participer ?...

Nous avons à cœur de répondre aux critères du financeur principal, mais nous n'avons pas hésité à lui faire part de nos demandes. Même si elles n'ont pas toutes abouti, il y a eu une écoute et des réponses.

Nous avons sollicité les mairies pour des prêts de salles, cela a permis de faire connaître le projet aux élus et d'obtenir leur adhésion. Certaines mairies étaient plus intéressées que d'autres par notre projet, mais toutes sauf une ont accédé à nos demandes et nous ont fait confiance.

L'adhésion et l'intérêt porté par des élus à des projets touchant à l'humain est importante sur de petits territoires. Nous avons trouvé cela rassurant et encourageant. Les soins ont ainsi pu avoir lieu de manière équilibrée sur notre territoire, au plus proche des bénéficiaires.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Intelligence collective au coeur du projet Sognu

La gouvernance du projet s'est exercée au fur et mesure que le projet avançait, notamment lors des séances d'analyse des pratiques. Ces temps dédiés nous ont permis de réfléchir à nos positionnements, à nos rôles dans l'équipe et à prendre des décisions au fur et à mesure.

La gouvernance partagée repose sur la volonté de privilégier les relations de coopération au sein de l'organisation et sur le souhait de développer l'autonomie des membres. Elle faisait partie de nos choix préalables et nous nous sommes appliqués à la comprendre pour avancer entre membres de l'équipe et avec les participants du projet. Ainsi, pour commencer, nous avons demandé aux participants leur avis et leurs conseils lors d'une journée de rencontre. Nous en avons tenu compte dans les outils qui leur ont ensuite été proposés (la charte d'engagement, les documents pour les entretiens). Nous avons choisi pour cela un jeu d'intelligence collective, « Le World Café » que nous avons proposé aux participants inscrits au début du parcours.

Le « World Café » est une pratique collaborative et créative qui permet de faciliter le dialogue constructif, le partage de connaissances et d'idées, au profit d'un plan d'action co-construit.

Selon un rythme séquencé, les participants changent de table, tandis qu'un hôte reste à la table et résume la conversation précédente aux nouveaux arrivés. Les conversations sont ainsi reprises par le nouveau groupe pour être portées un cran plus loin dans le processus, visant à produire un plan d'action. Le World Café est conçu pour permettre aux participants de communiquer et de partager leurs connaissances et leurs idées. Nous avons organisé cet après-midi festif dans un lieu partenaire de notre action, Le prieuré de Saint-Dalmas de Tende.

L'objectif de cette journée était de présenter le projet de manière conviviale.

Participants, coordinatrice, praticiens, thérapeutes et partenaires (mairies, personnel associatif) ont pu mettre des visages sur les acteurs de cette aventure. Cette proposition a eu un impact très positif que nous avons pu mesurer tout au long de l'expérience.

Nous avons ainsi pu remarquer que les participants qui avaient vécu cette journée de manière active et impliquée s'ancrent dans le parcours plus nettement que les personnes recrutées plus tard.

Cette rencontre a également permis aux participants de s'organiser pour du co-voiturage, grâce à la table ronde « Mobilité dans la vallée ».

L'ambiance de co-création étant installée, nous avons pu remarquer que les participants s'autorisaient à exprimer leurs craintes, notamment sur la confidentialité du projet vis-à-vis de certains partenaires comme Pôle emploi.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Nous avons pu y répondre et rester vigilants sur ce point tout au long du parcours. Nous avons, à plusieurs reprises, parlé de cette question de la confidentialité des données lors des réunions de travail avec les financeurs et avons obtenu des réponses rassurantes de leur part. Il a été entendu qu'il n'y aurait pas de contrôle sur le contenu de la thérapie.

Les seules informations qui nous ont été demandé de transmettre à Pôle emploi étaient les noms des participants, leur situation initiale, leurs dates d'entrée et de sortie de Sognu et le motif de la sortie si elle s'est effectuée avant la fin du parcours. Les personnes concernées étaient prévenues de cette transmission de données.

Il nous a également été affirmé à plusieurs reprises que le fait de participer à cette expérience ne remettrait pas en cause les droits sociaux des participants au projet, ce qui constituait aussi une source importante d'inquiétudes de ces derniers. Ces craintes étaient partagées par les thérapeutes qui ne voulaient mettre personne en difficulté. Il est à noter que certains participants étaient dits invisibles au sens de l'administration (inscrits nulle part). D'autres personnes, bénéficiaires du RSA, n'étaient pas toutes inscrites à Pôle emploi. Aucun suivi côté RSA n'a été effectué ainsi qu'aucune transmission de données (notre action n'ayant pas intéressée les services concernés) : les bénéficiaires étaient libres d'en parler ou non à leur conseiller. Dans tous les cas, grâce aux éclaircissements apportés par le financeur principal, les craintes éventuelles ont été apaisées, voire dissoutes.

Cette première collaboration nous a également permis de faire valoir auprès des participants l'importance de leur implication. Nous avons expliqué dès le commencement le caractère expérimental du projet. Il nous a paru essentiel de leur signifier qu'en y participant, ils nous aideraient à vérifier si, oui ou non, l'accompagnement global de la personne par des outils du bien-être avait un impact sur la reprise d'activité. Ils ont pu comprendre qu'ils étaient eux aussi acteurs de cette expérience.

Une journée similaire a été proposée en fin de parcours, pour se dire au revoir. À cette occasion, un marché d'artisanat a été tenu par certains des bénéficiaires du parcours Sognu. Ils y ont présenté leurs créations (céramique, bijoux, couture). De nouveau, un World café a été organisé avec des thèmes présentés sur plusieurs tables (relations sociales et familiales, vallée de la Roya, rapport au travail, évolution personnelle, perspectives).

C'était l'occasion de faire un bilan global et de permettre à tous les acteurs de ce projet (thérapeutes, bénéficiaires et partenaires) de se revoir pour clôturer l'aventure.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

3 LE BILAN

3.a Recueil des données relatives à la pertinence du parcours

Notre hypothèse de départ était la suivante :

Un accompagnement global de bien-être peut aider les personnes éloignées de l'activité (pour diverses raisons personnelles ou conjoncturelles) à reprendre une activité.

Pour répondre à cette question de manière concrète et objective, nous avons jugé utile de développer des outils de travail visant à récolter les apports et les conséquences de l'accompagnement global. Les entretiens avec les binômes au début, au milieu et à la fin du parcours ont ainsi pu apporter des éléments de réponse et d'analyse. Pour récolter et traiter ces données, nous avons créé un outil informatique : un tableau Excel nommé rapport final. Dans cette interface, nous avons regroupé sur un même onglet les remarques de tous les thérapeutes par personne bénéficiaire, cela à raison d'un onglet par personne. C'était intéressant pour l'équipe de travail de connaître les ressentis et les observations des collègues.

Les commentaires et retranscriptions des entretiens de fin de parcours sont venus compléter ces « fiches de travail ». L'analyse des résultats obtenus à travers ces observations étant fastidieuse et très longue, nous avons donc créé un outil supplémentaire pour récolter des données factuelles à des fins statistiques : un questionnaire à choix multiples, rempli par les thérapeutes avec leurs binômes.

Nous avons fait le constat que nous n'avons pas eu assez de temps de réunion pour échanger sur les parcours des bénéficiaires tout le long du projet. Cependant, grâce à ce fichier Excel commun à tous, nous avons pu regrouper des éléments de réponses venant corroborer notre hypothèse de départ.

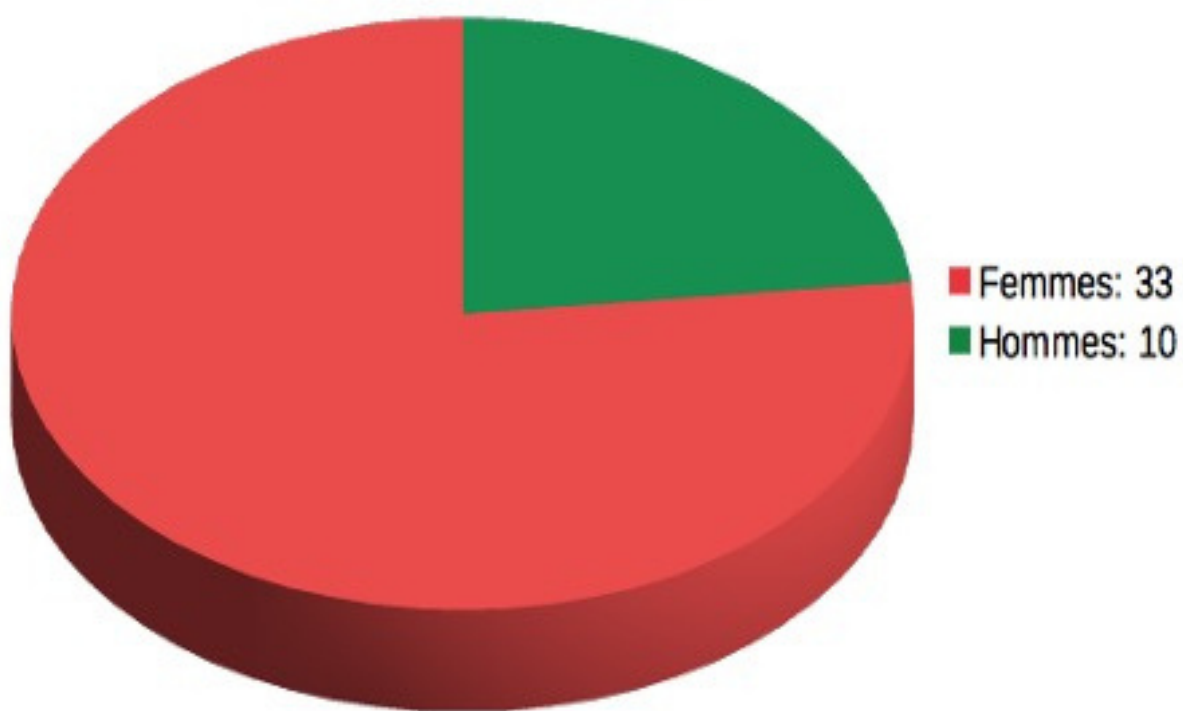
3.b Typologie des bénéficiaires

Au départ, quarante-trois personnes ont été inscrites au parcours après entretien préalable. Sur ces quarante-trois personnes, quarante se sont présentées aux soins, et quatorze ont suivi l'entièreté du parcours d'octobre 2022 à mai 2023. Les autres personnes sont soit entrées plus tard, soit sorties plus tôt.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

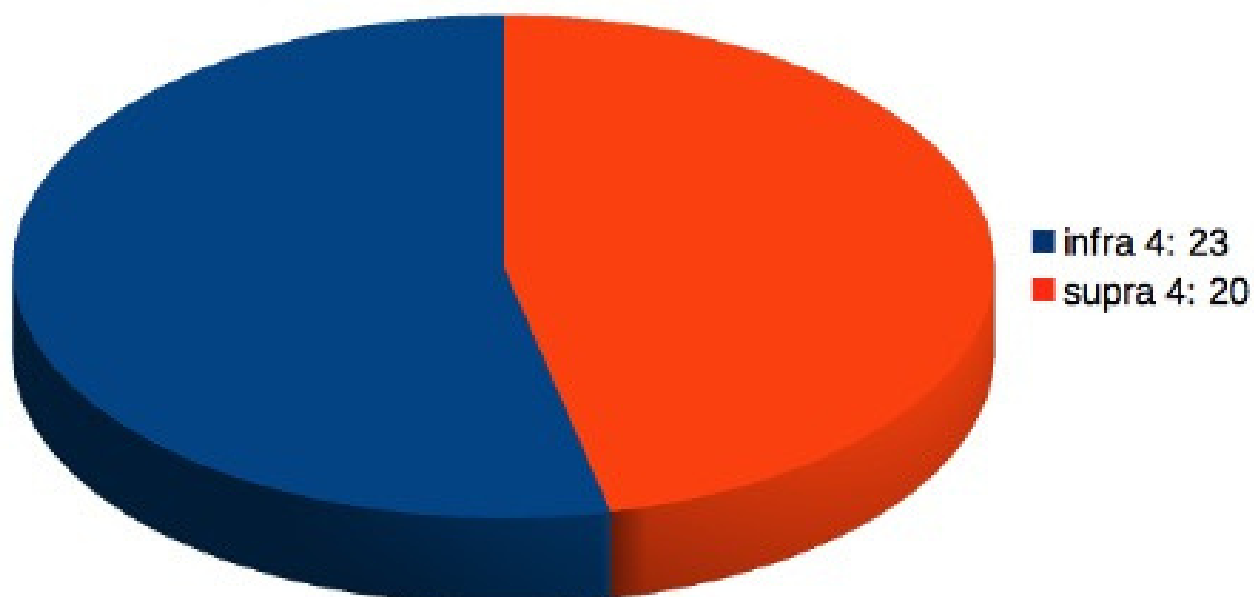
Répartition par genre



Répartition par âge



Répartition par niveau d'études



On notera que le parcours Sognu a attiré une majorité de femmes, pour la plupart âgées de plus de quarante ans.

Cela peut illustrer la difficulté que rencontrent ces femmes en particulier à trouver un emploi localement. Mais on peut penser également que les femmes ont moins de freins sociaux à recourir à des soins de bien-être contrairement aux hommes, victimes des stéréotypes de genre liés au masculin.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

3.c Résultats en chiffres

536 soins individuels et 63 ateliers collectifs ont été financés sur l'ensemble du parcours d'une durée de huit mois.

Voilà les résultats obtenus à la fin du parcours Sognu en terme de reprise d'emploi, création d'entreprise ou formation :

Au terme de Sognu, on dénombre :

- 13 personnes retournées en emploi,
- 8 personnes entrées en formation ou en passe de l'être,
- 3 entreprises créées,
- 3 relances d'une entreprise existante,
- 8 projets de création d'entreprise,
- 10 personnes qui ont intégré une action d'accompagnement plus classique proposée par Pôle emploi.

Concernant la qualité des emplois, le retour à l'emploi s'est fait majoritairement sur des contrats à durée déterminée : de très longs (3 ans) à très courts (1 jour). Cela reflète assez bien les caractéristiques du bassin d'emploi local avec ses activités saisonnières dans le tourisme et l'agriculture.

A noter que plusieurs soignants ont retrouvé la motivation de travailler dans le secteur du soin (infirmière, aide-soignante, éducatrice), ce qui est une excellente nouvelle pour ce secteur dans la vallée.

Ces données collectées en toute fin de parcours (au 12 juin 2023) ne prennent pas en compte les éventuels résultats obtenus par la suite et donc l'impact de Sognu à moyen terme.

3.d La pertinence de la synergie des pratiques

Nous avons pu remarquer que l'approche corporelle par le massage, le Qi Gong, la sonothérapie et la sophrologie permet un repos du corps et une diminution importante des douleurs corporelles.

Il est également apparu que plusieurs participants étaient parvenus à se libérer de blessures émotionnelles grâce au toucher, aux sons ou aux exercices que proposaient la sophrologie et le Qi Gong.

Les personnes ont remarqué être plus à l'écoute de leur ressenti, conscientes de leurs besoins, de leurs désirs et de leurs capacités. Nous pouvons nous demander si la reprise de conscience du corps et l'apaisement de ses souffrances pourraient laisser de l'espace libre pour de nouveaux apprentissages et de nouveaux projets. Il semble juste d'avancer que le fait de re-conscientiser son corps permet de s'ancrer dans le concret et d'avancer de manière plus assurée.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Nous avons observé que les participants ont repris confiance en eux progressivement. Cela n'est-il pas essentiel lorsque l'on postule pour un emploi ou lorsque l'on souhaite démarrer un projet d'entreprise ?

Il est aussi apparu que nombre de participants ne s'autorisaient pas à prendre soin d'eux, que les soins proposés étaient considérés comme un luxe, surtout dans la situation de précarité financière. Ce projet a mis en lumière la nécessité et la pertinence de les rendre accessibles au plus grand nombre. Certains d'entre eux ont parlé de « réinitialisation » ou de « départ à zéro » en début de parcours. Les ateliers de coaching leur ont proposé des outils de travail permettant de comprendre leurs mécanismes et leur fonctionnement. Certains ont observé « la force que peuvent avoir ces outils quand on s'en sert avec conscience et assiduité ». Des points de blocage se sont dénoués tout au long du parcours, notamment en ce qui concerne les fausses croyances limitantes.

Afin de mieux se rendre compte de la pertinence de l'accompagnement global d'une personne, prenons un exemple : « la colère et les frustrations ». Les frustrations et la colère ont un impact sur le corps, les mâchoires se crispent, la respiration s'accélère, les poings se tendent. Les émotions ont également un impact sur le mental. Les personnes en prise avec des problèmes de colère peuvent se sentir coupables et déçues par leur comportement, avoir une faible estime d'elles-mêmes et parfois souffrir d'anxiété ou de dépression. Cela entraîne des actions qui peuvent accentuer d'autant plus la colère et la frustration ainsi que les croyances associées.

Les massages, par la détente du corps qu'ils procurent, la sophrologie par les exercices de respiration qu'elle propose lorsque les émotions nous submergent, et le coaching par la mise en lumière et la reconnaissance des mécanismes inhérents à l'humain, permettent un accompagnement qui prend en compte tous les effets négatifs ainsi que les origines de cette émotion chez la personne, pour lui permettre de circuler et de se dissiper peu à peu.

Nous pensons que toute personne en souffrance, ou dans une situation de vulnérabilité, devrait pouvoir avoir recours à des alternatives thérapeutiques douces pour traverser les épreuves de la vie. Comment imaginer s'inscrire de manière pérenne dans une activité si nous sommes en souffrance ? Si nous ne comprenons pas nos sentiments et nos émotions, si nous ne savons pas les gérer ? Par cette expérience, nous pouvons apercevoir les prémices d'un retour à la confiance et à l'estime de soi.

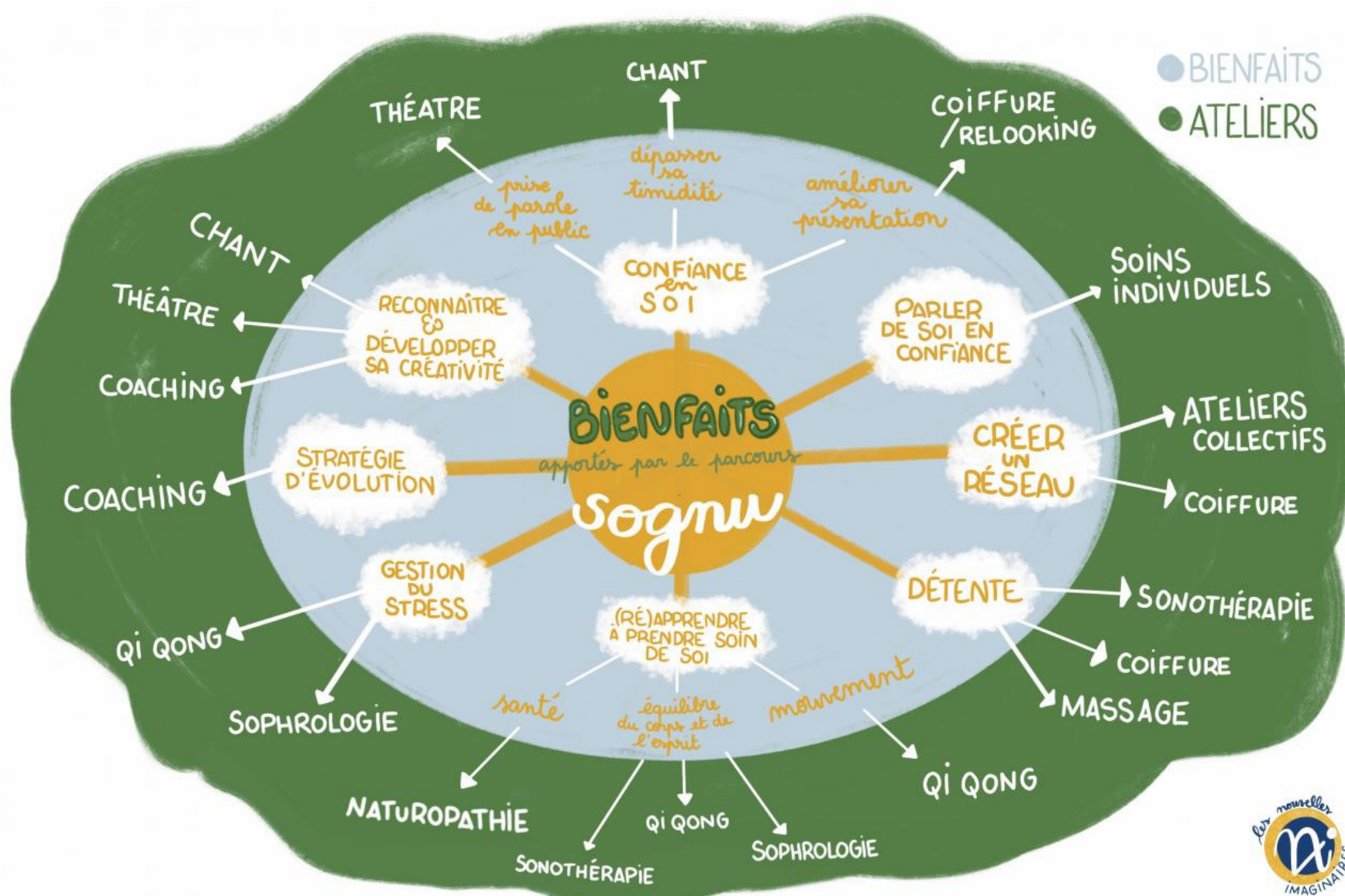
Les participants ont vécu, pour la majorité d'entre eux, ce parcours comme un cadeau. Ils étaient très reconnaissants envers l'équipe de thérapeutes et plus largement envers les financeurs qui ont rendu cela possible.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Cette approche par l'accompagnement global et gratuit pour les plus démunis est selon nous une réponse possible aux maux de notre société. Quels seraient les résultats d'une telle expérience à grande échelle ?

Nous avons pensé ce projet en étant convaincus, du fait de notre pratique et nos expériences personnelles, que le changement et l'évolution d'une personne devait avant tout s'opérer à l'intérieur d'elle-même : s'intéresser à soi pour mieux pouvoir s'intéresser à l'autre et à sa juste place dans la société. Cette expérience vient renforcer les propositions déjà existantes et offertes depuis peu au public en précarité de l'emploi.



3.e Les éléments inattendus : la force du groupe et le besoin de liens sociaux

Nous avons été surpris et heureux de constater que l'effet de groupe avait eu un impact important dans le parcours. Des liens forts se sont créés entre certains participants, ainsi que beaucoup d'entraide. Certaines personnes sont sorties de l'isolement, d'autres ont créé des projets communs.

La joie de participer à ce projet a suscité chez beaucoup l'envie que celui-ci soit proposé de nouveau, à d'autres, sur d'autres territoires. De manière générale, les participants se sont sentis soutenus. La force du collectif a été très présente et ressentie comme porteuse pour l'équipe de thérapeutes également. Travailler ensemble à un objectif commun, en synergie autour d'une quarantaine de personnes, multiplie l'énergie et le dynamisme.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Nous non plus n'étions plus seuls, nous avons du relais, d'autres regards sur les personnes, sur les situations problématiques. Nous avons pu prendre du recul sur nos pratiques, les faire évoluer, les adapter lorsque cela était nécessaire. Nous avons commencé à apprendre à travailler en équipe en s'aidant d'outils et d'idées inspirées notamment du secteur du travail social.

3.f Compte-rendus des thérapeutes et de leurs pratiques

Voici une présentation détaillée des pratiques proposées dans ce parcours à travers les compte-rendus pratique par pratique.

Les ateliers de théâtre par Jean Michel Diesnis, psychologue, passionné de théâtre, et Magali Munch, danseuse et sophrologue

Le théâtre, la scène, depuis l'Antiquité grecque, furent les espaces privilégiés pour exprimer toutes les réalités humaines ; une catharsis libératrice.

Le théâtre crée une bulle d'espace, de temps et d'action qui permet de jouer des personnages, d'explorer des sentiments ainsi que des réalités politiques, sociales et personnelles.

Pour Sognu, ce fut l'occasion de proposer à chacun des bénéficiaires un exercice collectif comme une « aventure de troupe », où on explore ensemble ses potentialités. On n'est pas tout seul à hésiter, à essayer, à se tromper, à refaire, pour souvent finir par en rire... et s'émerveiller ! Cela requiert une présence, une assurance, une attention à soi et à l'autre, tout ce qui est nécessaire pour être intelligible. Beaucoup de personnes ont ainsi pu dépasser leurs blocages, leur timidité, leur insécurité et prendre du plaisir à s'exposer et jouer, avec et devant les autres.

Ce travail a pu se faire dans un climat de bienveillance, sans aucune exigence de performance.

Il s'agissait d'être sur scène, d'oser, de s'assumer - « je suis, j'aime, je veux » - , et ainsi prendre conscience que rien de grave ne peut nous arriver, que nous pouvons ne pas avoir peur.

Il faut dire que nos ateliers n'étaient pas des cours d'art dramatique. Nous avons travaillé le corps, l'espace, la voix et la respiration, l'écoute par des exercices ludiques, des jeux dramatiques et des improvisations : seul, à deux, en demi-groupe et en grand groupe.

Les bénéficiaires ont pu réussir à se laisser surprendre, à accueillir ce qui se présente dans l'instant, même dans les situations les plus inattendues : le théâtre permet de vivre une expérience du JEU avec son JE et du JE dans le JEU.

Remarques spécifiques sur le parcours Sognu :

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Le théâtre a été très vite plébiscité par les bénéficiaires qui souhaitaient même, pour certains, des sessions plus longues pour approfondir le travail.

Tout le monde s'est adapté à la plasticité des groupes (entrants dans le parcours, sortants et absents), sauf une personne qui l'a mal vécu. En effet, au bout de trois mois, elle est restée seule de son groupe à être encore dans le parcours. Plus tard, elle a déclaré être finalement heureuse d'avoir eu l'opportunité de rencontrer par la suite de nouvelles personnes.

En fin du parcours (correspondant au printemps), nous avons constaté une baisse de fréquentation des ateliers théâtre. Les arguments évoqués pour cet absentéisme étaient les cueillettes et le jardinage (nous sommes en zone rurale) !

Les séances individuelles et collectives de sophrologie par Magali Munch, sophrologue

La sophrologie caycédiennne est une méthode corporelle utilisant des exercices simples de respiration et des mouvements visant à harmoniser le corps et l'esprit. En particulier, elle permet de mieux gérer son stress, ses émotions et accompagne les transitions de la vie. Elle vise aussi à renforcer la confiance dans nos capacités et la concentration. C'est pourquoi elle est particulièrement adaptée dans un contexte comme le parcours Sognu d'aide à la reprise d'activité.

Chaque bénéficiaire a reçu au maximum deux séances de sophrologie collective et deux séances de sophrologie individuelle. Les séances collectives de 1h30 permettaient d'initier à la méthode dans un esprit de groupe bienveillant et rassurant pour certaines personnes. Les séances individuelles permettaient de cibler les besoins spécifiques du bénéficiaire pour mettre en place un protocole personnalisé et un entraînement qu'il pouvait continuer dans sa vie quotidienne (visée d'autonomie).

Au départ, les séances individuelles duraient 1h. Il a fallu rallonger les séances individuelles pour avoir un temps supérieur d'anamnèse puis d'entraînement. En effet, une certaine résistance à la méthode peut apparaître chez certaines personnes du fait de n'avoir pas choisi spécifiquement de pratiquer la sophrologie. Il fallait donc un temps de mise en confiance. Mais aussi, certaines personnes qui n'avaient pas l'habitude de prendre soin d'elles ont été très volubiles lors de l'anamnèse, ce qui prolongeait les séances. Sachant que les bénéficiaires n'auraient que deux séances durant le parcours, il a été choisi de proposer un entraînement le plus complet possible, facteur de rallongement des séances individuelles.

Lorsque de nouveaux bénéficiaires entraient dans le parcours, il leur était proposé systématiquement de participer à la sophrologie. Malheureusement, un arrêt maladie de la thérapeute sur les deux derniers mois en aura privé certains.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

A la question « De quoi avez-vous besoin? », préalable à toutes les séances, la majorité des bénéficiaires demandaient à travailler à l'amélioration de la concentration et de la confiance en soi, du lâcher-prise, au regain d'énergie, à la gestion de la peur. En fin de séance, ils repartaient avec des exercices à pratiquer correspondant à leurs besoins avec la liberté de les appliquer ou pas. Certaines personnes ont exprimé le souhait de continuer la sophrologie hors parcours. Une piste d'amélioration de Sognu aurait été de proposer des séances supplémentaires à la demande aux plus motivés.

Les séances individuelles de massage par Hélène Goubin, Diane Dotti et Marie Jousse

Comme le dit Jacques Salomé, « Tout ce qui ne s'exprime pas s'imprime ». Trois masseuses souhaitaient participer à ce projet, soit un tiers des thérapeutes. Au début de l'aventure, s'est posée la question s'il était pertinent qu'elles soient aussi nombreuses, et la réponse fut : « Si nous sommes tant de masseuses, c'est que les gens ont besoin d'être massés ! »

Il a été choisi de s'intéresser non seulement aux bienfaits du massage, mais surtout aux bénéfices supplémentaires qu'amène la régularité de cette pratique. Il a pu être proposé aux participants de bénéficier d'un massage d'une heure par mois.

Ce témoignage est écrit à trois mains :

Nous avons fait l'hypothèse que le massage, dans la régularité, pouvait permettre à une personne d'ancrer une sensation de bien-être et de reconnexion au corps.

Nous avons imaginé que, par ce biais, la personne massée puisse redélimiter les contours de son corps, en reprendre conscience. Pour, grâce à ce répit, repartir avec moins de poids et de meilleurs appuis.

Le stress, l'angoisse et l'anxiété sont des maux courants. Ces ressentis nous figent dans le mental, nous prennent littéralement « la tête ». Le massage permet à la personne de reprendre conscience du corps et d'être plus présente à elle-même et de ce fait à ses projets, à ses nouvelles études et formations, à ses nouveaux apprentissages. La sensation de bien-être et de détente favorise alors une distanciation face aux problèmes du quotidien, ne serait-ce qu'un court laps de temps, et permet d'envisager grâce à cette prise de recul des pistes d'améliorations, voire des solutions concrètes.

Lorsque le corps souffre, cette sensation devient notre quotidien. Les massages dans la régularité ont su atténuer (pour plus de la moitié des bénéficiaires) des douleurs physiques récurrentes, ancrées depuis des dizaines d'années parfois.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Ces soins, ponctuant le parcours chaque mois, étaient également des moments privilégiés pour les bénéficiaires pour exprimer tout ce qu'ils expérimentaient durant le parcours. Comme s'ils venaient faire le point sur tout ce qui avait été appris et imprimé dans le corps. Cela a été verbalisé par plusieurs participants.

Nous avons pu observer l'intérêt du lien de confiance qui s'installait dans le temps : les personnes s'ouvraient et leurs corps se relâchaient à mesure des prises de conscience de leurs blocages émotionnels et familiaux.

Ce suivi régulier nous a permis d'apprécier le fait de prendre du temps pour la relation. Nous avons à cœur de proposer des temps de discussions avant et après les séances.

Pour les participants qui ne sont venus qu'une ou deux fois, pour des raisons diverses (arrivés en fin de parcours, massés par différentes masseuses, absentéisme...), il est à noter que les bénéfices cités plus haut n'ont pas été exprimés.

Nous avons également anticipé des réticences des participants à l'idée d'être touchés, mais cette éventualité ne s'est pas présentée. Personne n'a refusé d'être massé. Nous avons cependant imaginé des alternatives si le cas s'était présenté : le massage assis habillé, le massage habillé ou encore l'apprentissage de l'auto-massage.

Au contraire, nous n'avons pas anticipé le rapport à la propreté. Un participant a réalisé lors du suivi l'importance de se laver avant d'être touché. Il est finalement parvenu à prendre soin de lui et de son hygiène avant de se rendre aux rendez-vous massage.

Ces ajustements ont contribué à ce que les participants se sentent plus à l'aise et donc puissent lâcher prise plus facilement.

Enfin, lorsque cela était possible, nous nous sommes déplacées au plus proche du domicile des personnes, dans leur village par exemple. Dans un cas particulier, nous avons donné une séance à domicile car cette personne venait d'avoir un accident et ne pouvait se déplacer.

Nous avons conscience qu'offrir des massages bien-être, bien connus du grand public, pouvait être un attrait, une porte d'entrée dans le parcours. C'est sa régularité, une fois par mois, qui est l'élément innovant du parcours Sognu.

Ce parcours, validé et financé par l'État, nous permet d'essayer l'idée que le massage dans la régularité est une pratique efficiente. Cette expérience nous fait prendre conscience que toute personne pourrait et devrait s'imaginer y prétendre, cela afin de se libérer des maux qui l'empêchent d'avancer ou de se projeter dans certains secteurs d'activité.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Les séances individuelles de sonothérapie par Clarisse Bachellier, sonothérapeute

La sonothérapie est une pratique visant à la détente et au lâcher-prise, au rééquilibrage et à l'harmonisation des différents niveaux (physique, énergétique, émotionnel et psychique) de la personne au travers des fréquences vibratoires de la voix et des instruments thérapeutiques (bols tibétains, bols de cristal, tingshas, percussions et graines).

Les sons induisent un état de conscience modifié (ondes alpha et thêta), une synchronisation des ondes des deux hémisphères du cerveau et voyagent dans toutes les cellules offrant des bénéfices tels que la relaxation profonde, le centrage, une meilleure concentration, l'apaisement des tensions, la circulation et la régulation des émotions, le sentiment de joie, la diminution du stress et de l'anxiété, une écoute plus fine de soi en général, le sentiment d'exister au-delà des pensées et des croyances limitantes.

Pour des personnes en perte de repères, submergées par leurs pensées et parfois très angoissées et/ou diminuées physiquement, la sonothérapie est un outil merveilleux et accessible pour offrir à ces personnes un moment de détente, de centrage et de ressourcement. Ces états de calme et de présence s'intègrent progressivement tandis que des blocages se dissipent et que l'énergie circule à nouveau, permettant des changements profonds dans la vie de la personne à un niveau conscient et inconscient.

Les participants du parcours Sognu ont bénéficié de minimum deux séances individuelles de sonothérapie sur 8 mois, parfois plus, selon les demandes et besoins.

Ils ont pratiquement tous témoigné du fait que cela leur a été bénéfique et que la sonothérapie était une découverte intéressante et parfois une expérience surprenante sur leur chemin. Ils se sont aperçu qu'ils ressentaient beaucoup de choses dans leur corps et que les sons agissaient très concrètement en eux. Ils ont pu se déposer et se détendre en profondeur dans un espace de confiance et de douceur.

L'entretien préalable au soin sonore pour formuler une intention positive leur a permis de se confier, de se relier à leurs émotions, de clarifier leurs besoins et aspirations profondes pour mieux les concrétiser dans leur vie.

Certains ont émis le souhait de faire des séances plus régulièrement car ils sentaient que cela leur faisait beaucoup de bien.

La sonothérapie a, selon moi, toute sa place dans un parcours de bien-être comme celui-là. Elle accompagne d'autres pratiques comme le coaching, la sophrologie ou encore la naturopathie (liste non exhaustive), afin que la personne puisse se détendre, s'ouvrir peu à peu, mobiliser ses propres ressources et transformer les anciens blocages et schémas destructeurs pour aller vers un mieux-être global. Ce mieux-être est la garantie d'une évolution saine et sereine dans le monde professionnel.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Les ateliers de chant spontané par Clarisse Bachellier, accompagnatrice par le chant

Le chant spontané est une pratique visant à l'expression libre et à l'accueil de soi-même, à la reconnaissance et l'épanouissement de sa créativité, à la confiance en soi, à la connexion à la joie de vivre et au sentiment d'appartenance.

Les personnes sont progressivement invitées à se mouvoir et à chanter spontanément dans un cadre sécurisé, chaleureux, sans jugement et soutenant.

Pour des personnes qui ont peu, voire pas du tout confiance en elles, qui se briment dans leur expression et n'osent pas se montrer, qui ont un rapport distant à leur corps et à leur voix, à leur monde intérieur en général, qui passent par des états dépressifs plus ou moins profonds, qui se ferment aux autres par peur d'être jugées, le chant, ici en collectif, est un outil très intéressant pour offrir à ces personnes un moment de partages authentiques, d'ouverture, d'expression sans enjeux, de joie et de chaleur humaine. La personne prend conscience qu'elle a le droit d'être telle qu'elle est et que cela ne représente pas de danger. Qu'elle peut s'exprimer librement et y trouver du plaisir. Qu'elle est créative et bien plus qu'elle ne le croit, que sa voix est unique et belle telle qu'elle est, à l'image d'elle-même. Qu'elle porte un élan vital puissant, une joie de vivre naturelle qui renaît dans le chant.

Les participants au parcours ont bénéficié de minimum deux ateliers de chant spontané, parfois plus car les ateliers se sont ouverts à tous les participants à mi-parcours.

Les retours de celles et ceux qui ont participé sont positifs et témoignent de différents bienfaits que cela a pu leur apporter. Certains sont venus malgré une grande timidité ou de fortes croyances de ne pas savoir chanter, et ont été surpris de pouvoir laisser leur voix s'exprimer et même improviser. D'autres, plus à l'aise, ont pu être moteurs du groupe et s'affirmer d'autant plus.

Cela leur a également permis de se détendre et de rire, de retrouver la spontanéité de l'enfant, de changer d'énergie, de créer du lien avec les autres participants et donc de s'ouvrir.

Le chant de manière générale a, selon moi, sa place dans un parcours bien-être comme Sognu. Bien que cela soit cause d'appréhension pour beaucoup, le fait de franchir le pas et d'oser se lancer représente une évolution notable pour les personnes et leur permet de faire rayonner cela dans différents aspects de leur vie, et en particulier dans le domaine professionnel.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Les ateliers collectifs de Qi Gong par Marie Jousse, professeure de Qi Gong au sein de l'association Serpent d'Étoiles

Le Qi Gong est aux Chinois ce que le yoga est aux Indiens. C'est une pratique qui utilise la mise en mouvement du corps pour harmoniser ce dernier, réguler les émotions et apaiser le mental. Il suffit parfois d'une séance pour que des douleurs chroniques disparaissent, pour qu'une émotion se libère. Le fait d'œuvrer à la fois sur le physique et la conscience permet de dissoudre effectivement et durablement les blocages (schémas de répétitions, émotions délétères, douleurs, etc...).

Pour des personnes en situation de précarité, le Qi Gong propose une discipline qui peut permettre de mieux se structurer au quotidien pour atteindre ses objectifs. De plus, les résultats rapides sont très encourageants. En une séance, on peut réaliser que, lorsqu'on se met en mouvement, cela fonctionne, il se passe quelque chose ! Cela entraîne un sentiment de fierté, de réussite. Les exercices proposés sont très simples, ce qui pouvait sembler une montagne devient finalement accessible. Il n'y a qu'un pas pour que toutes ces réflexions se transposent aux autres domaines de vie.

Pour les personnes en perte de confiance avec une tendance à se laisser aller, le Qi Gong est un outil d'autonomisation formidable, c'est une pratique active qui remet la personne au centre. La personne est décisionnaire. C'est elle qui fait les mouvements et qui s'observe. Personne d'autre ne peut le faire pour elle. Elle occupe son espace, sa juste place, d'une manière unique et non interchangeable. Pour les personnes souffrant de douleurs, diminuées physiquement, l'amélioration de leur état de santé a été extrêmement motivant.

Les bénéficiaires étaient programmés sur deux des ateliers mensuels durant le parcours. Mais ils pouvaient également se rendre aux autres ateliers s'ils le souhaitaient ainsi qu'aux cours hebdomadaires de l'association Serpent d'Étoiles (la pratique en grand groupe n'étant pas un problème en Qi Gong). Plusieurs ont profité de cette opportunité.

À la fin de chaque séance, nous prenions un temps pour que chacun(e) puisse témoigner de son expérience dans un esprit de bienveillance et de solidarité. Les retours ont été très positifs. Les participants étaient agréablement surpris de réussir à exécuter les exercices, de sentir leurs corps (muscles, articulations, tendons, ligaments...) de manière volontaire et non pas passive comme dans les massages par exemple. Ils étaient fiers d'eux-mêmes.

La diminution, voire la disparition de douleurs physiques chroniques ont été un moteur puissant dans la volonté de profiter de ces ateliers.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Le Qi Gong permet de poser un regard sur soi, un regard honnête sans aucun jugement.

Il permet de faire le point, de regarder les choses en face : « J'en suis là actuellement, physiquement, mentalement, émotionnellement, socialement, psychologiquement, etc... ». Il permet également d'être acteur de sa vie : « J'en suis là, je peux agir pour modifier si cela ne me convient pas ». Les bénéficiaires ont trouvé là une preuve de plus de leur capacité d'entreprendre. Tout en étant ancrés, alignés avec leurs moyens et leurs envies profondes.

Les entretiens individuel en naturopathie par Eloïse Poupard, naturopathe

Pour le naturopathe orthodoxe, l'être humain est conditionné par ses formes pensées (sentiments habituels et attitudes mentales), par son vécu intérieur et également par les éléments de son milieu externe, environnemental, tous deux agissant sur son milieu interne (humoral). Ainsi, toute négativité mentale entretenue et toute désorganisation du milieu externe, toutes sources de stress (alimentation, relations, inactivité, etc....) perturbent le milieu interne de l'être vivant, donc son métabolisme, et amoindrissent son champ bio-électro magnétique (sa vitalité). Cela a pour conséquence la diminution de son pouvoir digestif et éliminatoire, et la production et accumulation de déchets et de résidus métaboliques qui saturent ses humeurs (liquides internes, là où mangent et vivent les cellules qui composent tous nos tissus) et qui sont biologiquement, la cause profonde, déclenchante, de nos "maladies" (non accidentelles). J'ajoute que les symptômes physiologiques que nous appelons maladies sont, entre autres, l'expression matérielle d'un vécu interne négativisé.

Lorsque l'on pose un regard objectif sur la société actuelle, nous pouvons voir que nous vivons bien loin de notre milieu naturel. En effet, notre alimentation et rythme de vie quotidien sont sources de nombreux stress et donc d'intoxications psycho-biologiques. Le naturopathe orthodoxe accompagne sa clientèle à vivre plus harmonieusement sur tous les plans, il redonne du sens à l'existence en replaçant l'être humain dans son environnement, tout du moins en essayant de reconstituer un vécu matériel adapté au rythme de vie et à la physiologie de l'être tout en l'accompagnant sur le plan psychothérapeutique afin de repositiver sa façon d'appréhender la vie. La négativité mentale entraîne l'intoxication de nos liquides humoro-cellulaires autant que notre alimentation, notre inactivité ou suractivité.

Aussi, le naturopathe est un éducateur de santé psycho-organique qui enseigne aux personnes désireuses de retrouver une santé meilleure ou d'entretenir leur potentiel vital, les techniques d'hygiène vitales telles que la repositivation mentale, l'alimentation ortho-biologique, la relaxation, les exercices physiques...

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



D'une manière générale, les personnes qui font le choix de la naturopathie sont conscientes de la responsabilité qu'elles ont de leur état de santé en général et que c'est par leur engagement envers elles-mêmes qu'elles pourront changer peu à peu leur vie. Une des conditions à la joie et au bonheur en général est un état d'esprit positif, un corps physique plein de vitalité et beaucoup d'amour à donner dans son cœur. On peut dès lors comprendre qu'une personne dans un état physique fragile, avec des attitudes mentales négatives, et présentant toutes formes d'addictions aura beaucoup plus de mal à suivre le rythme dynamique de la vie et se retrouvera sans doute dans un schéma de perte de confiance et de motivation.

La plupart des bénéficiaires du parcours Sognu vivent avec différents problèmes d'ordre émotionnel, mental et physiologique au quotidien. De manière générale, en fonction de l'âge, les symptômes sont plus ou moins prononcés. Nous leur avons proposé trois entretiens individuels dans le cadre d'un suivi naturopathique. Ils ne se seraient pas forcément tournés vers cette pratique d'eux-mêmes, mais comme le parcours était entièrement financé, ils ont pour la plupart joué le jeu et donc lâché prise, ce qui est un acte préalable à toute démarche naturopathique. Pour qu'un suivi en naturopathie fonctionne, le client doit s'en remettre au naturopathe tout en comprenant entièrement le processus qu'on lui demande. Il s'agit d'une véritable éducation et d'un échange d'informations avec un programme personnalisé, guidé et organisé, qui tente de respecter le rythme de chacun. Et comme en majorité, les bénéficiaires étaient reconnaissants de pouvoir suivre un parcours bien-être entièrement financé, ils s'en sont pour la plupart remis à l'expérience avec succès!

LE COACHING AU SEIN DU PARCOURS SOGNU

Deux intervenantes ont dispensé des séances de coaching au sein du parcours Sognu à raison d'une séance par mois pour chacun des bénéficiaires. Avec des approches différentes mais complémentaires, elles ont travaillé sur un contenu cohérent.

Le coaching par Sonia Klein

L'esprit et la matière (le corps) se trouvant à la fois étroitement et intimement liés et dépendants l'un de l'autre pour assurer la bonne santé globale de tout individu, l'accompagnement coaching sur un parcours bien-être visant à stimuler la reprise d'activité se présente comme indispensable et complémentaire aux soins du corps.

Dans la conduite du changement, l'attention portée à la multitude des pensées qui nous accompagnent dès notre réveil constitue l'axe principal de notre évolution possible. Ce sont toutes ces pensées qui conduisent notre réalité quotidienne et qui influencent par là-même notre subconscient (qui, lui, prend le relais pendant notre sommeil). D'où l'intérêt d'en connaître les mécanismes et de savoir quel pouvoir nous avons sur elles.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Programme élaboré pour le parcours SOGNU et suivi par les bénéficiaires

JOURNÉE 1 : DE MA SITUATION ACTUELLE A MA SITUATION DÉSIRÉE

- S'entraîner à la description objective d'une situation
- L'importance de discerner le pourquoi du comment
- Les mécanismes de l'égo
- Les 5 stratégies pour une perception objective face à l'adversité

JOURNÉE 2 : DÉCODER SES ÉMOTIONS ET ENRICHIR SA CONNAISSANCE DE SOI

- L'intelligence émotionnelle
- La place des émotions pour libérer son potentiel
- Les 5 stratégies de régulation émotionnelle
- À la « Fenêtre de Johari » pour mieux se connaître

JOURNÉE 3 : TOUR D'HORIZON DE NOS STRATÉGIES DE SABOTAGE

- Comment identifier et utiliser au mieux toutes nos ressources ?
- Les 5 vecteurs clés d'un état d'esprit sain
- Initier de nouvelles habitudes
- Les 4 parties du cerveau à stimuler pour renforcer ses acquis

JOURNÉE 4 : ENTRETIEN INDIVIDUEL / SCAN SITUATIONNEL

- Équilibrer ses différents domaines de vie
- Identifier ses besoins
- Définir ses priorités
- S'ouvrir aux pistes d'amélioration et au champ des possibles

Le coaching par Nadia Erraja

Le coaching est un moment de partage du savoir sur les comportements humains personnels et relationnels. Il permet l'activation d'une capacité d'auto-réflexion.

Certains participants voyaient dans le programme Sognu l'aspect de la relaxation mais ne s'attendaient pas à ce que ce dernier implique tant de transformations dans leur vie. Le coaching dans Sognu a par exemple réactivé la capacité à se mobiliser toute une journée. Certains participants souffraient de problèmes physiques sous forme d'insomnie, de problèmes articulaires ou de blocages physiques qui rendaient difficile la participation à une journée entière. Nous avons donc visé à remettre en place des objectifs et l'envie d'avancer.

Pour ce faire, une première étape de prise de conscience de ses difficultés et de ses blocages associés à une stagnation personnelle ou professionnelle, du besoin de changer certains comportements, est indispensable. Les bénéficiaires étaient placés au cœur de leur vie, responsables et décisionnaires pour trouver des solutions à leurs problématiques comportementales, émotionnelles et plus largement de souffrance personnelle.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Le processus les a amené à prendre conscience de leurs capacités, à surmonter les obstacles, à reprendre confiance en eux. Il agissait aussi de sorte que les challenges de la vie soient vus comme des leçons de vie qui permettent d'avancer plutôt que des échecs.

LA COIFFURE AU SEIN DU PARCOURS SOGNU

La coiffure et le relooking sont des pratiques éprouvées dans le soutien de la recherche d'emploi. En effet, l'apparence physique du candidat est la première chose que voit un recruteur. C'est d'ailleurs un des biais cognitifs majeurs chez les recruteurs.

Lors d'une période longue de recherche d'emploi, le repli sur soi, les échecs et les difficultés financières peuvent démotiver les personnes à conserver une apparence soignée, à prendre soin d'eux et de leur corps, entraînant une spirale d'échecs dans la recherche d'emploi. Nous avons donc décidé d'offrir la possibilité aux bénéficiaires de se faire coiffer tous les deux mois pour améliorer l'estime d'eux-même en leur prodiguant des conseils d'entretien et de relooking.

Le choix de la coiffure et des couleurs éventuelles était laissé aux personnes. La durée de la séance était plus longue qu'en salon. Les bénéficiaires étaient accueillis par une collation afin de favoriser la convivialité. En terme de résultats, certaines personnes étaient ravies que l'on prenne soin d'elles, de pouvoir discuter aussi et de « faire salon » avec les bénéficiaires suivants qui attendaient leur tour.

La coiffure a été une prestation de Sognu où le taux d'absentéisme a été le plus élevé. Certains bénéficiaires étaient réticents à se faire coiffer : comme dans la population générale, la relation au coiffeur a une grande importance (ici le bénéficiaire ne pouvait pas changer de coiffeur). Il faut également prendre en compte la difficulté de gérer son apparence physique pour certains, le cheveu concentrant beaucoup d'insatisfaction et de mépris de soi.

Concernant le relooking, il apparaît difficile de proposer de modifier la tenue de personnes en ruralité, nettement moins soumises aux diktats de l'apparence que ne le sont, par exemple, les populations urbaines travaillant dans le tertiaire. De simples conseils de soin dans la présentation ont pu être prodigués.

Pour faire baisser l'absentéisme, nous avons proposé les séances dans des lieux non prévus au départ, au plus proche des participants, ainsi que de se déplacer à domicile.

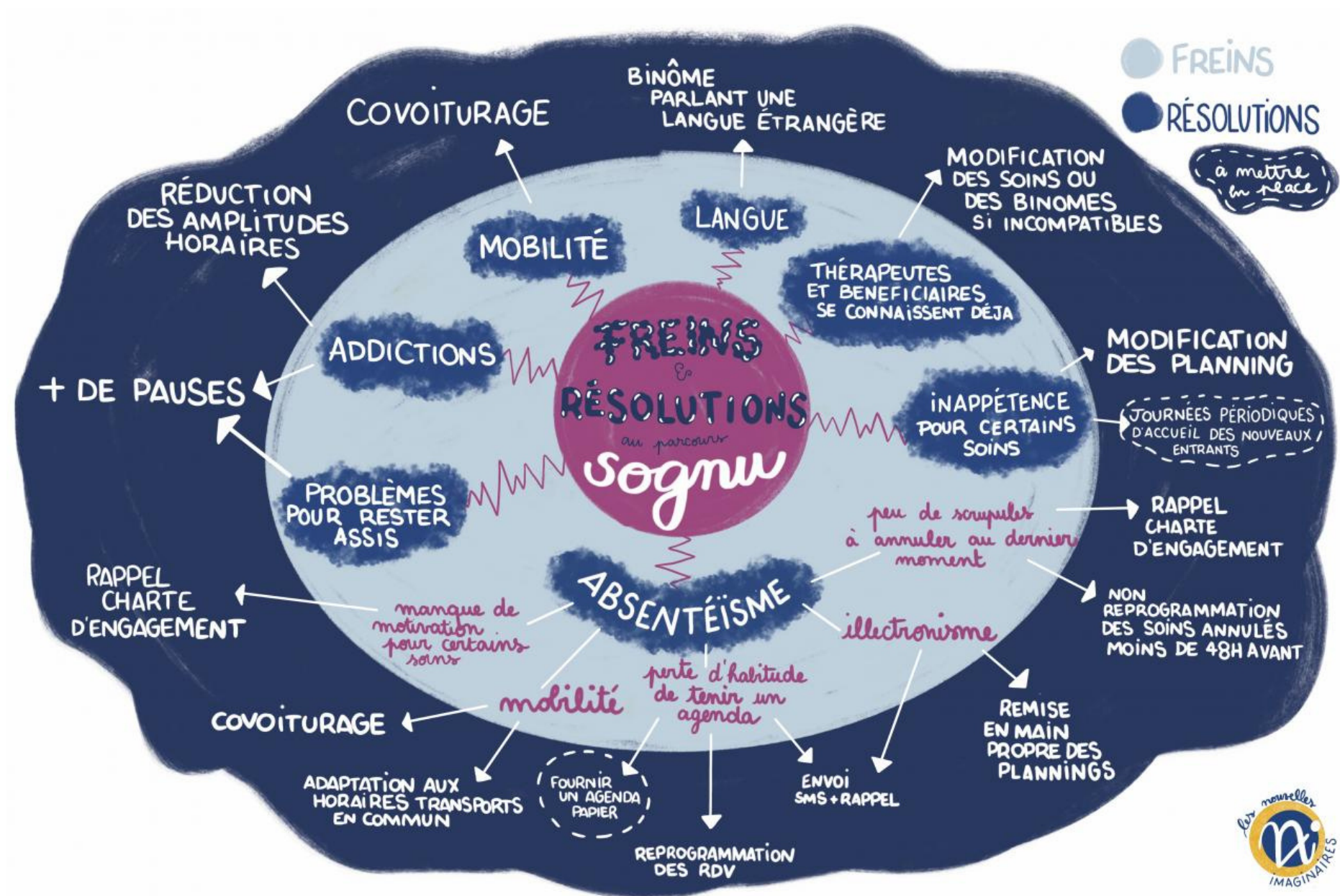
Pour optimiser la place de la coiffure/relooking dans un tel parcours bien-être, il nous est apparu qu'il faudrait proposer de prendre un rendez-vous librement et non en imposant une fréquence régulière, car contrairement aux autres soins, la notion de régularité est relative à la longueur des cheveux, à la teinture éventuelle, etc. Cela ne réglerait toutefois pas toutes les absences de dernière minute qui peuvent avoir des raisons diverses (défaut dans les transports, urgences ou abandon par peur), mais permettrait de les diminuer.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

4 FREINS RENCONTRÉS, PROPOSITIONS D'AMÉLIORATION ET PISTES DE RÉFLEXION

Même si nous estimons que le parcours s'est déroulé de la meilleure manière qui soit et s'est bien rapproché de ce qu'on avait imaginé au départ, il n'a tout de même pas été un long fleuve tranquille ! Des freins se sont présentés à nous, certains ayant été anticipés et d'autres non.



Ce schéma présente les différents freins rencontrés lors du parcours (cercle intérieur) et les solutions proposées pour les résoudre (cercle extérieur). Nous avons également ajouté des solutions non mises en place mais qui pourraient être pertinentes dans pareille situation (cercle en pointillés).

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

L'ABSENTÉISME, UN OBSTACLE MAJEUR AU BON DÉROULÉ DE L'ACTION

L'absentéisme a été envisagé en amont car nous avons affaire à un public qui pouvait potentiellement être en difficulté à tenir un agenda. La charte d'engagement avait été conçue pour responsabiliser les participants. Nous avons essayé de reprogrammer les soins prévus pour arranger les bénéficiaires qui ne pouvaient se rendre aux soins. C'est devenu vite ingérable car les demandes de changement de rendez-vous au dernier moment épuisaient les thérapeutes qui n'étaient pas payés alors qu'ils étaient sur les lieux de soins. Il a donc été décidé de rappeler aux bénéficiaires l'importance de l'assiduité et de spécifier que les soins décommandés moins de 48h avant ne feraient plus l'objet d'une reprogrammation qu'à discrétion du thérapeute si celui-ci jugeait que la raison était valable (problème de santé, transport, garde d'enfants...).

Quant aux ateliers collectifs, pour améliorer le taux de présence des bénéficiaires, ils étaient invités à venir à d'autres dates si la date choisie pour eux ne leur convenait pas et si l'atelier visé n'était pas déjà complet.

Malgré les relances par mail, de visu ou par téléphone et sms qui ont demandé beaucoup de travail aux praticiens, nous avons obtenu un taux incompressible de 17,7% d'absence aux soins individuels (taux qui fluctue fortement en fonction de la pratique concernée et du temps), ce qui veut dire qu'en moyenne, 2,3 soins individuels par bénéficiaire ont été financés alors qu'ils n'ont pas eu lieu.

Parmi les causes notables de l'absentéisme, la mobilité a été souvent évoquée. 36,4 % des bénéficiaires ont déclaré avoir eu des difficultés de transport. Malgré notre attention dès le départ à ce thème de la mobilité, que nous intégrons comme un élément de redynamisation des bénéficiaires à part entière dans le parcours, il n'a pas toujours été facile pour eux de se rendre d'un village à l'autre, les soins ayant lieu sur cinq communes de la Roya et à Sospel (pour les Sospellois uniquement).

27,3 % des bénéficiaires n'avaient pas de permis B et 36,4% n'avaient pas de voiture : deux taux supérieurs à la moyenne nationale, respectivement 16,6 % et 19,4 % (source INSEE 2008).

Nous avons essayé de grouper les personnes du même secteur géographique et d'adapter le lieu des ateliers collectifs au plus près de chacun et en mettant les personnes en contact pour du covoiturage pour pallier le problème. Le covoiturage était plus difficile pour les soins individuels, le conducteur ayant à attendre la fin du soin des autres personnes pour repartir. Pour pallier cela, certains soins individuels ont eu lieu au plus près des bénéficiaires dans des endroits non prévus au départ.

De plus, les transports en commun ont une bonne densité dans notre secteur rural mais ne correspondaient pas toujours aux horaires de soins et manquaient parfois de fiabilité.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE



Il existait plusieurs profils de bénéficiaires: ceux qui venaient systématiquement à tout sauf pour des raisons impératives et prévenaient à l'avance de leur absence et ceux qui présentaient des degrés de motivation moindre, d'inappétence pour certains soins et fonctionnaient à la carte ou avaient de réelles difficultés à gérer un agenda.

L'appartenance à l'une ou l'autre des catégories n'a cependant pas conditionné la reprise ou non d'activité: il apparaît que des personnes très motivées ont pu sortir du parcours sans résultat immédiat mais une profonde gratitude pour le parcours, et des personnes avec des difficultés à s'engager dans le parcours tel que défini au départ ont pu piocher ce qui leur convenait et en ressortir avec une reprise d'activité.

LES ADDICTIONS

Concernant un autre frein observé au parcours, 72,7% des personnes qui se reconnaissaient une situation d'addiction (11 personnes sur 40) estiment que le parcours a eu un impact positif sur leur consommation.

De quelles addictions parle-t-on ?

Les bénéficiaires étaient libres de parler de leurs addictions éventuelles. La naturopathie était typiquement le lieu propice pour parler d'addictions puisqu'elles impactent l'hygiène de vie. Pour certains, il s'agissait de cigarettes, d'alcool, drogues et même d'écrans. Cependant, un certain nombre de personnes en situation d'addiction (avec signes visibles) ne se reconnaissaient pas en situation d'addiction. C'est pourquoi, à la question: « le parcours a-t-il eu un impact sur vos addictions ? », seules onze personnes ont répondu.

Quel impact sur le parcours ?

Les praticiens de Sognu n'étant pas des professionnels de santé, ils n'avaient pas vocation à soigner des addictions. Cependant, les addictions avaient forcément un impact sur le parcours des bénéficiaires : difficultés à se concentrer longtemps (coaching), à se présenter sobre à des soins dans l'après-midi, difficultés pour le praticien à donner un soin corporel à la personne ayant consommé, difficultés pour les autres bénéficiaires à côtoyer une personne ayant consommé pendant les ateliers.

Les praticiens ont pu orienter certaines personnes vers le CAARUD Lou Passagin (Centre d'Accueil et d'Accompagnement à la Réduction des risques pour Usagers de Drogues à Nice) si elles n'étaient pas déjà en lien. Les intervenantes du CAARUD Lou Passagin avaient d'ailleurs apporté leur expertise en amont de Sognu, notamment en ce qui concerne la manière de se positionner face à des personnes en situation d'addiction, puisque nous avons envisagé cette problématique en amont.

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

Comme nous l'avons proposé en introduction, l'objectif de ce retour d'expérience était d'en tirer des enseignements afin d'optimiser les pratiques dans le futur.

Afin de faire évoluer l'expérience, nous nous sommes donc questionnés sur ce qui aurait pu être amélioré.

Voici une liste de questionnements qui permettront peut-être aux groupes de thérapeutes qui souhaiteraient reproduire l'expérience d'anticiper ce que nous n'avons pas vu venir :

- L'accueil du début de parcours avec la journée festive à laquelle tout le monde était convié avait donné une impulsion intéressante. Des visages étaient mis sur le nom des thérapeutes et leurs pratiques, le projet était expliqué de manière claire et avec toutes les voix le composant. Il y a eu un réel intérêt pour les participants à co-créeer ce projet, à le questionner, à le comprendre dans son entièreté. Les personnes qui sont entrées au milieu du parcours n'ont pas eu ce même accueil. L'ajout d'une journée d'accueil à mi-parcours aurait-elle été pertinent ?
- Dans le contexte de la vallée de la Roya, nous connaissions tous un ou plusieurs bénéficiaires avant qu'ils ne s'engagent dans le parcours. Cela s'est avéré être un gage de confiance pour certains qui se sont sentis à l'aise et encouragés dès le départ. Pour d'autres, cela a pu être un frein et provoquer des résistances. Nous avons fait en sorte de constituer les binômes en fonction de cela, mais nous avons tout de même dû composer avec cette donnée. Nous pouvons donc nous poser cette question; N'est-ce pas un frein pour le bon fonctionnement du parcours que les thérapeutes connaissent les bénéficiaires avant le début du parcours ?
- Nous nous sommes rendu compte que plusieurs participants éprouvaient des difficultés à être dans la position "d'aidé", pouvaient se sentir mal à l'aise ou redevables. Afin que cela ne les empêche pas de profiter pleinement du parcours, nous avons trouvé des solutions en leur proposant de co-créeer des événements et de participer à la diffusion du projet. Le simple fait d'en parler et de mettre cela en lumière a pu désamorcer ce sentiment. Il s'agit d'un point de vigilance important, que nous n'avions pas anticipé en amont. Comment anticiper, prendre en compte et accompagner le sentiment d'être redevable qui pourrait survenir pour certains participants ?

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

CONCLUSION



A travers ce rapport, vous avez pu entrevoir le déroulé de notre action, son cheminement, ses réussites, ses surprises et ses embûches. Toutes et tous animés par la perspective de faire valoir l'efficacité de nos pratiques que l'on nomme tantôt médecines douces ou alternatives, nous avons œuvré à collaborer, à construire et à innover. C'est une pierre de plus à l'édifice déjà existant.

Les résultats obtenus dans cette expérience sont très encourageants. Les résultats statistiques sont probants. Une majorité de personnes a su retrouver l'élan d'entreprendre. Elles ont retrouvé leurs forces, leur confiance. Elles se sont liées à d'autres dans un projet commun et porteur. Nous avons réussi à mettre en place ce parcours de manière fluide afin d'y faire adhérer le plus grand nombre malgré les problématiques récurrentes de désinvestissement ou de manque d'engagement des participants. Nous nous sommes réajustés tout au long du parcours et avons validé notre hypothèse de départ : le parcours Sognu a eu un réel impact sur la reprise d'activité des participants !

Le parcours a également favorisé l'entraide, le lien, des espaces de paroles et de soutien. Il a permis au corps de souffler, à la tête de se reposer un temps : le temps d'y voir plus clair et de se comprendre. Mieux se connaître et se reconnaître, mieux savoir qui l'on est pour aller de l'avant, en faisant les bons choix vers un épanouissement professionnel, relationnel et personnel durable.

Le travail sur soi est un long chemin : se faire accompagner lors de certains « caps à passer » est essentiel. L'intensité de ce parcours de par son rythme (, un soin par semaine durant huit mois), nous laisse à penser qu'il devrait continuer d'infuser encore et que d'autres résultats positifs sont à venir.

Nous prévoyons de recontacter les participants pour prendre de leurs nouvelles, et écouter leurs ressentis, à froid.

Nous espérons que le parcours Sognu continuera d'exister, dans d'autres vallées, sur d'autres continents !

Nous espérons qu'il évoluera et s'étoffera au fil du temps et que l'accompagnement des personnes en précarité de l'emploi ou en précarité tout court saura se faire dans l'écoute, le soin, la compréhension et la douceur.

L'association Passerelle a pour projet de créer d'autres parcours bien-être sur le même principe et à destination des personnes les plus précaires et fragiles. Elle est donc à la recherche de nouveaux financements pour ce faire, et continue d'œuvrer pour l'accessibilité des soins pour toutes et tous.

SOGNU

L'IMPACT DU BIEN-ÊTRE SUR LA REPRISE D'ACTIVITÉ PROFESSIONNELLE

REMERCIEMENTS

L'équipe de Sognu remercie pour leur aide précieuse tous ceux qui ont contribué de près ou de loin à ce projet et en particulier: le personnel de Pôle Emploi Menton, l'équipe du Pacte Régional d'Investissement dans les Compétences PACA, la Croix-Rouge Monégasque, Groupama, le Crédit Agricole, les communes de La Brigue, Fontan, Saorge et Breil sur Roya, l'ESAT Le Prieuré, la médiathèque de Tende, l'association Remontons la Roya, la Mission Locale 06, la CAARUD 06.

CONTACT PARCOURS SOGNU

passerelleroya@protonmail.com

Financé par le Plan d'Investissement dans les Compétences



PRÉFET
DE LA RÉGION
PROVENCE-ALPES-
CÔTE D'AZUR

Liberté
Égalité
Fraternité



INVESTIR
DANS VOS
COMPÉTENCES



pôle emploi

