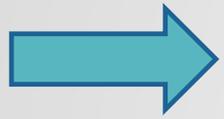


RENFORCER LES COMPÉTENCES PSYCHO-SOCIALES DES ADHÉRENT.E.S DU PLIE DE LA MÉTROPOLE ROUEN NORMANDIE

RAPPEL DES OBJECTIFS :



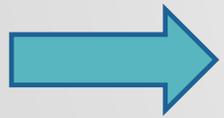
Appréhender les difficultés de santé mentale et d'estime de soi via une prise de conscience de son état physique et émotionnel.



Encourager la revalorisation de soi, la confiance en soi et le mieux-être, nécessaires à l'autonomie et l'initiative personnelle



Permettre au participant d'évacuer les tensions psychiques et d'affronter les réalités avec moins de fragilité personnelle afin de favoriser un parcours d'insertion.



Prise en charge des freins psychosociaux et favorisation du développement et du renforcement des compétences psychosociales.



Engager une démarche de soin afin d'améliorer son état de santé physique et psychique.

ACTION I : ÉCOUTE PSYCHOLOGIQUE INDIVIDUELLE

Objectifs :

- Favoriser un mieux-être psychosocial et évacuer les tensions psychiques.
- Favoriser l'expression et la prise en compte des difficultés psychologiques.
- Aider la personne à retrouver une autonomie et une amélioration de son état psychique pour élaborer et / ou poursuivre un parcours d'insertion professionnelle.
- Orienter vers une prise en charge plus spécialisée si nécessaire.

L'action consiste à proposer :

- Des entretiens individuels, semi-directifs.
- Une aide personnelle à visée thérapeutique en partant de la demande de départ, en se donnant des objectifs et une échéance.
- Une écoute active afin d'instaurer une relation de confiance qui permettra à la personne d'aller jusqu'où elle peut dans un retour sur elle-même sans se dépolariiser sur la demande initiale (qui va évoluer).

LE RÔLE DU PSYCHOLOGUE

- ANALYSE DE L'ENVIRONNEMENT SOCIAL, FAMILIAL DE L' ADHÉRENT.E ET REPÉRER LA NATURE DE SES DIFFICULTÉS.
- DÉFINIR LE BESOIN EN ACCOMPAGNEMENT PSYCHOLOGIQUE, FIXER LES MODALITÉS AVEC L' ADHÉRENT.E.
- SUIVI DE L'AVANCEMENT DU TRAVAIL PSYCHOLOGIQUE (POINTS DE VIGILANCE, AXE DE PROGRÈS ...) ET SUGGÉRER DES MODIFICATIONS.
- PARTAGE DES INFORMATIONS AVEC LES ACCOMPAGNATEUR.RICE.S EMPLOI.

L'équipe des psychologues
Clinicien.nes.s :

- Vanessa BURTIN
- Oumhanie DENIS
- Jean-Michel FATZ
- Sabrina FLEURIGAND
- Julie LAFOSSE
- Isabelle MOREAU

RYTHME ET MODALITÉS DU SUIVI :

À réception du bon de commande, l'adhérent.e sera reçu.e en rendez-vous dans le respect du délai de déclenchement de 10 jours ouvrés.

Le nombre de séances sera adapté en fonction du besoin de l'adhérent.e. Il ne pourra pas dépasser le maximum de 12 séances échelonnées sur un an.

Les entretiens dureront 45 minutes, soit un accompagnement de 9 heures maximum. Ils seront programmés selon les besoins et la disponibilité de l'adhérent.e.

En moyenne, le rythme est d'un rendez-vous tous les 15 jours.

ACTION 2 : RESSOURCES POUR UN MIEUX-ÊTRE

Objectifs :

- Travailler l'aspect comportemental afin de dégager une motivation.
- S'inscrire dans une dynamique d'échange valorisant.
- Rompre l'isolement des personnes et favoriser le lien et l'ouverture aux autres.
- Tendre vers un mieux-être de la personne et la valoriser.
- Se construire une image positive de soi et de la société.
- Mieux se connaître et apprendre à gérer son stress.
- Mieux connaître son environnement local.

L'approche collective est l'occasion de sortir de l'isolement, d'échanger et de s'entraider.

L'accompagnement collectif permet :

- Un travail sur les représentations par une confrontation avec les autres personnes du groupe,
- La socialisation,
- D'agir sur la motivation par effet d'entraînement, par le partage d'éventuelles difficultés, par la recherche en commun de solutions à un problème, par la relation dynamique de communication et d'échanges.

L'ACTION CONSISTE À PROPOSER UN PANEL D'ATELIERS COLLECTIFS UTILISANT LE SUPPORT DE LA SOPHROLOGIE ET LA PRATIQUE D'UN SPORT DE DÉTENTE.

- ✓ SOPHROLOGIE
- ✓ GYM DOUCE & ÉVEIL MUSCULAIRE
- ✓ YOGA
- ✓ RELAXATION CRÉATIVE
- ✓ LES MARCHES BIEN-ÊTRE NATURES OU URBAINES.

LES GROUPES SERONT CONSTITUÉS DE 10 ADHÉRENT.E.S MAXIMUM.

LES INTERVENANT.E.S AFFECTÉ.E.S À L'ACTION :

| | |
|-----------------|---|
| Claire DOUBLET | • Sophrologue et professeure de yoga |
| Gaëlle MERLO | • Animatrice Sportive et Diététicienne Nutritionniste |
| Céline MUNIER | • Socio-esthéticienne formée à la relaxation créative |
| Stévy BOURGEOIS | • Coordonnateur pour l'animation des réunions d'information collective |

RYTHME ET MODALITÉS DE SUIVI

- Une réunion d'information collective sera organisée sur les territoires afin de présenter l'action, le programme et le contenu des séances aux adhérent.e.s pressenti.e.s pour entrer dans l'action.
- L'adhérent.e confirmera son souhait d'intégrer le collectif auprès de son Accompagnateur.rice Emploi afin de déclencher l'orientation.
- À réception du bon de commande, l'action sera enclenchée dans le respect du délai de 10 jours ouvrés.
- Les collectifs pourront se réunir durant 6 séances, échelonnées sur une période de 3 mois.
- Les séances dureront 1 heure 30 soit une participation de 9 heures au total par adhérent.e.
- À l'issue de l'action, un bilan collectif d'une durée de 1 heure 30 sera organisé. Ce bilan réunira les adhérent.e.s, les intervenant.e.s, les Accompagnateur.rice.s Emploi prescripteur.rice.s et un membre de l'équipe opérationnelle du PLIE (sous réserve de disponibilité).
- Si la situation le nécessite, un bilan tripartite pourra être organisé. Il durera 30 minutes en visioconférence ou en présentiel.
- Un bilan écrit sera renseigné et co-signé par les trois parties.

Ces deux actions vont permettre à l'adhérent.e de :

Réduire les conséquences du mal-être et améliorer la prévention et le dépistage des maladies mentales.

Améliorer son état de santé général.

Engager une démarche de soin qui a vocation à se poursuivre par la suite au-delà de l'action au titre du droit commun.

Améliorer la gestion du stress, la maîtrise de soi, dissiper les tensions musculaires, favoriser la détente et l'attention, retrouver le sommeil, mieux gérer ses peurs, ses dépendances, ses difficultés somatiques ou psychiques.

LES LIEUX D'INTERVENTION

