

# PROGRAMME de FORMATION

## « Développer les compétences psychosociales des salariés en insertion »

*'Donner aux personnes des clés pour leur permettre d'être acteurs de leur parcours professionnel'*

### Les CPS, un vecteur de santé et d'insertion

Définies comme la capacité d'une personne à faire face aux exigences et aux défis de la vie quotidienne, les compétences psychosociales peuvent être de nature sociale, émotionnelle ou cognitive. Des programmes pédagogiques permettent de renforcer ces compétences (Source : site de Santé publique France).

<https://www.santepubliquefrance.fr/competences-psychosociales-cps#:~:text=Définies%20comme%20la%20capacité%20d,permettent%20de%20renforcer%20ces%20compétences>).

Sur la base de 40 années de recherche évaluative sur les programmes CPS, plusieurs synthèses de littérature réalisées au cours des 10 dernières années indiquent que certains de ces programmes ont démontré d'importants bénéfices sur la santé et sur la réussite éducative et sociale :

1. Bien-être et santé mentale : diminution des troubles affectifs et du comportement, de la souffrance psychologique (anxiété, stress, dépression), amélioration du bien-être.
2. Conduite à risque : réduction de la consommation de substances psychoactives, de la violence et du harcèlement, des comportements sexuels à risques.
3. Réussite scolaire et professionnelle : augmentation de l'engagement et des résultats scolaires, diminution de l'échec scolaire, meilleure insertion professionnelle.

Dans le cadre de l'insertion, leur renforcement constitue donc un axe majeur dans l'accompagnement des personnes.

## Objectifs :

Renforcer les CPS des salariés d'ACTUS afin de soutenir leur insertion socioprofessionnelle.

Les CPS se déclinent en 10 aptitudes qui favorisent la santé et le bien-être. Ces compétences concernent le champ social, cognitif ou émotionnel. Elles peuvent être regroupées par paires :

- Savoir résoudre les problèmes / Savoir prendre des décisions
- Avoir une pensée critique / Avoir une pensée créatrice
- Savoir communiquer efficacement / Être habile dans les relations interpersonnelles
- Avoir conscience de soi / Avoir de l'empathie pour les autres
- Savoir gérer son stress / Savoir gérer ses émotions

Le programme a pour objectif de renforcer différentes habiletés telles que :

- la confiance en soi
- l'empathie
- l'entraide
- la gestion du stress
- la peur de l'autre
- la motricité
- la communication
- la concentration
- l'autonomie
- les émotions

L'objectif de cette formation est de faciliter le quotidien des salariés, il doit prendre sens dans la pratique de la vie de tous les jours, et développer l'échange, l'ouverture aux autres. La confiance vient à travers la pratique du langage écrit et parlé.

## Publics concernés :

Salariés de chantiers d'insertion

## Nature de la formation :

Action de formation

## Prérequis :

Cette formation ne nécessite pas de prérequis.

## Programme :

### Déroulement des séances en centre équestre :

Dans un cadre très proche de la nature, entouré d'arbres de 50 ans d'âge, les séances se déroulent dans une carrière ou un rond en sable, ou bien sur des parcours autour du lieu de vie des chevaux.

### **Dès l'arrivée des stagiaires :**

- prendre connaissance des lieux
- observer le troupeau et voir les chevaux interagir entre eux`
- découvrir et aller chercher le matériel
- nous occuper des chevaux et communiquer avec eux.

Une séance-type se divise en plusieurs parties :

- Mise en place
- Accueil et météo intérieure de chacun
- Prendre un temps pour soi, se mettre dans l'instant présent, s'ancrer avec des exercices de respiration
- Présentation de l'objectif et du déroulé de la séance
- Récupérer le matériel pour aller proposer au cheval de venir passer un moment avec soi
- Observer les chevaux, se positionner à côté du cheval et prendre un temps pour ressentir dans quel état il est, être à l'écoute et dans l'observation, ne rien forcer, prendre ce qui vient
- Après avoir mis le licol (lors d'une séance en amont nous aurons pris le temps de s'entraîner à le mettre sur des humains, à travers des jeux à pieds ) nous emmenons le cheval autour de la carrière et nous le laissons marcher et brouter avant de le lâcher dans la carrière pour lui permettre de se rouler avant de commencer.
- Panser et préparer le cheval

Ces débuts de séances sont très importants car ils permettent aux chevaux, aux humains et à l'encadrant de ressentir les énergies ou les petits blocages qu'il peut il y avoir.

Chaque humain aura son espace et pourra ou non intervenir, et c'est par la confiance, l'empathie, le dynamisme de chacun que les séances vont s'organiser.

### **Activités possibles selon les objectifs combinant connaissance théorique et pratique du cheval :**

- Jeux de rôles entre humains
- Parcours à pied sans et avec le cheval
- Voltige à cheval
- Jeux coopératifs
- Jeux d'opposition

### **Clôture :**

- Discussion sur la séance et évocation de la prochaine séance
- Météo intérieure de fin de séance

Des reportages photos et vidéos seront réalisés pour un usage pédagogique.

### **Approche culturelle et pédagogie du projet en salle :**

Les séances en salle seront une façon de faire le lien avec leur expérience dans le centre équestre, de formaliser les apprentissages, de prolonger le travail réalisé durant les séances avec les chevaux en développant leurs capacités sociolinguistiques, formes grammaticales, écriture des phrases, expressions, lexique et orthographe relatifs au travail réalisé dans le centre : ce que j'ai découvert, appris, compris :

- des échanges collectifs autour des CPS via un projet : Chaque semaine le fil conducteur sera le développement d'un projet d'écriture, artistique ou numérique, à définir en groupe. Le projet à travailler se définit en commun accord avec les stagiaires selon l'âge et le niveau des apprenants, il est important de concentrer le choix didactique sur quelque chose de concret, et de l'accorder à leurs attentes et intérêts.
- le développement des connaissances sur le cheval et sur le fonctionnement humain (les émotions, le stress, le cerveau,...)

La motivation est le mot clé ! Le développement d'un projet donne un rôle actif aux apprenants, ils deviennent acteurs de leur propre apprentissage à travers la réalisation d'une production concrète.

Dans cet espace, les stagiaires pourront développer en même temps :

- leurs compétences écrite et orales en français
- leur capacité à lire et comprendre des textes
- leurs usages numériques
- leur capacité à prendre du recul et à échanger avec les autres

## **Modalités pédagogiques :**

En tant qu'Association Chantier d'Insertion Hippomobile, ACTUS a conçu son activité autour des chevaux.

Le dispositif de formation mis en place s'appuie sur la force de médiation du cheval et alterne séances en salle avec un formateur en savoirs de base et séances en centre équestre avec une formatrice formée à l'éthologie équestre.

Le cheval est un thérapeute en secret et nous permet bien des changements dans notre façon de nous considérer.

Les chevaux qui sont des proies, à l'inverse de nous qui sommes des prédateurs, ont un autre rythme de vie qui nous change, nous perturbe, et c'est là que la magie va opérer.

Le cheval nous amène à nous écouter, à prendre confiance avec beaucoup de douceur, de calme de dynamisme. Le cheval nous montre ce que certaines personnes dans notre vie nous ont déjà invité à considérer par leurs réactions et que nous n'étions pas prêts à comprendre. Sa sagesse non prédatrice est plus audacieuse car son enseignement est pragmatique.

Le cheval nous invite à nous mettre en mouvement à plonger dans l'expérience directe, à prendre notre place en étant centré, à réaliser que notre comportement a un impact.

Le cheval permet de grands changements au rythme de chacun, il est présent en conscience et en partenaire, ce qui assure et donne confiance.

## **Organisation pédagogique**

Le programme CPS avec l'éthologie consiste en plusieurs séances d'une durée de 3 heures.

Les séances reposent sur des méthodes pédagogiques interactives et expérientielles, favorisant l'expérimentation et le partage d'expérience autour des CPS. Elles permettent d'explorer ses propres compétences, son mode de fonctionnement habituel et de proposer d'expérimenter de nouvelles modalités d'action. Les activités pédagogiques proposées comprennent des mises en situation, des exercices en individuels et en collectif, du partage d'expérience, du débat.

Une rencontre-diagnostic est réalisée au départ avec les stagiaires pour définir le niveau de français la compréhension des écrits, des structures, des formes grammaticales et la capacité à mettre en adéquation une production avec la situation proposée.

Dans un cadre rassurant chaque individu va pouvoir évoluer à son rythme et prendre confiance petit à petit, mieux prendre conscience de la personne qu'il est et des atouts qu'il a. Nous sommes tous uniques et différents, le cheval, le salarié et le formateur vont former un trio qui va s'observer, se découvrir, s'appivoiser.

## Modalités d'évaluation

Contrôle de connaissances, concertation mensuelle avec l'équipe encadrante, entretiens individuels réguliers avec chaque stagiaire.

## Attestation de formation

Certificats de réalisation délivré chaque mois à l'employeur

## Lieu de la formation

Dans les locaux des entreprises d'insertion

## Durée

Les entrées et les sorties du dispositif sont permanentes : la durée varie en fonction du contrat de chaque salarié.

## Délai d'accès

Au plus tard la veille de la journée de formation

## Accessibilité pour des personnes en situation de handicap



Si votre situation nécessite des aménagements particuliers contactez-nous.

## Coût

19,00 €/h nets de taxes. Ce coût comprend les frais de déplacement.

## Formateurs

### Juliana Olarte, formatrice en RAN et en CPS

Colombienne, Juliana a beaucoup voyagé. Elle a étudié le français langue étrangère à l'université de Jussieu Paris VII et préparé un DEUG d'histoire. Elle a également obtenu une licence d'arts plastiques et sciences de l'art à la Sorbonne.

Toujours attirée par le social et la rencontre de l'autre elle a travaillé dans l'association les passeurs de rêves, ancré dans un quartier dit sensible. Elle anime des ateliers autour du livre et des arts plastiques pour diverses institutions publiques et autres fondations.

Motivée par son amour de langue française, elle a suivi la formation DAEFLE de l'alliance française et obtenu le diplôme. Depuis, elle travaille avec la région Aix-Marseille dans le cadre de l'opération « Ouvrir l'École aux parents pour la réussite des enfants » (OEPRE) en partenariat entre le ministère de l'Intérieur et le ministère chargé de l'Éducation nationale pour favoriser l'intégration des parents d'élèves, primo-arrivants, immigrés ou étrangers hors Union européenne, volontaires, en les impliquant notamment dans la scolarité de leur enfant. Elle anime des ateliers de ce programme à Salon de Provence et à Arles.

Elle développe avec Petit à Petit ce travail sur des projets qui impliquent d'aller vers les autres, d'échanger, d'apprendre, d'aider.

### **Cendrine MOREL, formatrice en éthologie**

Créée en 2007 Equipassion est gérée par Cendrine Morel, monitrice d'équitation, également diplômée du Brevet d'éducateur spécialisé en éthologie de niveau 2.

Le premier objectif d'Equipassion est de permettre aux chevaux et aux poneys d'être au plus près de leurs besoins naturels : bouger, manger, avoir des interactions, être libre de ses choix.

Les équidés d'Equipassion vivent donc en troupeau et sont dans de grandes parcelles pour leur permettre de vivre une vraie vie de cheval, cela permet d'avoir des chevaux disponibles, décontractés, expressifs et en bonne santé, bien entendu en respectant les besoins de chacun.

Les chevaux d'Equipassion sont bienveillant et acceptent un rôle de partenariat dans les formations mises en place.

En 2022, 3500h ont été dispensées par Petit à Petit en direction de 78 salariés en insertion