

CRAFTAVIE

#NOUVEAUXHEROS

**Programme d'insertion sociale et pré-professionnelle
à destination des bénéficiaires du RSA du Centre Manche**

CONTEXTE DE L'APPEL A PROJET

L'association d'intérêt général La Parenthèse Verte ainsi que l'organisme de formation certifié Qualiopi l'Académie de l'Audace, ont choisi de se réunir en consortium pour répondre à un appel à projet du Département de La Manche (Direction de l'Insertion et de l'Emploi – CD50) visant à accompagner les bénéficiaires du RSA du territoire de la Manche dans leur bien-être physique et psychique.

Dans un contexte où les écarts se creusent entre les habitants du territoire de la Manche (recherche d'attractivité, période de post crise sanitaire, éco-anxiété, souhait de retrouver du sens, difficultés de mobilité...), l'accompagnement des publics fragilisés et parmi eux les bénéficiaires du RSA très éloignés de l'emploi requiert une attention particulière quant à son organisation et à sa conception.

Il s'agit, tout en évitant les écueils de l'occupationnel et en rejoignant l'objectif central de la remobilisation sociale, de proposer un parcours progressif, axé sur le bien-être psychique et psychologique, le lien social et la reconnection au monde qui nous entoure.

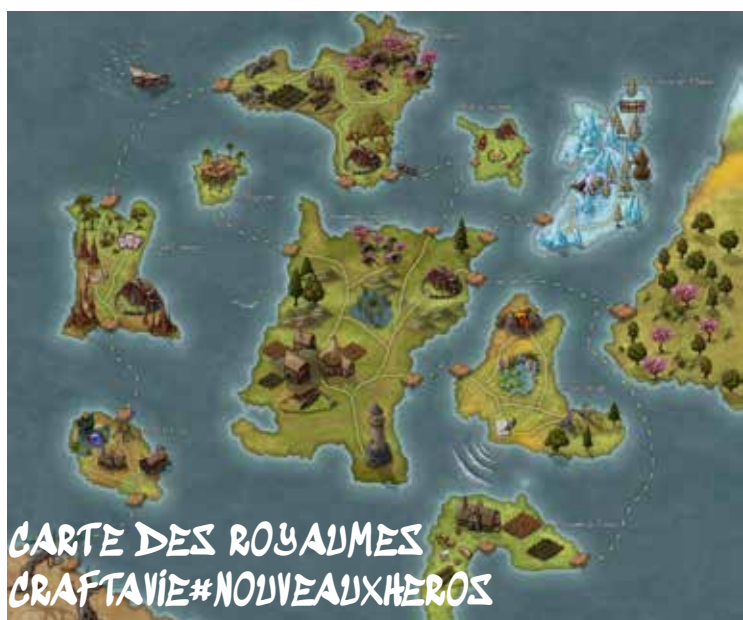
LES CONCEPTS DE CRAFTAVIE :

Le Jeu : une approche ludique présentée sous forme de jeu de rôle ou de jeu vidéo avec le thème récurrent de l'Heroic Fantasy

Le Voyage du Héros : Arc narratif destiné à construire le voyage initiatique type du héros que l'on peut retrouver dans de nombreux récits littéraires et cinématographiques.

Le Partenariat Actif : c'est grâce à une communication régulière et active sur les activités, les objectifs et les ateliers que le dispositif Craftavie permettra à de nombreux participants de remettre le pied à l'étrier... En résumé, grâce à la consolidation d'une confiance mutuelle.

Le Vivant : Offrir un lieu d'expérimentation et de ressourcement à la campagne avec des activités en lien avec le vivant est une des grandes forces de Craftavie. Avec un engagement fort envers la transition écologique, les participants sont sensibilisés aux conséquences du dérèglement climatique et développent de précieuses compétences qui permettent de lutter contre l'éco-anxiété.



SUPPORTS PEDAGOGIQUES CRAFTAVIE#NOUVEAUXHEROS



LA FERME DU BREDIL A LAMBERVILLE



RESUME DU PROGRAMME

01 *Rencontrer - Royaume de LEITNESSE*

Objectifs :

- Recréer du lien avec soi et les autres
- Sortir de chez soi 2 fois par semaine
- Prendre soin de soi et du vivant grâce à la médiation végétale et animale
- Mieux appréhender sa dynamique comportementale, démystifier les émotions

Durée : 4 semaines

Rythme hebdomadaire : 2h Module "Nouveau Souffle" (médiation végétale ou animale) + 3h Module «Le Voyage Intérieur» (ateliers intelligence et émotionnelle)

02 *Se Remobiliser- Royaume de SERGORP*

Objectifs :

- S'intégrer à une dynamique de groupe
- Se remobiliser sur des temps longs
- Participer, prendre des initiatives (repas partagés, éco-construction)
- Recommencer à envisager un chemin de vie écologique, social et/ou professionnel

Durée : 4 semaines

Rythme hebdomadaire : 7h Module «La Rencontre des Alliés» (équi-coaching, soin aux animaux, éco-construction) + 3h Module «Rencontre avec l'Oracle» (ateliers d'accompagnement au projet de vie)

03 *Se Projeter - Vers le Nouveau Monde*

Objectifs :

- Retour réflexif sur le chemin parcouru
- Réalisation collective d'une vidéo ou d'un article sur la vie et l'évolution du groupe et de chacun
- Accueillir et donner de la reconnaissance
- S'engager sur la suite de son parcours

Durée : 1 journée

Organisation : Les participants auront l'opportunité d'inviter des personnes ressources lors du cocktail déjeunatoire de cette journée de clôture, les référents et partenaires seront également conviés pour partager ce moment avec le groupe.

LES + DU PARCOURS CRAFTAVIE

Actions originales permettant de se rencontrer «autrement»

- Escape Game l'oeil des Marais
- CraftCoffees
- Les Vendredi du Breuil

Mobilité pour les bénéficiaires facilitée par des solutions du département et de l'agglomération St Loise

- SLAM à la demande
- Ligne de bus et co-voiturage
- Application KAROS

Mixité des publics pour proposer des activités et opportunités complémentaires aux plus volontaires

- Ateliers bien-être
- Bénévolat
- Stages de découverte métiers du vivant

ETAPE 01 - RENCONTRER - LE ROYAUME DE LEITNESSE

MODULE "LE NOUVEAU SOUFFLE"

PRÉSENTATION DU MODULE

L'enjeu principal de ce module est de se donner un « Nouveau Souffle » pour mieux se connaître, se faire du bien, reprendre le chemin vers soi et autrui, (re)trouver des ressources.

« Nouveau Souffle » est un projet profondément humaniste, véritablement inclusif et souhaitant rendre la dignité et l'autonomie à des personnes fragilisées.

DURÉE TOTALE : 4 semaines - 1 séance par semaine

DURÉE SÉANCE : 2h

CONCEPTION & ANIMATION : La Parenthèse Verte

OBJECTIFS :

- Permettre d'entrer plus facilement en relation avec l'autre par l'intermédiaire de l'animal
- Donner la possibilité de contacts réels avec des animaux bien vivants et la terre, le végétal,
- Travailler sur les émotions et les ressentis : les exprimer et les gérer
- Enrichir la connaissance sur l'animal (mode de vie, besoins, alimentation...) et sur le potager,
- Prendre soin des animaux et des végétaux pour réussir à prendre soin de soi,
- Apprendre à se nourrir sainement
- Prendre confiance en soi, en ses capacités à faire
- Apporter un moment de douceur, de partage, de mieux être et d'activité physique.

DESCRIPTION DETAILLÉE

Notre module "Nouveau Souffle" articulé autour de la médiation animale et de l'hortithérapie doit permettre aux stagiaires de travailler sur les notions d'acceptation et de lâcher-prise. Il faut créer (ou recréer) une dynamique qui leur permette de rester acteur de leur vie, de renouer des interactions sociales, de développer leur imaginaire pour se reconnecter à un avenir désirable. Il s'agit finalement de mettre en place des actions d'accompagnement qui leur permettent de se projeter sur l'après.

En complément de la médiation animale et végétale, l'accueil, dans le cadre des séances d'un public mixte (personnes âgées, personnes éloignées de l'emploi, jeunes en insertion...) favorise la solidarité et le mieux-être collectif, lutte contre la solitude et l'isolement, à travers un échange renforcé sur le rapport intergénérationnel à l'animal.

ORGANISATION

1 séance dédiée aux **soins des animaux** pour se rappeler que le bien-être commence par prendre soin des besoins physiologiques et physiques

1 séance d'hortithérapie, parce que le vivant, ce sont aussi les végétaux et qu'en les découvrant de plus près ils deviennent des alliés fiables et solides (culture, esthétique, phytothérapie...)

1 séance dédiée à l'amélioration du **bien-être des animaux** (chèvre, lapins, poules, chevaux) par le biais de l'éco construction d'espace de vie et de jeux pour se rappeler l'importance de prendre soin de son moral et de la place du jeu dans la vie.

1 séance de médiation équine pour retrouver le sentiment de capacité et d'autonomie.

Chaque séance suit le principe de **la boucle d'engagement** :

accueil – émotions du jour - pré-contact - plein contact - désengagement - ancrage

MODULE "AUDACIEUX" -LE VOYAGE INTERIEUR

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Les compétences de l'incertitude sont le cœur de métier de l'Académie de l'Audace. Nous avons nommé ainsi ce que l'on retrouve plus généralement sous les appellations d'intelligence émotionnelle et relationnelle.

Elles nous permettent de trouver les ressources intérieures pour mieux affronter l'adversité, accueillir le changement et s'ouvrir à la nouveauté.

Ces compétences transversales aident à développer des relations apaisées avec soi-même et avec les autres. Le sentiment de sécurité psychologique rend ainsi possible la réflexion vers des projets, la création de nouvelles relations avec différentes parties prenantes de sa vie, le développement de nouvelles amitiés et relations familiales.

DURÉE TOTALE : 4 semaines - 1 séance par semaine

DURÉE SÉANCE : 3h00

CONCEPTION & ANIMATION : L'Académie de l'Audace

ORGANISATION DES SEANCES

01 *Le Stress*

Autrefois réponse de survie face à un danger physique, le stress est devenu cognitif et social. Véritable empêcheur d'une vie saine et sereine, le stress du 21ème siècle demande à être compris et apprivoisé. Ce module permet de mieux comprendre les réactions au stress et celles des autres.

- Comprendre les origines du stress
- Connaître ses réactions au stress
- Connaître ses déclencheurs de stress
- Appréhender des techniques pour gérer le stress

02 *Le Recul*

Notre monde VICA (Volatile, Incertain, Complexe, Ambigu) met nos cerveaux en ébullition et entraîne de nombreuses conséquences.

Ce module permet d'apprendre à faire la part des choses dans les situations difficiles et prendre de recul pour les aborder avec plus de sérénité et de perspective, de retrouver une pensée souple et des émotions apaisées quand se présenteront les challenges professionnels, qu'il s'agisse d'une relation difficile, d'un nouveau projet ou d'un changement à opérer.

- Découvrir les modes mentaux (automatique et adaptatif)
- Éviter le piège des croyances limitantes
- Apprendre à identifier ses valeurs
- Changer de point de vue et s'adapter

03 *Les Émotions*

Aujourd'hui, il faut pouvoir vivre en harmonie avec nos émotions, ne pas les diaboliser ni les craindre mais bien leur faire une place de choix dans notre vie.

Ce module permet de mieux faire connaissance avec nos émotions, de les comprendre et de les utiliser à bon escient. Il s'agit pour les participants d'accueillir leurs émotions et celles des autres dans un cadre sécurisant.

- Connaître et identifier les émotions
- Comprendre le rôle des émotions dans notre fonctionnement
- Apprendre à identifier le besoin caché derrière ses émotions
- Aménager des espaces propices pour exprimer ses émotions

04 *La Vulnérabilité*

L'audace d'être imparfait, de dire «je ne sais pas», d'assumer des moments de faiblesse a encore du chemin à faire pour s'installer durablement dans les relations humaines. Et pourtant, qu'il fait bon vivre dans ces ambiances «humaines» et bienveillantes.

Ce module met en lumière toute la richesse de la vulnérabilité et accompagne son acceptation. En somme, d'avoir le courage d'accepter et de montrer sa vulnérabilité.

- Définir la vulnérabilité
- Apprivoiser sa vulnérabilité
- Définir son armure émotionnelle et ses conséquences
- Identifier les personnes ressources

ETAPE 02 - SE REMOBILISER - LE ROYAUME DE SERGORF

MODULE : LA RENCONTRE DES ALLIÉS

PRÉSENTATION DU MODULE

La Rencontre des Alliés propose de préparer des personnes isolées et/ou éloignées de l'emploi à retrouver la place qui leur convient dans un monde en pleine transition écologique.

Remettre le pied à l'étrier, retrouver un quotidien, se reconnecter au vivant (humain, animal, végétal), acquérir des compétences qui font sens sont les piliers du module.

Le programme correspond à 6 des 17 Objectifs de Développement Durable de l'ONU tout en répondant aux problématiques humaines et environnementales du territoire du Centre Manche.

Il existe aujourd'hui encore peu de lieux non médicalisés, hors institution, qui permettent à ces personnes de se réinsérer socialement et de se remettre doucement à envisager un projet de vie et professionnel.

Elan Durable est une opportunité d'offrir aux personnes isolées et/ou fragilisées, un lieu de vie, d'apprentissage et de partage intergénérationnel.

DURÉE TOTALE : 4 semaines (Etape 2)

DURÉE SÉANCES : 7h- 1 journée/semaine

CONCEPTION & ANIMATION : La Parenthèse Verte

OBJECTIFS :

- Favoriser l'insertion sociale
- Développer l'autonomie et l'engagement
- Mobiliser sa tête et son corps en fonction de ses capacités
- Développer le sens de l'organisation et l'initiative
- Apprendre à vivre et travailler ensemble
- Partager ses savoirs-faire,
- Expérimenter la coopération
- Développer et valoriser de nouvelles compétences (bricolage, jardinage, animaux)
- Retrouver le goût et le sens de se lever le matin
- Se sentir utile
- Prendre confiance en soi, en ses capacités à faire
- Apprendre à se nourrir sainement

DESCRIPTION DETAILLÉE

Le groupe de 5 à 8 personnes est accueilli de 9h à 17h sur le site de La Parenthèse Verte à Lamberville. Les journées seront organisées autour de la vie de la micro ferme.

Différentes missions allant du soin aux animaux, à l'entretien du jardin pédagogique et thérapeutique en passant par des travaux d'aménagement du lieu ou encore des ateliers menuiserie, et la préparation des repas sont confiées aux participants.

Le contenu et l'organisation des journées sont définis, pilotés et supervisés par nos coordinatrices et les usagers sont accompagnés et encadrés sur le terrain par une jeune en BPJEPS Animation Sociale et une personne en Service Civique.

Ces journées permettent aux personnes de découvrir des métiers au contact du vivant (et pourquoi pas des vocations) et de développer des compétences qui pourront être valorisées par de la reconnaissance ouverte (renforçant ainsi leur estime de soi et leur redonnant de la confiance pour leur projet de vie).

MODULE : LA RENCONTRE DE L'ORACLE

PRÉSENTATION GÉNÉRALE

Il s'agit maintenant de mettre en œuvre les apports de l'intelligence relationnelle et émotionnelle au service de son propre projet et de ses appétences.

C'est l'objet du deuxième volet de ce parcours, qui porte plus précisément sur l'accompagnement au projet. Utilisant des outils adaptés du coaching, de l'ANC, de l'équi coaching ainsi qu'une animation fondée sur l'expérience collective, le module "La Rencontre avec l'Oracle" ouvre la voie vers un champ des possibles, un avenir désirable et concrétisable, un parcours de vie dont on devient à nouveau le héros.

DURÉE TOTALE : 3 semaines (Etape 2)

DURÉE SÉANCES : 3h /semaine

CONCEPTION & ANIMATION : L'Académie de l'Audace

ORGANISATION DES SEANCES

01 Mon profil audacieux

Si l'on considère une vie tel un parcours, une trajectoire ou un chemin, il s'agit de fait d'avoir une idée du paysage, des reliefs, des ravins et des raccourcis qui l'entourent. Connaître les contours de son environnement, ses limites, ses appétences et ses talents, c'est à la fois se donner la possibilité de persévérer, de changer de chemin ou de choisir une autre route.

Ce module permet à chacun de façon collective et individuelle, de mieux appréhender ses motivations profondes, ses forces et ses freins en fonction de ses rêves pour mieux vivre sa réalité et appréhender son futur.

- Expliciter et laisser s'exprimer ses aspirations, valeurs et envies
- Identifier ses ressources et ses facteurs de réussite
- Faire le point sur ses compétences et appétences socio-professionnelles

02 Ma destination

Une fois la carte du champ des possibles en main, il s'agit de choisir une direction, d'établir une destination atteignable, réalisable motivante et écologique.

C'est l'enjeu de ce module qui s'appuie sur un outil de coaching "le SCORE" et qui permet de faire le point sur sa situation tout en étant acteur de sa destination. Un autre outil adapté de l'entreprise permet de venir formaliser l'objectif obtenu en début de séance.

- Faire le point sur sa situation, ses ressources et ses aspirations
- Déterminer une direction motivante
- Définir et formaliser un objectif

03 Mon Everest

Pour partir sur son nouveau chemin de vie, il faut se préparer, s'équiper et prévoir les aléas du voyage. C'est ce qui attend les participants à ce module dont l'objectif est de préparer son projet grâce à un véritable plan d'actions envisagé tel une ascension vers un sommet ambitieux et pourtant atteignable.

- Valider son objectif
- Envisager les points forts et les fragilités de son projet
- Connaître ses motivations profondes
- Etablir un plan d'actions réalisable et s'engager vers la suite de son parcours de vie

NOS ENGAGEMENTS POUR LA TRANSITION CLIMATIQUE



Vers l'autonomie alimentaire grâce à une approche permaculture 100% naturelle et végétarienne



Sobriété du lieu



Valorisation des déchets



Respect des ODD de l'ONU



ETAPE 03 - SE PROJETER - VERS LE NOUVEAU MONDE

MODULE : LA DERNIERE MISSION DU HEROS

OBJECTIFS :

- Faire une rétrospective de son parcours en opérant un retour réflexif
- Avoir confiance en son projet et le présenter (écrit, vidéo, présentation orale)
- Débriefing sur son expérience, accueillir la reconnaissance
- S'engager pour la suite de son parcours

DURÉE TOTALE : 1 semaine (Etape 3)

DURÉE SÉANCE : 1 journée

CONCEPTION & ANIMATION : Académie de l'Audace & La Parenthèse Verte

PRESENTATION DETAILLEE :

Organisée sur une journée complète, l'étape de clôture du dispositif Nouveau Héros a pour objectif d'accompagner les participants à formaliser les apports du parcours en reprenant les grandes étapes, les avancées et les changements qu'ils aient été vécus lors des modules "Le Nouveau Souffle" et "La Rencontre des Alliés" de la Parenthèse Verte comme lors des ateliers des modules "Voyage Intérieur" et "Rencontre avec l'Oracle" de l'Académie de l'Audace.

La matinée sera consacrée à la préparation de la présentation finale du projet de vie qui aura émergé ainsi qu'au débriefing du parcours avec les animatrices et formatrices qui auront accompagné le groupe durant les 8 semaines.

La fin de matinée sera consacrée à la préparation collective d'un cocktail déjeunatoire qui sera partagé entre tous les participants et invités (référénts, accompagnants sociaux et/ou professionnels, famille).

L'après-midi sera l'occasion de tourner les vidéos de présentation de projet qui seront ensuite envoyées aux référents et aux stagiaires, mises en ligne sur youtube et certains réseaux sociaux en fonction des souhaits et ambitions de chacun.

Une photo de groupe sera prise et imprimée, puis annotée sous forme de strokes* par chaque membre du groupe pour être offerte à chacune et chacun en fin de journée et marquera la fin du parcours "Nouveau Héros".

*signes de reconnaissance positive

VERS LE NOUVEAU MONDE - ILE DES POSSIBLES

A l'issue du parcours, les bénéficiaires peuvent bien entendu rester en contact avec l'association, y adhérer (10€/an), devenir bénévoles et ainsi garder du lien avec les autres, tout en participant au projet associatif.

Ils peuvent également participer à l'intégration des nouveaux groupes en prenant le rôle de pair-aidants, valorisant ainsi les connaissances acquises pendant leur parcours en devenant à leur tour des sponsors pour les nouveaux venus. Pouvoir partager son expérience comme témoigner d'un vécu, participent grandement à la valorisation personnelle, à la prise de conscience du chemin parcouru et contribuent à transformer ces connaissances en compétences ancrées et durables.

Dans le cadre des autres modules proposés par l'association et en concertation avec les référents des participants, des possibilités d'immersion (PMSMP) dans des entreprises et structures locales proposant des métiers du vivant, peuvent être envisagées.

L'ÉQUIPE DU BREUIL

La Parenthèse Verte et l'Académie de l'Audace forment une équipe soudée composée de professionnelles de l'insertion, de la formation, de la médiation animale et de la médiation végétale.

L'équipe est renforcée par des jeunes repérés au cours des précédentes actions menées en 2021 et 2022.



*Fondatrice de l'association
Co-gérante de l'organisme de formation
& Formatrice*

NATHALIE KOCINSKI



*Salarié
Entretien
& animation du lieu*

ERIQ BROWN



*Coordinatrice de l'association
Médiatrice animal et végétal
& Formatrice*

AUBREY MATHIEU



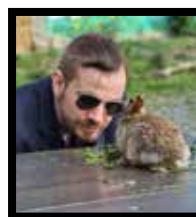
*En alternance
BPJEPS
Animation sociale*

JADE VIMOND



*Co-gérante de l'organisme de formation,
bénévole de l'association
& Formatrice*

MAËLENN DENIS



*Service civique
Contenu & publications
sur les réseaux sociaux*

JUHAN POIGNAVANT

CONTACT & ACCES

Adresse du Breuil : **4, Le Breuil, 50160 LAMBERVILLE**

Téléphone : **06 45 25 63 68**

Modalités d'accès : **SLAM à la demande : arrêt devant le Breuil**
Ligne de bus St Lô/Vire : arrêt Torigni sur Vire
Application KAROS : co-voiturage dans la Manche