

'Cap vers le changement' un nouvel atelier à Cap emploi !



Pendant 4 mois, à Angers et Cholet, deux groupes de personnes suivies par Cap emploi ont partagé et avancé dans le processus de l'acceptation du handicap. Un atelier qui a répondu aux attentes des participants. Donnons la parole à Marion, Anne-Lise et Sylvie, animatrices de l'atelier :



Quel est l'objectif de l'atelier collectif 'Cap vers le changement' ?

L'objectif est notamment d'aborder le sujet de l'acceptation d'une nouvelle situation de santé et d'amorcer une réflexion sur une projection personnelle et professionnelle.

Qui était concerné ?

L'atelier réunissait un groupe de 8 personnes, à la fois des salariées en arrêt et des demandeurs d'emploi. Lorsqu'il leur a été proposé, ils se sont tout de suite sentis concernés et intéressés.

Comment avez-vous travaillé ?

Nous nous sommes retrouvés pendant 6 demi-journées entre septembre et décembre 2024. Nous avons axé le travail sur l'échange et le partage d'expériences, au moyen d'outils spécifiques que nous avons créés.

Les participants ont pu travailler tour à tour sur l'acceptation de leur handicap, l'estime de soi et la place accordée au travail. Ils ont identifié les moyens de compensation, leurs compétences transférables et leur projet professionnel.

Grâce à cette approche, chacun a pu prendre du recul sur sa situation et avancer par « petits pas ».

Quel a été le bénéfice pour les participants ?

Ils ont pu mettre en application les bienfaits des ateliers en allant se confronter au réel, que ce soit en allant à la rencontre d'employeurs lors de forums, réaliser des stages de découverte et même des entretiens.

Les moments d'échanges ont permis de "planter des petites graines" chez les participants et de contribuer à leur cheminement professionnel mais aussi personnel.

La force du collectif a permis de faire émerger des pistes de réflexion, tout en créant un espace où chacun a pu avancer à son rythme. Cet atelier a réussi à créer une émulation, une solidarité et a permis d'entamer un processus de rétablissement.

Témoignage des bénéficiaires...

Échanges et convivialité

"j'ai apprécié la richesse des discussions et l'ambiance bienveillante"

Dynamique de groupe

"la solidarité du groupe m'a permis de me sentir légitime dans mon ressenti"

Compréhension mutuelle

"on se comprend entre personnes qui traversent des situations similaires"

Ouverture et inspiration

"rencontrer d'autres vécus m'a permis de ne pas me sentir seul et de sortir de l'isolement"
"Nous avons des œillères, ça ouvre les yeux"
- "cet atelier donne une ouverture d'esprit"

Perspective personnelle

"j'avais besoin de me repositionner et de visualiser les étapes du processus d'acceptation, merci !"