



Valoriser les parcours des salariés

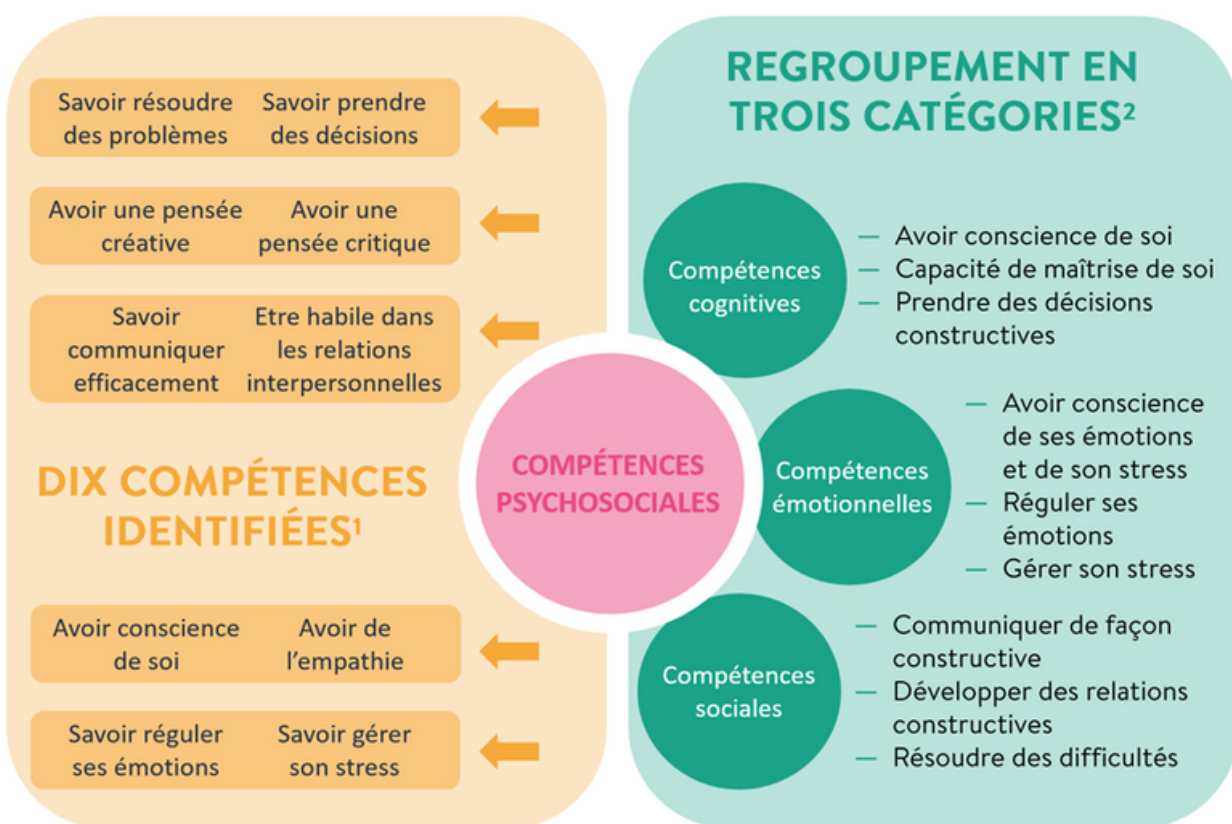
Les compétences psychosociales

Définition des compétences psychosociales

En 1993, l'Organisation Mondiale de la Santé définissait les Compétences Psychosociales (appelées CPS dans ce dossier) comme suit « Les CPS sont la capacité d'une personne à répondre avec efficacité aux exigences et aux épreuves de la vie quotidienne. C'est l'aptitude d'une personne à maintenir un état de bien-être mental, en adoptant un comportement approprié et positif à l'occasion des relations entretenues avec les autres, sa propre culture et son environnement... ».

Tout le monde ne part pas dans la vie avec les mêmes compétences psychosociales et on peut présupposer que le public éloigné de l'emploi, que l'on retrouve dans les Structures d'Insertion par l'Activité Economique (SIAE), manque de compétences psychosociales. Les équipes encadrantes doivent donc y être particulièrement attentives.

Pour vulgariser ce concept de compétences psychosociales, on peut le comparer à un compte bancaire individuel : quand il est rempli, lorsqu'un « incident » type panne de voiture arrive, on réagit mieux, on a des réserves pour réparer la voiture, avancer les frais... Lorsque notre compte bancaire est en déficit, cet incident est plus complexe à gérer.



1. OMS, UNESCO. 1993
2. SANTÉ PUBLIQUE FRANCE. 2022

Focus sur les compétences émotionnelles

L'OMS définit trois types de compétences émotionnelles :

- Les compétences de régulation émotionnelle : la gestion de la colère et de l'anxiété, capacité à faire face à la perte, à l'abus et aux traumatismes
- Les compétences de gestion du stress qui impliquent la gestion du temps, la pensée positive et la maîtrise des techniques de relaxation
- Les compétences d'auto-évaluation et d'autorégulation qui favorisent la confiance et l'estime de soi



Une émotion est une réaction à quelque chose, le sentiment est quelque chose qui dure, par exemple : le sentiment amoureux perdure tandis que la colère s'estompe. Les émotions et les besoins qui en découlent nous renseignent sur nous-mêmes et sur les autres.

« Pour faire face aux émotions, il faut savoir reconnaître les siennes et celles des autres. Il faut être conscient de leur influence sur les comportements et savoir quelles réactions adopter. Les émotions intenses comme la colère et la tristesse peuvent avoir des effets négatifs sur notre santé si nous ne réagissons pas de façon appropriée » - définition de l'OMS, 1993

Faire face à son stress suppose d'en reconnaître les sources et les effets et de savoir en contrôler le niveau. Nous pouvons alors agir de façon à réduire les sources de stress, par exemple, en modifiant notre environnement physique ou notre style de vie. Nous pouvons apprendre à nous relaxer pour que les tensions créées par un stress inévitable ne donnent naissance à des problèmes de santé.

A la base des CPS, ce sont des études de psychologues qui voulaient déterminer comment ne pas entrer en consommation. Comment être solide pour éviter les consommations ; on comprend alors en quoi il est important que les équipes encadrantes soient sensibilisées à celles-ci.



Comment travailler les CPS en structure ? Quel intérêt dans la qualité des parcours ?

Les SIAE, qui travaillent l'accompagnement au retour à l'emploi sont une des clefs du parcours pour identifier et valoriser les capacités personnelles, essentielles pour les recruteurs du marché du travail classique.

Vidéo Tout le monde s'en fout - L'estime de soi



Pour être en bonne santé mentale, des études démontrent qu'il faudrait 2/3 d'attentions positives pour 1/3 d'attentions négatives dans une journée. Ces données statistiques amènent à se poser des questions sur les derniers compliments que nous ont fait notre direction ; Ou, si on fait partie d'une équipe encadrante, de la dernière fois où on a fait un compliment aux salariés en parcours.

Cela peut passer par des temps formels (organisation d'une remise de diplôme, d'un pot pour fêter l'obtention d'un stage...) mais aussi d'actions moins formelles (mise en place d'un tableau des victoires dans la structure, un rituel personnel journalier autour des 3 moments « kiffants » de sa journée...). Il est important de travailler cela au quotidien.

Concernant la question de l'estime de soi, il est important de prendre en compte la notion d'impuissance apprise qui est un état mental dans lequel une personne supporte un ou des stimuli douloureux et devient incapable ou pas disposée à éviter les rencontres ultérieures avec ces stimuli.

Pour illustrer cette théorie, la vidéo de l'impuissance apprise est bien adaptée !

A quel niveau les équipes peuvent-elles intervenir sur la question de l'impuissance apprise bien souvent ressentie par les salariés en parcours ?

- En intensifiant les émotions positives
- En renforçant l'estime de soi
- En multipliant les expériences de contrôle et de réussite (travaux techniques précis réussis...)



Les feedbacks des équipes, pour qu'ils soient efficaces, doivent être précis et concrets et ne doivent ni être normatifs (ex : tu as réussi comme le reste du groupe) ni affectif (ex : je suis fier de toi). Par ailleurs, le feedback qui porte sur des changements relatifs aux essais antérieurs est particulièrement efficace.

Bref, il faut essayer de muscler le positif dans vos structures !

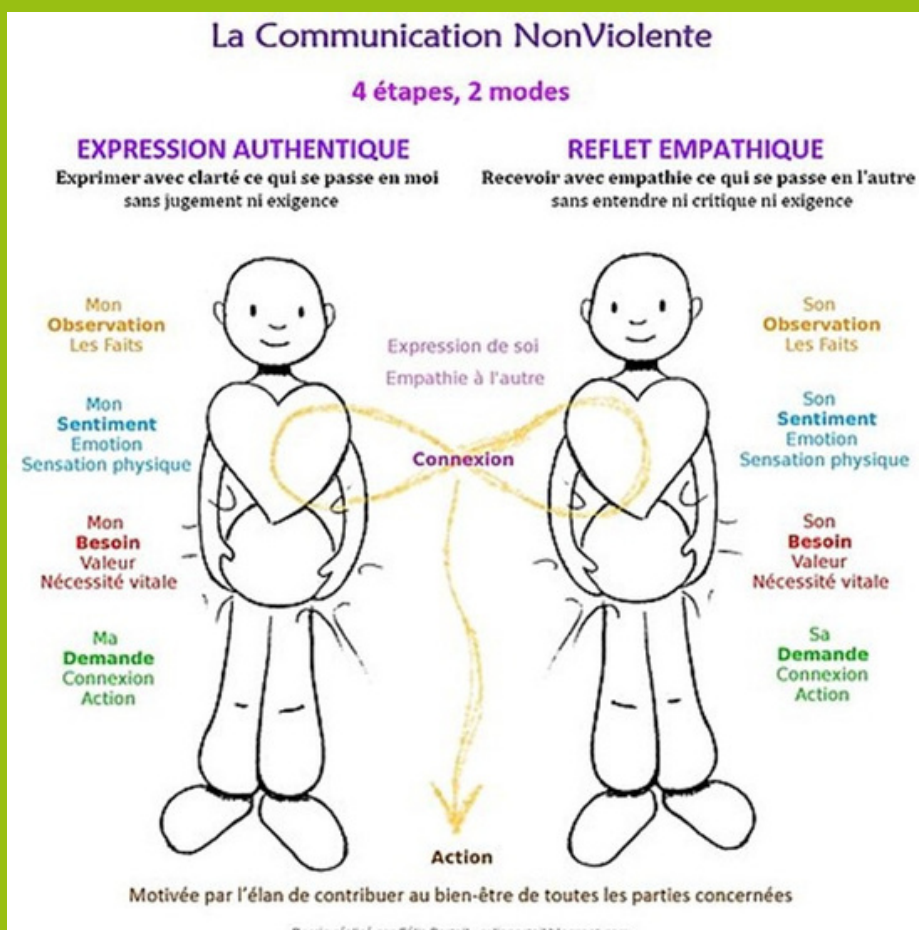
Focus sur la psychologie positive

La psychologie positive s'intéresse surtout à la santé et au bien-être, à ce qui rend les humains résilients, heureux, optimistes. Elle a été fondée officiellement en 1998 lors du congrès annuel de l'Association américaine de psychologie par son président de l'époque, Martin E. P. Seligman.



Voir la vie sous l'angle positif

Pour les équipes encadrantes, cela se traduit par la communication non violente qui est un processus de communication pragmatique et efficace, qui permet d'être clair, cohérent et congruent dans la communication, tout en étant ouvert et dans la compréhension de l'autre. Cette approche favorise la coopération et la résolution de conflits et peut se résumer par ce dessin :



Vous êtes interpellé par ce dessin et souhaitez aller plus loin pour apaiser les relations dans vos équipes et favoriser la bienveillance ? Reportez-vous à la rubrique « quels appuis... » à la fin de ce dossier.

Et cela passe par quelles actions en SIAE par exemple ?

Sur l'ACI du Conseil Départemental 79

- Les salariés bénéficient de tee-shirts logotés au même titre que les autres salariés, favorisant le sentiment d'appartenance et la valorisation de leurs missions
- Les salariés participent à une journée annuelle conviviale
- L'accompagnement intègre, pour ceux qui le souhaitent, un arbre de vie, une pratique de coaching narrative

A l'association Saint Fiacre

- Un temps d'accueil d'une journée entière est consacré à la présentation de la SIAE dans sa globalité et à la vulgarisation des droits et des devoirs de chacun
- La SIAE travaille à la mise en place de l'AFEST permettant aux salariés de valoriser les compétences acquises, même transverses

Au chantier d'à côté

- Des ateliers de socio-esthétique sont organisés pour travailler le bien-être
- Du temps est consacré aux feedbacks qui sont formalisés pour travailler l'estime de soi

Ce ne sont que des exemples mais Julien Tramaux, formateur en CPS insiste aussi sur l'importance des rituels comme un tableau des victoires exploité au quotidien ou le rituel des 3 kiffs par jour (personnel et/ou professionnel) pour renforcer l'estime de soi.

Quels appuis pour mettre en place les CPS en SIAE ?

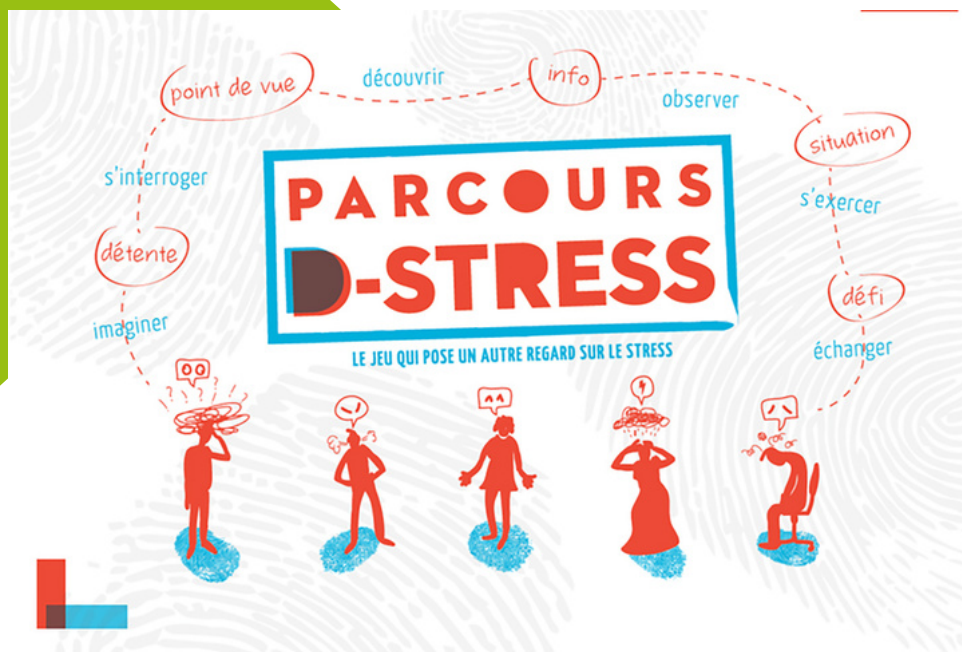
L'IREPS Nouvelle-Aquitaine est une association loi 1901 qui offre un appui aux acteurs sociaux, médicaux, sanitaires et éducatifs en matière d'éducation et de promotion de la santé. A ce titre, les chargés de projets de chaque département sont à disposition des SIAE, pour accompagner à distance à la mise en place de projets autour des CPS dans les SIAE. Cet accompagnement est gratuit et peut aller jusqu'à la mise à disposition d'outils pédagogiques ou bibliographiques toujours à titre gratuit.

Vous pouvez retrouver tous ces jeux sur le site de [BIP BOP](#) ou en passant un simple appel aux [documentalistes](#) de votre département. Même si votre projet est encore flou, n'hésitez pas à les solliciter, les documentalistes connaissent toutes les ressources et peuvent vous conseiller.

A noter, vous pouvez trouver de la ressource sur toutes les thématiques santé (alimentation, addiction, santé mentale, hygiène...). Et particulièrement sur les CPS sur [ce lien](#).

Voici quelques jeux qui peuvent intéresser vos publics concernant les CPS :

Parcours D-Stress. Le jeu qui pose un autre regard sur le stress



Le Parcours de la Petite Reine : La confiance - Le respect - Le stress - Les plaisirs de la vie

Si vos équipes encadrantes ont besoin de formation avant de mettre en place ce projet, l'organisme de formation d'INAE est à votre disposition pour mettre en place la formation « Valoriser les parcours – les compétences psychosociales », n'hésitez pas à nous contacter [ICI](#).

Pour aller encore plus loin, l'IREPS peut se déplacer dans vos SIAE, sous réserve de financement, [n'hésitez pas à prendre contact](#).