Prenez la mesure de votre bien-être:

RESSENTI'METRE

votre repère insertion



Santé mentale

et insertion professionnelle :

LE RESSENTI'METRE UN OUTIL POUR EN PARLER

La santé mentale, de quoi parle-t-on ?

Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), la santé mentale est *« un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. »*

Autrement dit, la santé mentale ne se résume pas à l'absence de trouble psychique, elle concerne le bien-être global de chacun. Elle peut évoluer dans le temps, selon les périodes de vie, les événements traversés, ou les conditions de vie.

Le Psycom, organisme public d'information sur la santé mentale, rappelle :

« Nous avons tous une santé mentale. Elle est influencée par notre histoire, nos émotions, notre environnement, nos relations aux autres... Elle peut être fragilisée, comme notre santé physique. »

Pourquoi avoir créé un outil spécifique à l'insertion ?

Dans le champ de l'insertion professionnelle, il est désormais reconnu et partagé par les institutions du réseau pour l'emploi que les freins à l'emploi ne relèvent pas uniquement de compétences ou de parcours professionnels, mais aussi de facteurs personnels.

www.santementale22.fr (définition santé mentale)
www.psycom.org (kit cosmos mental)

Ces freins, lorsqu'ils sont liés à la santé mentale, peuvent être invisibles, mal compris ou stigmatisés, tant par les personnes concernées que par les professionnels qui les accompagnent.

C'est pour répondre à cette réalité que cet outil a été conçu et pour permettre tant aux professionnels qu'aux personnes accompagnées de mieux identifier ces freins dans leur parcours d'insertion.

#Emploi Accompagné dispositif national

CAP EMPLOI 22 Handicap, recrutement & maintien

PTSM22 Projet Territorial Santé Mentale

Région Bretagne

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE Liberté Égalité Fraternité

France Travail

PRÉFET DE LA RÉGION BRETAGNE | DDETS 22

CIDFF Centre d'information sur les droits des femmes et des familles Côtes d'Armor

Mission Locale Saint-Brieuc & Lamballe Bretagne

Côtes d'Armor le Département

Prenez la mesure de votre bien-être:

RESSENTI'METRE

votre repère insertion

		Aide à l'échange	Actions possibles
Exprimer ses talents et qualités	Je sais ce que je fais bien, j'en parle facilement	• Y a-t-il quelque chose que vous aimez faire et qui vous rend fière, fier sur le plan personnel (à la maison, dans une association, etc.) ? • Y a-t-il quelque chose que vous aimez faire et qui vous rend fière, fier sur le plan professionnel ? • Qu'est-ce que vous faites bien ? • Qu'est-ce que les autres disent de ce que vous faites bien ? • Est-ce que vous avez eu l'occasion de montrer ce que vous savez faire ? • Pouvez-vous illustrer par des exemples concrets vos qualités et vos défauts ?	Encourager à valoriser ses compétences dans un CV ou en entretien. Proposer des ateliers de simulation d'entretien.
	J'en arrive à douter de mes capacités		Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer un atelier de développement personnel ou de coaching pour renforcer la confiance en soi. Orienter vers un dispositif de remobilisation individuel et/ou collectif (ex : ateliers «Estime de soi»).
	Je dis que je ne vaux rien		Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Orientation vers un professionnel ou une professionnelle de santé (psychologue, CMP). Travail en lien avec le service social pour un accompagnement global. Proposer un atelier de développement personnel ou de coaching pour renforcer la confiance en soi. Orienter vers un psychologue du travail de France Travail. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor**
Gérer sa vie et ses projets	J'ai des projets et je pense pouvoir les réaliser	• Arrivez-vous à organiser la journée comme vous le voulez ? • Si vous avez un rendez-vous à l'extérieur le matin, comment organisez-vous votre journée ? • Avez-vous des envies, des projets, des souhaits pour vous ? • Vous sentez-vous capable de les réaliser ? • Avez-vous besoin de l'avis de votre entourage pour décider d'un projet vous concernant ? • Votre entourage vous empêche-t-il de décider seule·e pour votre projet ?	Accompagnement vers des dispositifs de formation ou d'emploi. Mise en réseau avec des partenaires locaux.
	J'ai des projets mais je doute de mes capacités à les réaliser		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Proposer un accompagnement à la définition du projet (ex : conseiller Mission locale, France Travail, coach, CIDFF). Orientation vers des ateliers de remobilisation individuels et/ou collectifs et/ou des stages découverte métiers.
	Je n'ai aucun contrôle sur ma vie, je me sens impuissant, impuissante		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Travail en lien avec le service social, orientation vers un accompagnement médico-social ou psychologique, ou personnel formé au premier secours en santé mentale. Lien avec le CIDFF (informations droits). **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor**
Gérer le stress et les soucis	Je sais comment me calmer quand ça ne va pas	• L'entreprise est-il un lieu où vous vous sentez en sécurité ? • Quand quelque chose vous dérange ou vous perturbe, par exemple dans votre recherche d'emploi, comment réagissez-vous ? • Arrivez-vous à retrouver de la sérénité quand ça ne va pas ? • Y a-t-il des choses, des activités, des personnes qui vous aident à vous sentir mieux ? • En ce moment, vous sentez vous plutôt tranquille ou souvent stressé, stressée ? • Y a-t-il des contextes qui sont plus stressants que d'autres ?	Valoriser les stratégies personnelles, proposer des ateliers bien-être ou relaxation.
	Je peux me laisser envahir par des pensées négatives et ressentir du stress		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Informer sur les ressources locales (groupes de parole, ateliers gestion du stress). Orientation vers un accompagnement social ou psychologique. Proposer des ateliers de gestion des émotions + accompagnement ASS/CIDFF/soutien parentalité etc.
	Je ne dors plus, je pleure souvent, j'ai des idées noires		Urgence : orientation vers une professionnelle ou un professionnel de santé (médecin, CMP, service d'urgences via le 15 avec infirmier régulateur, lien avec permanences psychiatriques si nécessaire). Risque suicidaire 3114. L'accompagnement peut être envisagé si prise en charge extérieure adaptée. En fonction de la prise en charge et des préconisations, évaluation des suites de l'accompagnement à ce stade du processus d'insertion professionnel de droit commun. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor** ATTENTION les suites du suivi de la personne doivent être protocolisées au sein des organisations
Relations et rôle avec les autres	Je me sens à l'aise avec mon entourage personnel et professionnel	• Participez-vous à des activités ? Des activités régulières ? • Voyez-vous souvent vos amis et / ou votre famille ? • Vous sentez-vous utile pour les gens autour de vous ? • Vous sentez vous bien en présence d'autres personnes ? • Êtes-vous soutenue, soutenu par votre entourage ? • Et vous, soutenez-vous beaucoup votre entourage ?	Encourager à s'impliquer dans des projets collectifs ou bénévoles. Encourager à prendre du temps pour soi.
	Je ne me sens pas soutenue, soutenu par mon entourage personnel et professionnel		Utiliser les questions ressources pour préciser la situation de la personne. Proposer de trouver des exemples concrets pour objectiver le ressenti. Proposer des activités collectives (ateliers, groupes de parole, associations locales). Orientation vers des dispositifs de lutte contre l'isolement (ex : médiation sociale, associations de quartier).
	Je ne suis plus capable d'avoir des interactions saines avec les autres		Urgence : orientation vers une professionnelle ou un professionnel de santé (médecin, CMP, service d'urgences via le 15 avec infirmier régulateur, lien avec permanences psychiatriques si nécessaire). Risque suicidaire 3114 (alerte si cumul avec sentiment d'impuissance). En fonction de la prise en charge et des préconisations, évaluation des suites de l'accompagnement à ce stade du processus d'insertion professionnelle de droit commun. **Espace ressources I PTSM Côtes d'Armor** ATTENTION les suites du suivi de la personne doivent être protocolisées au sein des organisations.

À quoi sert cet outil ?

Vous êtes professionnelles ou professionnels de l'insertion (France Travail, structure d'insertion, Mission locale, travailleur social, MDD, etc.) et non professionnelle ou professionnel du soin. L'objectif de cet outil n'est pas de poser un diagnostic, ni de catégoriser les personnes.

Il s'agit :

- de vous donner des clés de lecture simples, pour repérer si des éléments liés à la santé mentale semblent impacter l'insertion professionnelle de la personne accompagnée ;
- de permettre à la personne elle-même de prendre conscience d'éventuelles difficultés ou freins invisibles ;
- de favoriser le dialogue, la compréhension mutuelle, et – si besoin – l'orientation vers des professionnels du soin.

Il ne remplace ni votre analyse professionnelle, ni l'écoute individuelle, mais il peut vous aider à prendre du recul et à agir avec justesse.

Votre rôle : un maillon important dans la chaîne de repérage

La santé mentale est l'affaire de tous.

En tant que professionnelle ou professionnel de l'insertion, vous pouvez jouer un rôle essentiel :

- en observant, avec bienveillance, certains signaux dans le parcours d'accompagnement ;
- en écoutant, sans juger, ce que la personne exprime ou n'arrive pas à exprimer ;
- en proposant, si nécessaire, un relais ou un appui auprès d'une professionnelle ou d'un professionnel de santé mentale (médecin traitant, CMP, psychologue, etc.).

Vous n'êtes pas seul. Votre place n'est pas de soigner, mais de repérer et d'orienter lorsque c'est pertinent. C'est déjà un geste fort de prévention.

Comment cet outil peut vous aider ?

En repérant avec la personne certains freins d'ordre psychique ou émotionnel, vous pouvez :

- mieux comprendre les blocages ou refus apparents dans son parcours ;
- éviter de mettre la pression sur des démarches irréalistes à ce stade de votre part ou de la part de la personne elle-même ;
- adapter votre accompagnement (temps, rythme, soutien) ;
- ouvrir un espace de parole sécurisant et légitimant la situation de la personne.

Comment utiliser l'outil ?

Cet outil peut être utilisé :

- dans un entretien individuel, comme support d'échange ;
- comme grille de lecture complémentaire pour la professionnelle ou le professionnel.

⚠ **En aucun cas il s'agit d'un outil de mise à l'écart.**

Le **RESSENTI'METRE** valorise les compétences psycho-sociales des personnes autour de quatre items :

- exprimer ses talents et qualités (dans son parcours personnel et son parcours professionnel) ;
- se sentir capable de gérer sa vie et ses projets (personnels et professionnels) ;
- gérer les soucis et les tensions ;
- avoir un rôle dans la famille, les amis, la communauté.

Il se compose de 2 outils :

- un support pour la personne accompagnée : une grille de facilitation formulée avec le « Je », permettant à la personne d'identifier son ressenti, et sa disponibilité mentale dans son parcours d'insertion socio-professionnelle.
- un support pour vous professionnel·les : des questions dites « en entonnoir » permettant un échange avec la personne et d'affiner votre lecture de la situation et une grille d'analyse complétée des actions possibles à proposer.

Quelques cas spécifiques à connaître :

1. La personne semble en souffrance, mais n'en parle pas spontanément.

   ➽ Utilisez l'outil comme support pour ouvrir un échange. Proposez, sans imposer, d'en parler à un professionnel du soin. Par exemple :

   « Parfois, quand on vit ce genre de chose, en parler à un médecin ou à un psychologue peut aider. Je peux vous montrer les dispositifs existants, si vous le souhaitez. »

   Ressources disponibles sur www.santementale22.fr

2. La personne exprime explicitement une volonté de mettre fin à ses jours ou de faire du mal à quelqu'un.

   ➽ Il est impératif d'en parler à votre responsable hiérarchique immédiatement et de ne pas rester seul face à cette situation. Une alerte peut être nécessaire, notamment vers les services de santé d'urgence.

3. La personne ne souhaite pas répondre ou semble dans le déni.

   ➽ C'est une réaction fréquente. Certaines personnes peuvent :

   • ne pas avoir les mots pour décrire leur mal-être ;

   • ne pas être prêtes à en parler ;

   • avoir peur d'être jugées ou stigmatisées ;

   • être dans une autre réalité.

Laissez du temps, et ne forcez pas. Le simple fait d'avoir proposé un espace de parole est déjà une étape.

Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Contacts utiles

www.santementale22.fr
www.soliguide.fr
Risque suicidaire : 3114
SAMU : 15





Santé mentale

et insertion professionnelle :

EN PARLER POUR MIEUX SE REPÉRER

La santé mentale correspond à un état de bien-être qui permet à chacune et chacun de mobiliser ses ressources, de faire face aux difficultés du quotidien, de développer ses capacités et de prendre part à la vie sociale et professionnelle. Elle évolue au gré des événements de vie et des situations personnelles.

Dans les parcours d'insertion, des fragilités liées à la santé mentale peuvent constituer des freins à l'emploi, souvent peu visibles ou difficiles à exprimer. Aujourd'hui, les actrices et acteurs du réseau pour l'emploi de la formation et de l'insertion les reconnaissent.

C'est dans cette perspective que le **Ressenti'mètre** a été conçu : un outil permettant aux personnes accompagnées et aux professionnelles et professionnels de mieux identifier ces freins afin d'adapter l'accompagnement aux besoins de chacun.

#Emploi Accompagné
CAP EMPLOI 22
Mission Locale
CIDFF
Région Bretagne
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
France Travail
PRÉFET DE LA RÉGION BRETAGNE
Côtes d'Armor le Département



Exprimer ses talents et qualités	Je sais ce que je fais bien, j'en parle facilement	Je suis enthousiaste quand je découvre une offre d'emploi qui me correspond
		Je peux parler de mon parcours et de mes compétences facilement
	J'en arrive à douter de mes capacités	J'ai déjà perdu mes moyens face à une recruteuse, un recruteur, alors que j'avais les compétences pour occuper le poste proposé
		J'ai peur de ne pas être à la hauteur des exigences de l'employeuse, de l'employeur
		Je trouve que se mettre en avant dans une lettre fait prétentieuse, prétentieux
	Je dis que je ne vaux rien	J'ai abandonné l'idée de pouvoir retravailler un jour, c'est au dessus de mes forces
		J'échoue même dans les tâches les plus simples
		Mes démarches sont de toute façon vouées à l'échec
Gérer sa vie et ses projets	J'ai des projets et je pense pouvoir les réaliser	Je me sens à l'aise lorsque je suis face à un recruteur, une recruteuse
		J'ai hâte d'intégrer une nouvelle entreprise et de faire mes preuves
	J'ai des projets mais je doute de mes capacités à les réaliser	Depuis que je suis en recherche d'emploi, je me demande si je suis encore capable de faire certaines tâches que j'ai réalisées ou apprises
		Il m'est déjà arrivé de pleurer en pensant à ma recherche d'emploi
		J'ai l'impression qu'il y a trop d'obstacles à ma reprise d'emploi, et cela me décourage
	Je n'ai aucun contrôle sur ma vie, je me sens impuissant, impuissante	J'ai perdu confiance en moi
		Je me sentirais humilié, humiliée si l'on me proposait une prestation ou un stage
		Peu importe ce que je ferai, ce n'est pas moi qui maîtrise mon retour à l'emploi
Gérer le stress et les soucis	Je sais comment me calmer quand ça ne va pas	Je suis serein, sereine, face à ma recherche d'emploi
		Je suis optimiste quant à mes capacités à m'adapter à un nouveau poste
	Je peux me laisser envahir par des pensées négatives et ressentir du stress	Je me demande souvent si je vais réussir à trouver un emploi
		Je pense à ma recherche d'emploi lorsque je ne dors pas
		Je peux perdre mes moyens à l'idée d'aller ou lors de l'entretien
	Je ne dors plus, je pleure souvent, j'ai des idées noires	Je peux répondre agressivement aux sollicitations de mon conseiller, ma conseillère et le regretter immédiatement
		Je panique à l'idée d'aller ou lors de l'entretien
		J'ai envie de crier après mon conseiller, ma conseillère ou de casser quelque chose
Relations et rôle avec les autres	Je me sens à l'aise avec mon entourage personnel et professionnel	Je pense que mes nouveaux collègues et que mes supérieurs, mes supérieures m'accueilleront sans problème
		Je me sens soutenu, soutenue par mon entourage dans ma recherche d'emploi
	Je ne me sens pas soutenu·e par mon entourage personnel et professionnel	J'appréhende de rencontrer mon conseiller, ma conseillère
		J'ai peur que l'on pense que je ne cherche pas de travail ou que je suis fainéant, fainéante
		Je n'ose pas dire à mon réseau ou à de nouvelles connaissances que je suis en recherche d'emploi
		Je redoute de rencontrer de nouveaux collègues
	Je ne suis plus capable d'avoir des interactions saines avec les autres	Je cache le fait d'être en recherche d'emploi
		Je peux être blessante, blessant ou agressive, agressif avec ma famille depuis que je suis en recherche d'emploi
		J'ai peur d'être harcelée, harcelé au travail par des collègues ou une supérieure, un supérieur
		J'ai perdu tout espoir face au monde du travail et dans les professionnelles et professionnels de l'insertion

Notes

Contacts utiles

www.santementale22.fr
www.soliguide.fr
Risque suicidaire : 3114
SAMU : 15