

Carnet de Route(s)

Un dispositif innovant à taille humaine
où chaque participant se libère
de la peur d'oser être soi
pour mieux découvrir sa richesse intérieure !

créée par Elsa Helleu et Laure Cabanne
à destination de public en insertion socio-professionnel



Carnet de **ROUTE**



UN *voyage* **Initiatique**
QUI CHANGE TOUT

SE (RE)

UNE AUTRE VOIE POUR
CONSTRUIRE

RÉSUMÉ DE L'ACTION

Fortes de leurs expériences dans l'insertion et l'animation, Elsa Helleu (formatrice en pédagogie des relations humaines) et Laure Cabanne (Designer et formatrice en créativité), ont conçu le dispositif «Carnet de Route(s)».

Réponse innovante aux freins repérés à l'insertion socio-professionnelle (méséstime de soi, peur de l'échec...), ce dispositif favorise la transformation positive du regard posé sur soi, les autres et son environnement. Il facilite un processus de changement, un "déclat", chez le bénéficiaire afin d'impulser de nouvelles réponses et actions face aux situations rencontrées. Les participants explorent ainsi leurs représentations limitantes pour mieux les dépasser grâce à la synergie originale de deux approches complémentaires : la communication vivante & la créativité sensible.

A travers des ateliers collectifs en lien avec le corps (se mettre en mouvement, être à l'écoute de son corps, se connecter à sa respiration), la communication (s'exprimer, s'écouter pour mieux s'entendre) et la créativité (oser, créer, s'autoriser, s'étonner, se découvrir), les participants découvrent, expérimentent, explorent et développent leurs compétences relationnelles et créatives. L'intérêt du dispositif «Carnet de Route(s)» est donc l'appropriation d'outils concrets, transférables aux situations de la vie quotidienne.

Découvrir son potentiel individuel,
libérer sa créativité singulière &
développer son empowerment
pour oser de nouvelles réponses
face aux défis rencontrés,
c'est possible !

créer oser innover



OUVRIR

PARTAGER

OBSERVER

VOIR

poser



et si...

on s'autorisait à

REVELER

PRENDRE du PLAISIR

LIBÉRER

JOUER

CHOISIR

Les freins repérés
**À L'ENGAGEMENT
DANS UN PROJET
PROFESSIONNEL**

- la mésestime de soi,
- la difficulté à communiquer,
- la peur de l'échec,
- l'appréhension du jugement d'autrui,
- la perte de confiance en l'avenir,
- ...

Les ateliers et les outils proposés
**LORS DE L'ACTION CARNET DE ROUTE(S) PERMETTRONT D'AIDER
CHAQUE PARTICIPANT À :**

- Transformer positivement le regard posé sur :
 - soi (sa valeur, ses acquis, ses ressources, son potentiel)
 - les autres (entrer en relation, se préserver, coopérer)
 - les situations (apprendre à observer les faits pour décider d'actions concrètes)
- Développer sa capacité à imaginer, impulser et réaliser des projets plus justes pour soi et en adéquation avec son environnement ;
- (Re)devenir acteur de sa vie en s'appropriant de nouvelles compétences, développées dans le cadre des ateliers proposées.

DÉCOUVRIR

CE QUE JE VEUX

DEMANDER

PARTAGER



CLARIFIER

NUANCER

ENTENDRE

DIRE



SE POSER



NON-JUAGEMENT



S'EXPRIMER

S'ÉCOUTER

RENCONTRER



BIENVUEILLANCE



ACCUEILLIR

des ateliers 100% expérientiels pour :

Recréer du lien avec soi (savoir être) :

- + améliorer l'estime de soi, retrouver confiance en ses capacités et développer sa créativité,
- + mieux se connaître et se respecter, revisiter ses représentations, s'autoriser un point de vue singulier,
- + savoir proposer, recevoir, demander, refuser de manière constructive.

Composer et coopérer avec autrui (savoir faire) :

- + s'intégrer dans un groupe et s'adapter à un environnement nouveau,
- + se positionner de manière constructive vis-à-vis d'autrui,
- + s'exprimer et (s')écouter pour mieux s'entendre.

S'approprier des outils transférables (savoir utiliser) :

- + découvrir les bienfaits de la marche, une activité de plein air accessible à tous et créatrice de liens et génératrice de plaisir,
- + proposer une qualité de dialogue au service d'échanges plus constructifs avec autrui,
- + expérimenter des techniques de création pour exprimer sa singularité, se différencier et accepter l'altérité.

L'action Carnet de Route(s)

C'EST 5 JOURS DÉDIÉS À CELLES ET CEUX
QUI DÉSIRENT TRANSFORMER
LEUR REGARD SUR EUX-MÊMES
ET ALLER À LA DÉCOUVERTE
DE LEURS POTENTIELS !

Un cadre coopératif et créatif au service de :

- mises en pratique en solo, binômes et grand groupe
- temps d'échanges où les apports individuels enrichissent la réflexion collective

La synergie d'outils issus de 3 approches :

- Corps & santé : marche en plein air à la découverte de nouveaux sentiers, mise en mouvement du corps pour une relaxation physique et une détente psychique
- Communication Vivante : des ateliers collectifs sur la relation à soi, aux autres et aux situations pour asseoir un positionnement plus juste pour soi
- Créativité : des ateliers d'explorations individuelles & collectives via des médias graphiques pour prendre conscience de ses freins et ouvrir d'autres voies

Méthode d'évaluation :

- + Évaluation orale (tour de parole) et écrite (questionnaire individuel) des participants en clôture du dispositif afin de connaître leur expérience de l'action
- + Bilan commun avec les participants et les professionnels pour partager et mettre en lumière les apports individuels marquants éclairant l'impact du dispositif



Elsa Helleu

Formatrice engagée et conférencière enthousiaste, elle est la conceptrice de l'approche de la Communication Vivante. Depuis 2011, elle anime les «Ateliers Positifs» et intervient auprès d'un large public : équipes de professionnels, collectifs, particuliers,... en bref, toute personne désirant agir pour l'amélioration de la qualité des relations humaines.

06 10 87 71 60 – contact@les-ateliers-positifs.fr
www.les-ateliers-positifs.fr



Laure Cabanne

Facilitatrice en créativité et co-fondatrice de «Obliques» – Bureau & Lab de Créativité – elle accompagne l'humain dans le développement et l'activation de son potentiel créatif. Par des outils et supports d'expression sensibles et ludiques, elle favorise la sortie des autoroutes de pensée et des conventions pour un rapport plus juste & créatif face aux défis de la vie.

06 73 66 53 21 – obliques.lc@gmail.com
www.obliques-creativite.com

Trois ans durant lesquels nous avons accompagné 16 bénéficiaires du RSA par an grâce au partenariat avec le PLIE de la Communauté d'Agglomération Pau Béarn Pyrénées.

“Carnet de Route(s) a été un support utile pour reprendre confiance en mes capacités et lâcher un peu prise sur mes peurs de retourner vers l'emploi. ”

Ghislaine, participante

“ Carnet de Route(s) m'a permis de grandir, d'être moins en souffrance sur notre situation de demandeur d'emploi. ”

Fatima, participante

“ Très bonne idée d'association de compétences/terrain d'expérimentation pour un quid du monde extérieur. ”

Gilles, participant