

RENFORCER LA CONFIANCE EN SOI UN PAS VERS L'EMPLOI

par *Sophie Marguier et Sandrine Oberson* *

La difficulté d'insertion dans l'emploi est souvent associée à un repli, à de la dévalorisation et à un manque de confiance en soi. Il est possible de réagir.

L'image que les personnes ont d'elles-mêmes apparaît dans ce qu'elles renvoient physiquement, tant au niveau du comportement, de la gestuelle, que des choix vestimentaires. Ceci enclenche une « spirale du chômage ». La personne, à partir du moment où son apparence physique laisse entendre sa situation de précarité, a des difficultés importantes à s'insérer dans un emploi et en particulier dans le secteur marchand, le demandeur d'emploi étant perçu dans ce cas comme « en difficulté », voire « à problème » (1).

Dans la perspective de soutenir l'insertion socioprofessionnelle de femmes en situation de précarité, le CIDF du Doubs (2) a conduit, en 2003 et 2004, une action innovante (3) en direction de femmes, exclues du marché de l'emploi et combinant par ailleurs un certain nombre de problématiques associées (rupture familiale, situation de monoparentalité, isolement social, précarité économique, faible niveau de formation initiale et de qualification professionnelle, absence de mobilité...).

Il s'agit pour ces personnes de renforcer l'image et l'estime d'elles-mêmes par le biais d'expériences valorisantes et d'échanges collectifs. L'action – des modules positionnés sur quatre matinées par semaine, pendant huit semaines – vise au développement de l'autonomie et de la motivation dans les démarches d'intégration professionnelle, culturelle et sociale. Et, de façon plus générale, grâce au support « image de soi », cette action cherche à faire réfléchir et évoluer les personnes sur l'identité qu'elles se donnent, mais aussi qu'elles renvoient à autrui dans leur présentation et leur image physique (4).

Une démarche collective

Les différents ateliers ont été réalisés sous forme collective. Cette dernière participe à la dédramatisation des situations d'exclusion et induit une déculpabilisation. Les stimulations inter-individuelles semblent agir positivement sur l'image de soi et, plus encore, participent progressivement à l'émergence de diverses formes de solidarité et de nouveaux liens sociaux. Ainsi, on a pu mesurer, au fur et à mesure de l'avancée dans le programme, le plaisir des participantes à se retrouver, à plai-

* Centre d'Information sur les Droits des Femmes (Doubs)

(1) Les conseillers emploi-formation rencontrent d'ailleurs régulièrement sans toujours le comprendre des personnes qui refusent les contrats aidés : l'acceptation d'un tel contrat serait alors pour eux (et d'autres ?) synonyme d'exclusion, de dévalorisation de leurs capacités de travail.

(2) Centre d'Information sur les Droits des Femmes, partie prenante du réseau des 119 centres analogues en France.

(3) Projet inspiré d'une action menée par le CEDIFF de LAVAL qui propose une action en trois séances, « Atouts pour réussir », autour de l'image de soi : hygiène, présentation, couleur, esthétique.

(4) La question de l'identité renvoie aussi à ce qui est valorisé : la femme, la femme-épouse, la femme-mère, la professionnelle. Ces différents éléments sont à conscientiser par chaque femme accompagnée. Ainsi les personnes pourront prendre du recul par rapport à ce qu'elles mettent en avant, et agir de façon adaptée dans le champ professionnel.

santer. Ces rires traduisent, selon les cas, la complicité établie par ces nouveaux liens sociaux, mais cherchent aussi à dissimuler la gêne occasionnée par certains échanges qui touchent l'intimité ou encore des zones fragiles et (ou) douloureuses chez les personnes. En cela réside l'intérêt de la forme collective : l'intervenant peut alors, de façon souple, aborder des questions de fond ou problématiques, l'échange permettant de relativiser, de mesurer que ces questions se posent à d'autres, etc.

Cette action a été engagée en parallèle de celle menée par les « référents emploi » du PLIE (5), qui assurent l'accompagnement individualisé des bénéficiaires. L'articulation des modes de traitement individualisé et collectif s'appuie sur un travail partenarial garantissant la cohérence et la complémentarité des stratégies pédagogiques.

Ce programme a par ailleurs fonctionné avec une équipe pluridisciplinaire et complémentaire.

La conseillère en vie sociale et familiale est intervenue sur les questions d'hygiène, dans l'aspect « nécessité sociale » (se laver, se coiffer, avoir des vêtements propres) mais aussi, dans une dimension plus personnelle, conduisant les personnes à apprendre à prendre soin d'elles et à y trouver du confort (6). Concernant l'hygiène alimentaire, une partie des personnes expliquent se nourrir de façon irrégulière, en volume ou dans le temps, ou encore avoir une alimentation déséquilibrée. Elles ont souvent tendance à en minimiser l'impact sur leur santé physique et psychique.

Les comédiennes d'une compagnie de théâtre ont amené les personnes à se positionner et occuper l'espace grâce à des jeux d'improvisation. L'appréhension liée à la prise de parole et aux exercices de mise en scène a pu être dépassée au fil des séances (7).

L'esthéticienne a traité des questions de mise en valeur (choix des couleurs, tenue vestimentaire, maquillage, coupe de cheveux...) avec pour objectif que chacune puisse se sentir en cohérence entre l'image qu'elle a d'elle-même et celle qu'elle donne à voir.

La psychologue a accompagné le groupe de manière à constituer un lieu de régulation (en énonçant les règles de confidentialité, de respect et de non jugement...), mais aussi d'ancrage de ce qui émerge au cours des différents ateliers et en particulier la confiance en soi et dans les autres.

Les conseillers à l'emploi, enfin, sont intervenus en amenant les personnes à établir un bilan de leur parcours, une analyse des freins à l'emploi et des moyens pour les surmonter.

(5) Plan Local pour l'Insertion et l'Emploi. Le PLIE du Grand Besançon, ainsi que le Fonds Social Européen, ont soutenu et financé les actions présentées dans cet article.

(6) Ainsi, les gestes liés à l'hygiène corporelle peuvent être envisagés, sous un double aspect : « c'est à la fois ce qui va me permettre d'augmenter mes chances lors d'un recrutement et, dans le même temps, m'apporter du bien-être. »

(7) Stratégiquement, les premières interventions ont été axées sur des séquences de relaxation. Les dernières, quant à elles, ont reposé sur de véritables simulations de jeux de rôle : sketches, mise en situation d'événements quotidiens ou professionnels...



Ouvertures et fragilités

Ces expériences pédagogiques sont l'occasion d'entendre des situations de grande souffrance et de détresse. L'ensemble des intervenants de ce programme fait état de l'évolution positive des positionnements individuels (8). L'isolement social a été relativement rompu. Des modifications visibles de la présentation physique (tenue vestimentaire, maquillage...) ont rendu compte de l'évolution des positionnements individuels.

Pour autant, des abandons de parcours ont été recensés lors de ces actions (deux pour un groupe initial de douze femmes). Il s'agit de personnes pour lesquelles la problématique d'isolement et (ou) les difficultés psychologiques étaient très importantes et empêchaient leur mobilisation sur ce type de programme. D'autres ont manifesté leur urgence de ré-accéder à un contrat de travail, ne repérant pas l'intérêt de ce type d'action.

Des absences ont par ailleurs été notées tout au long du dispositif. En ce qui concerne l'atelier de régulation (9), certaines bénéficiaires ont éprouvé des difficultés à se saisir de cet espace. Cet atelier a mis en lumière les difficultés des personnes à verbaliser leurs souffrances et leur vécu, de surcroît au sein d'un groupe. Une inscription à la carte ou organisée sous forme individualisée pourrait être souhaitable, afin de gommer l'aspect formel de cet atelier et démystifier le rôle d'un psychothérapeute.

Si des changements importants ont été observés, le processus d'évolution individuelle demeure fragile et précaire. Pour ces personnes qui détiennent parfois peu d'expériences positives auxquelles se référer, ce type d'action constitue une forme de ressource interne, en terme de vécu, de capacité relationnelle, d'image positive. Lorsqu'il s'inscrit dans une logique de parcours, avec des objectifs qui évoluent en fonction de la situation, ce type de projet est de ceux qui permettent aux personnes de sortir d'une position d'isolement et (ou) d'exclusion.

La compréhension de ces processus et mécanismes par les divers financeurs et décideurs politiques constitue un enjeu fort dans la lutte contre la pauvreté, l'isolement et la précarité socioprofessionnelle. La remise en cause de ce type de prise en charge globale de la personne, au profit de mesures strictement liées à l'emploi, est dommageable. En effet, elle risquerait d'élargir l'écart qui éloigne les demandeurs d'emploi les plus en difficulté, non seulement de l'insertion dans l'emploi, mais plus largement d'un projet de vie dans lequel ils se reconnaissent.

(8) Expression de comportements plus confiants et sereins, passage de comportements introvertis et de formes de repli sur soi, à une capacité accrue à échanger au sein du groupe, en mêlant propos de fonds et plaisanteries.

(9) Prévus sous la terminologie « Expression de Soi »

Sophie Marguier et Sandrine Oberson