

# LES ATELIERS DU CCAS D'AUBERVILLIERS : DE L'ESTIME DE SOI À L'INSERTION PROFESSIONNELLE



● **AUTEUR** : Magaly TEMAL  
Chargée de mission Développement social  
magaly.temal@mairie-aubervilliers.fr

● **RÉDACTRICE** : Emeline Brun

● **RÉSUMÉ** : « Depuis 2014, les ateliers « Estime de soi et redynamisation à l'emploi » du CCAS d'Aubervilliers permettent de (re)donner confiance à des femmes éloignées de l'emploi. Ces ateliers s'appuient sur la découverte d'activités culturelles, de développement personnel, de loisirs mais aussi de structures d'aide à l'insertion sociale et professionnelle. »

● **MOTS-CLEFS** : BIEN-ÊTRE, FEMME, EXCLUSION, EMPLOI, DYNAMIQUE DE GROUPE, ESTIME DE SOI, EVALUATION, AUBERVILLIERS, FRANCE

## 1. LES ORIGINES DES ATELIERS

Le Centre Communal d'Action Sociale (CCAS) d'Aubervilliers est un établissement public qui propose des aides et des prestations aux habitants de la ville en difficulté. Epicéas, épicerie sociale et Maison des Solidarités, est une de ses actions. Ouverte depuis 2000, elle propose une aide alimentaire à des personnes orientées par les assistants sociaux du service social municipal mais également des activités socio-culturelles et de loisirs en collaboration avec des partenaires locaux et des services municipaux. Depuis 2011, Epicéas propose un cycle d'ateliers « Estime de soi et redynamisation à l'emploi ». Il a été créé suite au constat de l'absence totale de structures à Aubervilliers luttant contre le repli sur soi, le découragement et la perte de confiance en soi. S'appuyant sur diverses activités et s'adressant spécifiquement aux femmes, les ateliers proposés ont pour but de **travailler sur l'estime de soi des femmes** afin de les aider dans leur (ré)insertion professionnelle.

**« l'évaluation que l'individu fait et qu'il entretient habituellement : elle exprime une attitude d'approbation ou de désapprobation, et indique le degré selon lequel il se croit lui-même capable, important, en pleine réussite et digne. En bref, l'estime de soi est un jugement personnel de mérite qui s'exprime dans les attitudes que l'individu véhicule vers les autres par des communications verbales et par d'autres comportements expressifs »**

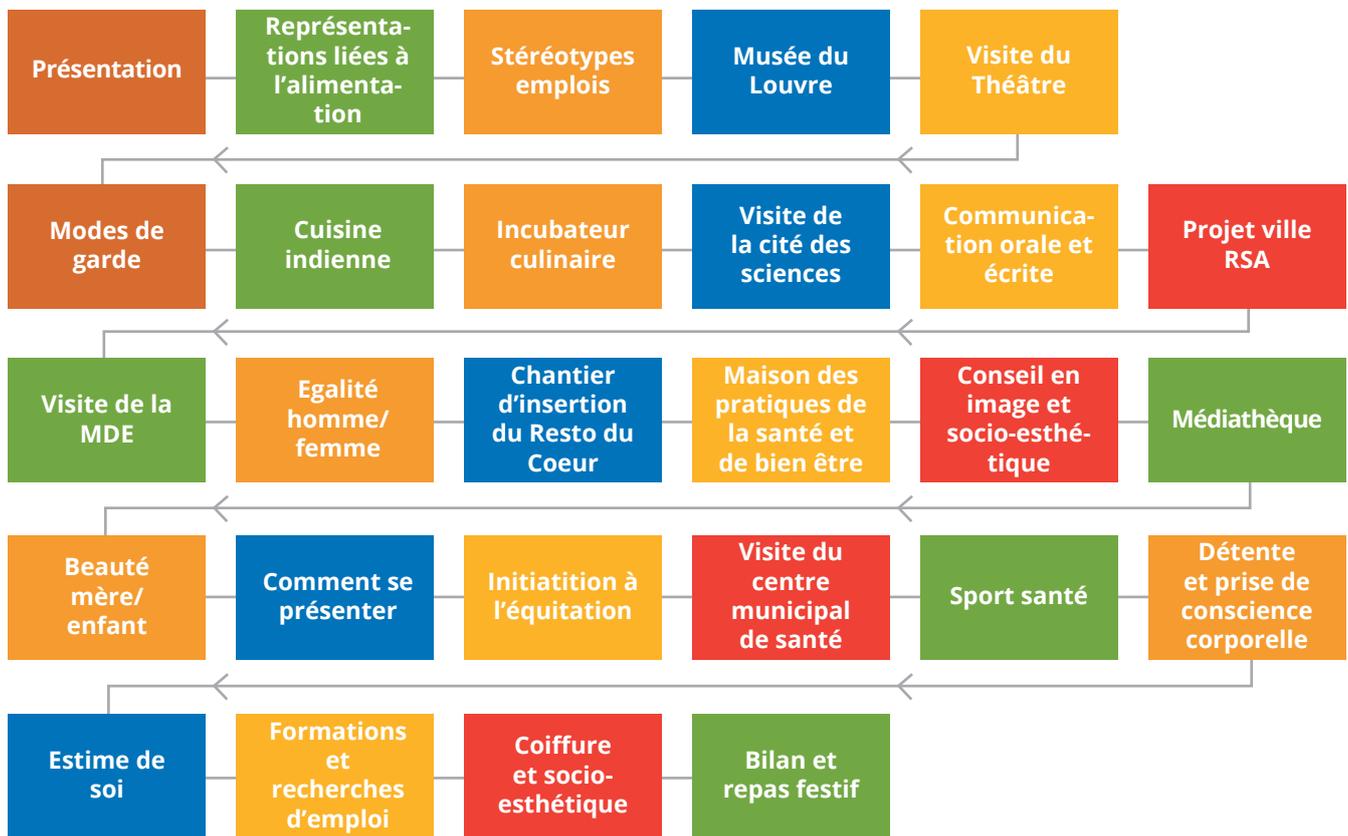
**Définition de l'estime de soi (source : Inventaire d'Estime de soi, Forme scolaire et forme adulte, Coopersmith (1984))**

Ce cycle d'ateliers a été créé en 2014 à l'initiative de conseillères en économie sociale et familiale (CESF) de la CAF et du CCAS, pour accéder aux demandes des femmes lassées de cuisiner. Afin de répondre à leur besoin de découverte, de mieux-être et d'autonomie. Il a été décidé de créer une action proposant à un groupe de femmes un cycle d'ateliers variés et centrés sur le besoin de prendre soin de soi, de reconnaissance, de mieux se connaître et d'insertion professionnelle. Les premières activités ont été réalisées avec les quelques moyens disponibles. L'accent était fortement mis sur le bien-être.

## 2. LE CONTENU DES ATELIERS

Les ateliers proposés par Epicéas au cours du premier cycle de 2014 ont été très variés. **27 ateliers** ont été répartis sur 6 semaines entre septembre et octobre 2014. Ils ont été proposés à des femmes albertvillariennes, orientées par les travailleurs sociaux et les conseillers en insertion de la Ville. Leur durée varie de 1h30 à 3h, et tous les ateliers sont animés par un intervenant, qui peut être un psychologue, la personne référente d'Epicéas ou une personne appartenant à la structure visitée. D'une année à l'autre, les ateliers peuvent varier.

Les contenus des ateliers sont très variés, ils vont des activités très tournées vers l'insertion professionnelle comme la recherche d'emploi, comment se présenter, faire son CV... A des activités beaucoup plus larges. La plupart sont organisés en partenariat avec une association ou une structure locale : Egalité homme/femme avec Auberfabrik, visite de la MDE ou du Centre Municipal



### Cycle d'activités proposées en 2014

de Santé. Si le but est de proposer une activité aux participantes, la finalité est aussi de leur de découvrir les structures présentes à proximité et de leur donner envie de continuer les activités après la fin du cycle avec Epicéas. Certaines autres activités comme la socio-esthétique, sont plus tournées vers l'image de soi et le rapport à son corps et à son image.

## LE PROFIL DES BÉNÉFICIAIRES

Le 1er atelier a compté 10 participantes, dont 9 ont suivi l'intégralité du cycle.

- **Leur âge :** 4 femmes âgées entre 25 et 44 ans et 5 de plus de 45 ans
- **Leur situation sociale :** 6 femmes sont isolées et 3 en couple
- **Leur situation financière :** 7 sur 9 touchent le RSA
- **Leur niveau de formation :** 6 femmes ont suivi une formation (BTS Assistante de direction, Beaux-Arts, comptabilité, secrétariat, restauration ou coiffure) et 4 ont un niveau au moins égal au baccalauréat

## DE LA SOCIO-ESTHÉTIQUE POUR REGAGNER L'ESTIME DE SOI

La socio-esthétique est **la pratique de soins esthétiques adaptés pour les populations en souffrance**. Les patients peuvent souffrir de troubles d'ordre physique (maladie, accident, vieillesse), psychique (maladie mentale, dépendance aux narcotiques ou à l'alcool) et même social (exclusion sociale, chômage...). Certains ateliers incluent ainsi cette dimension. Cette approche de la réinsertion par le mieux-être physique, et par extension psychologique, constitue l'originalité de cette initiative.

Bien que les ateliers soient collectifs (6 à 10 participantes), un temps personnalisé permet à chaque femme de bénéficier d'un soin. Il s'agit de soins du corps et du visage, de confection de cosmétiques naturelles, de démonstration et d'apprentissage (manucure, soin du visage, etc.), de coiffure... C'est également un temps d'échange.

Chaque année, le groupe passe une journée au salon de beauté parisien « Joséphine pour la beauté des femmes » où elles bénéficient d'un coiffeur visagiste, d'un maquillage, et de soins.



Photo d'un atelier de socio-esthétique

### 3. RETOURS DE L'EXPÉRIENCE

#### DES PREMIERS RÉSULTATS ENCOURAGEANTS

Les indicateurs utilisés pour l'évaluation sont très larges : **se maintenir dans le groupe, améliorer ses relations familiales, sortir de chez soi, se lever le matin/retrouver un rythme**. Dans les cycles d'activités proposés, chaque atelier peut être perçu comme un « échelon » à gravir entre l'exclusion et la réinsertion. Néanmoins l'évaluation de la présente initiative est complexe car elle intervient dans différents aspects de la vie : psychologique, relationnel, professionnelle etc. Contrairement aux indicateurs d'insertion classiques, telles que la sortie positive en emploi, des notions comme l'estime de soi sont difficiles non seulement à définir mais surtout à évaluer.

Aujourd'hui, l'aide sociale est soumise à de plus en plus de contraintes, aggravées par la période de restriction budgétaire. Elle doit être « efficace » et en mesure de donner des résultats rapides des actions menées. Or les pratiques évaluatives en vigueur vont bien souvent à l'encontre des initiatives s'inscrivant dans un temps long, comme celle d'Epicéas.

Les accompagnants (CESF, intervenants extérieurs...) observent la création d'une réelle dynamique de groupe. Les femmes ont émis le souhait de continuer à se voir par la suite. Les ateliers semblent également avoir permis de créer une dynamique personnelle, comme en témoigne une participante : « Je suis en France depuis 14 ans mais je ne suis rien. Maintenant j'ai le sentiment d'être utile et j'ai envie de m'autoriser à aller au théâtre et de demander de l'aide ».

Les résultats du cycle 2014 sont encourageants. Sur 9 participantes :

- 1 emploi trouvé aux chantiers d'insertion des Restos du Cœur (visités lors des ateliers)
- 5 participantes se sont portées volontaires pour la collecte alimentaire d'EPICEAS
- 1 femme a commencé un cycle de 3 mois d'ateliers informatiques
- Une convention entre EPICEAS et Initiatives Solidaires a permis à 6 participantes d'effectuer une semaine d'immersion en milieu professionnel au sein de l'un des 3 chantiers d'insertion (restauration, hôtellerie, revalorisation /transformation des métaux).

En termes d'insertion, les participantes ont pu bénéficier d'accompagnements et de droits qu'elles ne connaissaient pas avant. Même pour celles qui n'ont pas obtenu quelque chose de concret immédiatement, les ateliers ont permis de faire naître ou de dynamiser l'envie de s'en sortir. A la question « *Quels sont tes projets professionnels ou personnels ?* », les réponses des participantes sont éloquentes :

- « Réaliser une formation et travailler. Surtout faire quelque chose »
- « C'est de pouvoir trouver du travail en contrat à durée déterminée et à temps plein mais aussi d'avoir un appartement »
- « Trouver l'emploi qui me correspond le plus dans un milieu où on peut toujours apprendre et progresser »

La plupart des participantes se sont inscrites (ou ont émis le souhait de le faire) pour continuer les activités de sport, de loisirs ou de santé auxquelles elles avaient participé pendant le cycle. Les ateliers qui ont eu le plus de succès, sont ceux sur la prise de conscience corporelle en partenariat avec AUBERFABRIK<sup>1</sup>, sur le Sport, sur le Théâtre et sur la socio-esthétique pour lesquels 100 % des participantes ont émis le souhait de continuer.

D'une manière générale, on constate que les ateliers ont plusieurs retombées positives, variant selon les participantes : **maturation d'un projet personnel et/ou professionnel, amélioration des relations avec les proches, prévention santé, accès à la culture et aux loisirs, entraide, ouverture de droits...** La mobilisation de l'ensemble du groupe de femmes pendant 6 semaines démontre la pertinence de l'initiative. **Les publics éloignés de l'emploi sont en effet souvent difficiles à mobiliser sur la durée**. Les témoignages des participantes illustrent combien les ateliers ont été impactants (voir figure ci-contre).

---

1. Voir fiche RESOLIS : <http://resolis.org/fiche-pratique/le-jardin-des-fabriques-a-aubervilliers-un-jardin-associatif-artistique-et-ecologique-au-sein-de-la-cite/365>

## QU'EST-CE QUE L'ACTION « ESTIME DE SOI ET REDYNAMISATION » T'A APPORTÉ ?

« Beaucoup. Pour moi, c'était la créativité et la différence. J'ai apprécié le sport, la relaxation, la cuisine indienne, le musée, le théâtre »

« Reprendre confiance en moi et en parler à mon entourage, j'ai beaucoup appris »

« Beaucoup de choses, des connaissances autour du travail, j'ai découvert des lieux nouveaux et ça m'aide pour m'orienter, le matin ça me motive »

« Cette action m'a été profitable pour la suite du parcours. Cette redynamisation nous a permis de reprendre confiance en soi donc d'avancer. »

« Ça m'a apporté la confiance et la maîtrise de ma capacité. Savoir comment être pour parler et débattre. J'ai découvert des pratiques »

« Estime de soi et redynamisation m'a apporté beaucoup de choses et de qualités »

« Me remettre en question. Prendre soin de moi-même. Me confronter aux autres. Les outils pour pouvoir progresser »

« Beaucoup de choses. Je suis motivée pour trouver un emploi et connaître d'autres gens »

« Depuis le premier jour ça m'a fait du bien de faire partie du groupe, j'avais plaisir à venir et le sourire en me levant. Je veux continuer si je ne trouve pas de travail, j'ai eu beaucoup de plaisir »

Réponses des participantes au questionnaire d'évaluation des ateliers 2014

### LES ATOUTS DES ATELIERS

**Des partenariats avec des acteurs locaux** sont essentiels pour proposer une véritable diversité d'activités pour le cycle d'ateliers. Le programme veille à proposer une variété d'activités et surtout à **s'adapter aux besoins exprimés par les participantes**. Au lieu de privilégier l'approfondissement de certains sujets comme d'autres cycles de redynamisation, Epicéas met l'accent sur les découvertes. Durant le cycle 2014, 2 ateliers ont été ajoutés sur l'image de soi pour répondre à la préoccupation des femmes de retrouver un emploi :

- visite et repas dans un restaurant gastronomique d'insertion
- 1 semaine d'immersion en milieu professionnel

Dans un autre cycle, un atelier d'apprentissage du vélo avec la Maison du Bien-être et de la Santé de la Ville avait été proposé. Après 9 cycles, le positionnement vis-à-vis de cette variété d'actions est pertinent. Cela est propice pour l'entraide et la solidarité entre les femmes. Cela facilite également la prise de contact avec des structures géographiquement proches que les participantes ont appris à connaître.

**La posture de l'accompagnatrice** lors du cycle d'ateliers est également un facteur de réussite important : elle participe avec les femmes aux activités afin de créer un cadre d'action collective. Le fait de « **faire avec** » permet de pratiquer les activités sur un pied d'égalité en encourageant la création de liens de confiance avec l'accompagnatrice et entre les participantes. La dynamique de groupe influe fortement sur la motivation individuelle : une personne est chargée d'accompagner et de favoriser la cohésion de groupe.

## 4. DISCUSSION

### SE RECONSTRUIRE, UN PRÉALABLE INDISPENSABLE À L'INSERTION

La réussite des parcours de (ré)insertion est liée au développement personnel. La confiance en soi, la maîtrise des codes pour un entretien d'embauche, la façon de se présenter et de s'exprimer sont en effet des clés pour s'insérer dans le monde professionnel. Les personnes bénéficiant du RSA pouvant être très éloignées de l'emploi, il est important de leur permettre de se reconstruire avant de se (ré)insérer professionnellement. Des exigences trop élevées risquent de déstabiliser le public et peuvent être contreproductives. Il faut avant tout s'adapter à chaque groupe et proposer une action progressive. Les ateliers Epicéas ne sont pas un cas isolé, des actions de redynamisation se multiplient. En Seine-Saint-Denis, les villes de La Courneuve et de Montreuil s'en servent aussi.

### VERS UNE NOUVELLE CONCEPTION DE L'ACTION SOCIALE

L'action sociale s'inscrit de plus en plus dans des logiques de **« développement social »**, qui implique un travail en transversalité, en partenariat public/privé, d'actions collectives, d'instances participatives, d'innovations locales... Epicéas a mis en pratique 2 grandes tendances de l'action sociale :

○ **Réviser la définition habituelle des besoins de première nécessité**, c'est-à-dire élargir la notion d'aide longtemps cantonnée à l'aide alimentaire ;

○ **Développer la participation des bénéficiaires dans la construction des actions qui leurs sont proposées** : leur donner les moyens de participer et de s'exprimer, faire d'eux une réelle partie prenante des actions menées sur le terrain...

## 5. POUR EN SAVOIR PLUS

Garvanèse G. « *Reportage au cœur du centre d'action sociale d'Aubervilliers* », La Gazette SantéSociale.fr (2009)  
<http://www.gazette-sante-social.fr/1013/reportage-au-coeur-du-centre-daction-sociale-daubervilliers>

Rouff K. « *La systémie, une approche efficace* », LIEN SOCIAL N° 842 (2007)  
[http://www.lien-social.com/La-systemie-une-approche-efficace?id\\_groupe=6](http://www.lien-social.com/La-systemie-une-approche-efficace?id_groupe=6)