



Clap de fin pour les stagiaires en parcours PFEIS ! [Plateforme d'Evaluation et d'Insertion Sociale]



C'est un groupe plein d'**enthousiasme** qui nous présente leurs « conclusions » quant à cette **formation basée sur le volontariat** (stagiaire non rémunéré).

L'accueil est timide mais la glace se brise très vite et il n'est pas besoin de questionner la formatrice principale, Blandine Noury (à droite sur la photo), ni les stagiaires pour en savoir plus sur leur ressenti et les connaissances structurantes qui ont été acquises ces derniers mois. « On débat devant vous ! » disent-ils/elles en présentant leur cahier de formation.

Des compétences psycho-sociales

Un travail de fond apporte l'estime de soi qui ouvre sur **la confiance en soi et en ses capacités** ; on y retrouve des thématiques sur le cerveau et la logique, sur les couleurs, des ateliers sur la gestion du stress et sur le relooking,... En cette fin de parcours, chacun repart avec sa 'fleur d'estime' énumérant sur chaque pétale leurs forces et leurs compétences.

Ce groupe réduit permet à chacun de s'exprimer, de partager ses centres d'intérêt, ses passions, des bonheurs etc. Cela leur a permis de « **prendre conscience de soi** ». Et puis, chaque semaine, un stagiaire avait son 'heure de gloire' où il exposait son sujet de prédilection aux autres. A la sortie de cette formation, les stagiaires parle de famille pour ce groupe. L'un d'eux féru de pêche a apporté le bateau modèle réduit posant sur sa remorque fabriqué par son grand-père chaudronnier et a appris aux autres stagiaires les nœuds marins...

Le collectif fait **sortir de la solitude**, de son entre-soi pour être à l'écoute : « respecter des autres et ne pas juger malgré ses différences, et bien se comporter » ; Blandine Noury est largement plébiscitée pour sa bienveillance et son empathie à prendre en compte les baisses de moral ou de motivation, les aléas et problèmes que certains connaissent, toujours les bonnes paroles et gestes pour maintenir la cohésion du

groupe. Aujourd'hui, la formation prend fin mais ce groupe devenu « comme une famille » va se poursuivre sur les réseaux sociaux...

Ce programme a aussi pour **but « de remobiliser et de tenir un rythme »** avec une formation d'une durée de 4 mois à raison 3 jours par semaine, et ainsi « être mieux armés » pour l'avenir professionnel. L'une des stagiaires confiait, du haut de sa cinquantaine d'année, qu'elle n'avait jamais suivi de formation, par recul ou par refus ; d'autres reprennent cet élément en précisant qu'ils n'osaient pas participer et tous d'en conclure que cette formation PFEIS était importante, qu'ils avaient appris tant de choses...

Des compétences pratiques, diverses et enrichissantes

Tout au long de ces mois, de grands thèmes et deux projets collectifs ont rythmé le stage.

Alimentation durable et l'hygiène : comment fabriquer ses produits d'entretien, ateliers culinaires, en savoir plus sur la diététique et les besoins nutritionnels, visites de production maraîchère locale et saisonnalité des aliments, rencontres avec les ambassadeurs du tri et comment réduire ses déchets, jardiner avec les potagers de l'association les incroyables comestibles...

Le groupe a découvert de nouveaux goûts et aliments, d'autres farines, moins de viande, les variétés de lait végétal ... « on digère mieux » « on est callé même sans viande ! ».

Mobilité et redécouvrir sa ville : la sortie avec Cap Cotentin a marqué !

Les stagiaires sortent de leur quartier, ils savent se déplacer sur le territoire, les réticences à prendre le bus ou le train sont derrière eux... « il n'y a pas que les regards dans les transports » ils peuvent profiter des atouts de leur « belle ville » ou aller à Valognes ou à la plage. Aujourd'hui, le marché est devenu l'un de leur point d'intérêt préféré !

Vie quotidienne : activités physiques, budget, droit de se faire plaisir

Des ateliers animés par Elodie, Sabrina et Adrien sous la houlette de Blandine se sont succédés autour du sport adapté pour reprendre une activité physique selon ses possibilités et du Jeu Dilemme.

Le but du jeu : tenir son budget de vie quotidienne à partir de situation concrète, salutaire pour ceux qui ne savaient comment s'y prendre, et laisser libre court à l'imagination, car chacun récolte des 'points plaisirs' pour mener un projet loisirs avec ses économies. Cette vie dans le jeu Dilemme a suscité des prises de conscience, de l'amusement, des voyages virtuels, et le **champ des possibles** car il n'y a « pas besoin d'une fortune pour (se) faire plaisir » !

Le parcours se termine en ce début d'été, les stagiaires ont activé les clés pour s'ouvrir les portes de la vie professionnelle ; lorsqu'on leur demande la suite à venir : « **le travail !** » résonne en cœur, certains se voient dans une structure adaptée, d'autres s'investir en formation pour **construire leur projet professionnel**.

En ce dernier jour PFEIS, ils sont **fiers du parcours réalisé**, de tout ce qu'ils ont appris, de la confiance en soi acquise. Ils remercient chaleureusement leurs formatrices et formateur pour cela et pour tous les cours, pour l'attention portée au groupe, pour les sorties, etc. Ils font corps avec la société et vont vers le travail à grands pas !

L'Espace Temps – FJT remercie les **partenaires financiers** de cette plateforme PFEIS : le Conseil Départemental de la Manche et l'Agence Régionale de Santé de Normandie.

La Mobilité avec Cap Cotentin



Activité Physique Adaptée

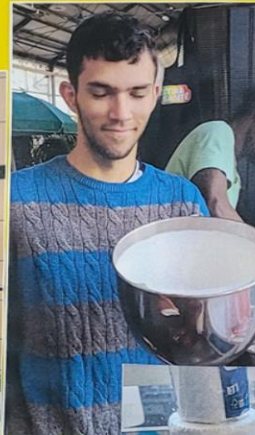


Cuisson des légumes du couscous

Participation à la "Carte" du Festival Femmes dans la ville



La salade et le persil



De la noix de cajou
de l'aquafaba
et du chocolat!
Vous obtenez
une divine
mousse au chocolat