PRÉFET DE LA RÉGION OCCITANIE *Liberté Égalité Fraternité*	**PLAN REGIONAL D'INSERTION DES TRAVAILLEURS HANDICAPES (PRITH) Projets territoriaux de AUDE**	PRITH OCCITANIE – Plan régional d'insertion des travailleurs handicapés

Intitulé de l'action	**Redynamisation, Maintien dans l'emploi et en emploi de personnes en situation de handicap par la Méthode Feldenkrais.**
Contact – Interlocuteur de l'action (nom – STRUCTURE) Courriel : N° Téléphone :	**Association DEFI 11** – 230, rue Gérard Desargues – 11000 Carcassonne – 04 68 72 72 66 GARCIA Pascale – Directrice – p.garcia@defi11.fr FRAISSE Sylvie – Coordinatrice – s.fraisse@defi11.fr
Descriptif action – Réalisations attendues	Accompagnement visant le maintien dans ou en emploi par la réactualisation des compétences physiques et mentales, la redynamisation, la remise en confiance et un soutien actif dans le parcours professionnel par le biais de l'éducation somatique et la **méthode Feldenkrais*** *La méthode Feldenkrais est une pratique corporelle globale, basée sur l'exploration des étapes indispensables du développement moteur de l'enfant, conjuguée aux principes fondateurs du Judo - accession à l'autonomie, à la maîtrise de soi, au respect et à l'écoute des autres, à une meilleure appréhension du réel. Ludique et pédagogique, elle permet par l'auto-apprentissage, une prise de conscience du corps et de la relation à soi à travers des mouvements spécifiques, souvent inhabituels, et par les sensations kinesthésiques qui y sont reliées. Elle vise à améliorer les fonctions motrices et physiologiques en stimulant les mécanismes autonomes de régulation de l'organisme (respiration, circulation, système nerveux) et à développer la mobilité, l'agilité et les fonctions musculaires (équilibre, coordination, orientation, vision, etc.). En rendant ces mécanismes plus conscients, elle permet d'agir plus efficacement et avec moins d'efforts. Elle renforce ainsi la confiance en soi, l'autonomie face à des situations inhabituelles, l'adaptation et améliore les compétences relationnelles.

ACCOMPAGNEMENT de 8 à 10 séances (20H) en 3 étapes :

1. **Entretien diagnostic** en face à face individuel

   - Présentation de l'action
   - Etat des lieux et évaluation de la situation de la personne en situation de handicap et de ses besoins (questionnaire)
   - Découverte théorique et pratique (atelier individuel de 30 minutes)
   - Définition du cadre de l'action et validation de l'engagement du bénéficiaire à définir et mettre en œuvre un projet professionnel.

2. **Développement des capacités physiques et physiologiques (**de 6 à 8 Séances) : pour définir en toute autonomie **son parcours professionnel** grâce à la Méthode Feldenkrais.

   - **Accueil du - des participants**

   - **Séances individuelles :** analyse de l'organisation somatique de la personne et exploration conjointe des comportements et postures limitantes. Travail actif d'intégration fonctionnelle **(IF)**

   - **Ateliers collectifs :** leçons de Prise de Conscience par le Mouvement **(PCM).**

     - Généralement pratiqué au sol ou dans des conditions simulant **la situation au travail** (assis, marche, **gestes spécifiques au métier**)

     - **Apport pratique** sur la **gestion du stress** et **des émotions** par la **maîtrise de la respiration** et **d'un meilleur contrôle** du **système nerveux.**

     - **Apport pratique** sur les **relations interpersonnelles** par des **exercices collectifs interactifs.**

     - **Verbalisation individuelle** des obstacles, inconforts ou incompréhensions.

- **L'objectif est de permettre au participant de trouver une meilleure organisation globale (squelettique, musculaire, respiratoire) ainsi que de pouvoir utiliser les acquis d'une meilleure coordination, de plus de concentration**. Les effets de la pratique sur la confiance en soi et la revalorisation personnelle par un gain de capacités renforce le potentiel de décision et d'action pour réaliser, dans son quotidien et son parcours professionnel, les objectifs qu'il s'est fixés.

- **Echanges en collectif** sur les expériences de chacun, pour évaluer les ressentis respectifs et favoriser le partage des apprentissages.

- **Ancrage et intégration des stratégies efficaces pour un mieux-être et une stabilité pérenne.**

3. **Un entretien final** de 2 heures en face à face

- **Auto-évaluation** des apprentissages et des changements restant à opérer.

- Echange sur les apports du programme suivi et les applications envisageables dans leur parcours de retour vers l'emploi ou dans l'emploi.

- Elaboration d'un **plan d'action.**
- **Synthèse** et recueil de l'engagement du participant pour la suite de son parcours.
  Le plan d'action pourra être transmis, avec l'accord du bénéficiaire, à la structure d'accompagnement qui prendra le relais.

Objectifs visés	**OBJECTIF principal : "Être acteur de son parcours professionnel"** L'objectif est de permettre à chaque participant **d'acquérir des compétences qui seront directement transférables dans leur parcours de maintien en emploi ou de réinsertion dans l'emploi pour surmonter d'éventuelles difficultés sans se décourager.** **Objectifs secondaires :** A la fin de l'accompagnement, le bénéficiaire sera capable de : • Mieux se connaître et prendre conscience de ses propres modes de fonctionnement pour se projeter positivement dans un avenir professionnel en adéquation avec ses valeurs • Appréhender un nouvel environnement • Rester concentré en toute circonstance sans se laisser déstabiliser • Développer ses savoir être et savoir faire • Trouver sa place, adapter son comportement • S'adapter à l'autre • Devenir acteur dans un environnement changeant • Identifier ses capacités à interagir • Intégrer la notion de responsabilité • Gérer des difficultés ou résistances sans reculer dans ses objectifs • Gérer son temps sans se laisser submerger par le stress et les émotions • Apprendre à coopérer avec bienveillance • Communiquer avec clarté et efficacité

	• Considérer la volonté, se motiver, agir et s'engager dans l'action • S'organiser, anticiper, gagner en organisation et en autonomie • Savoir prendre des décisions **Chaque participant co construit un plan d'action correspondant à son objectif professionnel**
Périmètre couvert (territoire, public(s) cibles, volumétrie)	**Périmètre couvert** : département de l'Aude **Public cible** : Personnes BOETH (ou en voie de l'être) en activité ou en arrêt de travail et en risque d'inaptitude ou récemment licenciées pour inaptitude (maintien de l'employabilité). **Volumétrie** : 20 parcours **2 sites de réalisation de l'action** : un à Carcassonne (dans les locaux de Défi11) et un à Narbonne (dans les locaux de la MJC).
Principaux acteurs concernés et/ou porteur de projet	Porteur du projet : **Association Défi11**
Partenaires associés	Pour le repérage et l'orientation des personnes : Service **Maintien** dans l'Emploi et **Insertion** du **CAP EMPLOI** de l'Aude. Les **Services de Santé au travail** du Département (SIST/MSA/CDG ou autre Fonction Publique) et les Services Sociaux **CARSAT/MSA** **La MJC de Narbonne** (partie logistique : accueil, mise à disposition d'une salle à titre gracieux)
Calendrier Prévisionnel Dates de début / fin du projet	Du 1er septembre 2023 au 31 août 2024
Budget prévisionnel et cofinancement	35 000€ Dont 3000€ sur fonds propres et 32 000€ au titre du PRITH
Demande de financement au titre du PRITH 2022	**32 000€ pour 20 parcours**
Orientation de référence du PRITH Occitanie	Orientation N°4 : Maintenir dans l'Emploi et en Emploi les travailleurs en situation de handicap.