



« Regarde devant ! »

*Module de repositionnement  
pour des personnes  
ayant fait face à un cancer*

### Présentation d'EME :

Emploi Mode d'Emploi est une asbl active depuis 14 ans en centre ardenne.

Catherine Martin et Sophie Samray, fondatrices de l'asbl, sont toutes deux spécialistes de la recherche d'emploi.

L'asbl se compose aujourd'hui de 5 salariées et coopère avec de nombreux intervenants externes, chacun spécialisé dans un domaine.

EME accompagne des groupes de recherche active d'emploi depuis ses débuts et a obtenu à la fois des reconnaissances officielles et des partenariats avec différentes organismes publics ou privés.

EME accompagne également les équipes de pme locales dans une meilleure compréhension des travailleurs et des équipes.

Le nombre de personnes accompagnées par année avoisine aujourd'hui les 600 personnes (chercheurs d'emplois et travailleurs confondus)

Les locaux occupés par l'Asbl depuis 2016 sont spacieux, agréables et lumineux. Ils sont faciles d'accès, à quelques minutes à peine de l'E411.



## Objectifs du programme :

L'objectif de ce tout nouveau programme proposé par EME est d'accompagner 10 personnes à se repositionner dans leur vie après leur victoire face à la maladie.

La formation se veut pratique, positive, concrète et à un rythme adapté à l'état de fatigue que certaines personnes peuvent encore ressentir. C'est pourquoi nous avons choisi de travailler par demi-journée tout au long du processus.

Le repositionnement peut se faire tant au niveau personnel que professionnel.

En effet, certaines vont souhaiter reprendre une vie professionnelle plus adaptée (type d'entreprise différent, autre fonction, temps de travail adapté) et d'autres auront peut-être envie de remplir leur vie personnelle autrement, avec un projet qui répondra tant à leurs besoins qu'à leurs aspirations, en tenant compte, peut-être de nouvelles contraintes ou limites, ou encore de vieux rêves qui refont surface (projet d'entreprise, bénévolat, etc.).

L'équipe d'EME se propose de les aider à atteindre concrètement leurs nouveaux objectifs, grâce à un programme de découvertes et ensuite de démarches vers leurs objectifs.

Un suivi est également prévu afin de laisser aux choses le temps de s'installer tout en douceur.

### 1. Connaissance de soi

Sem 1 et Sem 2

- **Ennéagramme**      **3 x ½ journée**      **Découverte de l'Ennéagramme**

L'Ennéagramme est un outil de découverte de soi et une clé extraordinaire de compréhension des autres.

Il permet de mettre le doigt sur son moteur, ce qui nous anime au quotidien. Ceci permet à chacun de se poser des questions quant à ses besoins.

- **ProfilsNuances**      **½ journée**  
**4 x ½ journées**      **Jeu Nuances Découverte des couleurs**  
**Débriefings individuels**

Le test met en lumière les atouts naturels de chacun et les environnements et rythmes qui permettent d'être au mieux avec soi-même. Il permet également de visualiser les états internes de la personne au moment du passage du test et la manière dont elle fait face à ce qu'elle vit. Chaque débriefing dure en moyenne 1h30.

### 2. « Etre bien dans son corps et s'accepter tel que l'on est » 3 ½ journées

Sem 3

Après un travail sur « le lâcher prise », retrouver la confiance en soi, dans l'autre, dans le groupe via des exercices de relaxation, d'expression corporelle. Approche de la méditation.

Deux journées pendant lesquelles les personnes se laissent aller progressivement et osent petit à petit exprimer leurs ressentis, craintes, freins... **Michèle Streppe – Haptonome**

La pensée positive permet d'activer des zones du cerveau propices à l'action. Ces trois ateliers se dérouleront en brainstorming et sous forme de jeux de rôles et se termineront par une séance d'hypnose de groupe. Pourquoi l'hypnose ? Parce que c'est un procédé qui permet d'obtenir des résultats rapides grâce à la plasticité du cerveau.

- **Les croyances limitantes me concernant et concernant mon environnement**

Certaines de nos croyances nous empêchent d'avancer. Cet atelier a pour objectif de casser les croyances qui empêchent les personnes d'avancer ou qui les maintiennent dans des systèmes qui pourtant ne leurs appartiennent pas.

**Séance hypnose groupe**

- **Confiance en soi/ estime de soi/ amour de soi**

Les thèmes abordés dans cet atelier permettront à chacun de reprendre les rênes de sa vie et de trouver, à l'intérieur d'eux-mêmes le socle pour aborder la vie à partir de leur être profond.

**Séance hypnose groupe**

- **Retrouver l'enthousiasme**

Différentes techniques peuvent amener chacun à se reconnecter à sa flamme, à ses envies, à son enthousiasme. Comment retrouver de l'énergie (techniques de brain gym, visualisations)

**Séance hypnose en groupe**

---

**4. Se dire et prendre soin de soi**

3 matinées pour oser s'exprimer et découvrir des facettes cachées de soi. Dépasser ses peurs et trouver une zone de confort en dehors de sa zone habituelle.

**Par la voix/corps**

Théâtre

**Par l'image**

Atelier image

**Par le ressenti**

Atelier Terre

---

**5. Je suis doué pour...**

Compétence active. Chacun présente une compétence qu'il a développée et en fait profiter tout le groupe.

Pour prendre confiance en ses projets futurs, il est intéressant de vérifier dès aujourd'hui que nous pouvons partager les choses dont nous sommes capables maintenant.

---

**6. Mon projet**

Définition du projet personnel ou professionnel.

Fort de chaque découverte et de chaque apprentissage, chacun va à présent pouvoir définir son propre projet avant de se propulser vers une nouvelle vie !

Mind Mapping

Enrichissement du mindmapping par brainstorming en groupe de 4 personnes

Panneau de visualisation : la visualisation permet de faire « comme si... » on y était déjà et de se mettre dans la bonne énergie pour y arriver.

Réalisation d'un support (cv, cartes de visite, projet de bénévolat)  
Chaque personne sera assistée dans la réalisation du support adéquat.  
Nous aborderons ensuite les différentes questions auxquelles chacun sera confronté dans le cadre de la réalisation de son projet. La question de l'état de santé sera abordée également dans le but de rassurer les personnes qui vont avoir l'opportunité de rentrer en contact soit lors de rdv (entretiens d'embauche) soit lors de networking.  
Scénario téléphonique adapté. Nous construirons ensemble un scénario téléphonique qui sera utilisé en live la semaine suivante afin de provoquer des rencontres et des opportunités.

Appels & Mise en place

Une fois par semaine, les personnes viendront en suivi et recevront une conférence d'une heure sur un thème qui peut les intéresser.

### *Modalités :*

- Trois matinées de 3h30 par semaine. Un animateur principal présent tout au long du module pour assurer la continuité. Certaines demi-journées nécessitent l'intervention d'un deuxième animateur (réalisation de supports visuels, travail avec une Haptonome reconnue, l'Ennéagramme...)
- Accompagnement durant 13 semaines. Si nécessaire un travail individuel par rapport à certaines thématiques est possible tout au long du module (séance d'hypnose individuelle pour un rééquilibrage émotionnel par exemple...)

