

CONCEPTION ATELIER « SE CONNAITRE POUR S'ORIENTER »

Introduction/ cadre de la demande

L'insertion professionnelle des adultes accompagnés dans le cadre de l'AGT représente un enjeu majeur, tant sur le plan social qu'économique. Face à la diversité et à la complexité des parcours, il s'avère essentiel de proposer des ateliers adaptés, centrés sur une meilleure connaissance de soi et la mobilisation des qualités humaines, piliers décisifs pour (re)construire des projets professionnels réalistes et porteurs de sens.

Dans cet esprit, ce projet de création d'atelier vise l'adaptation d'un schéma des compétences psychosociales (CPS), initialement conçu pour les enfants et les jeunes, en un support opérationnel pour un atelier intitulé « Se connaître pour s'orienter », à destination d'un public adulte bénéficiaire du RSA et rencontrant des difficultés d'insertion. Ce support devra combiner accessibilité, cohérence graphique, et pertinence pédagogique. Il constituera une ressource centrale pour animer des ateliers dont l'objectif premier est de permettre à chacun de (re)découvrir et de valoriser ses qualités personnelles, véritables leviers de remobilisation et d'orientation.

1. Analyse du schéma existant des compétences psychosociales jeunesse

1.1. Fondements et structure des CPS

Le concept de compétence psychosociale, issu des travaux de l'OMS, désigne la capacité de mobiliser un ensemble de ressources cognitives, émotionnelles et sociales pour faire face de façon adaptée aux exigences de la vie quotidienne. Depuis 2022, Santé publique France propose une nouvelle classification en neuf compétences générales, réparties en trois grandes catégories :

- **Cognitives** : centrées sur la connaissance de soi, la pensée critique, la prise de décision, l'attention...
- **Émotionnelles** : centrées sur la conscience et la régulation des émotions et du stress...
- **Sociales** : centrées sur la communication, la collaboration, le respect, la gestion des conflits...

Le schéma de référence, largement diffusé dans les milieux éducatif et médico-social, matérialise ces catégories sous forme d'axes ou d'ensembles (souvent circulaires), avec des titres dans des encadrés décrivant les CPS principales (« avoir conscience de soi », « prendre des décisions », « communiquer de façon efficace », etc.). Les logos colorés repèrent les familles de compétences ou de sous-catégories, participant à une identification visuelle immédiate.

1.2. Enjeux d'une adaptation pour adultes éloignés de l'emploi

Adapter ce schéma enfance-jeunesse aux adultes très éloignés de l'emploi implique de profondes transformations, tant au niveau du langage que du contenu. Chez l'adulte, en particulier en situation de précarité sociale ou de faible littératie, l'appropriation passe par :

- **L'utilisation d'un vocabulaire simple, concret, valorisant et non stigmatisant.**
- **L'accent sur les qualités et ressources mobilisables** plutôt que sur les manques ou les « compétences à acquérir ».
- **L'encouragement de l'auto identification** : chacun doit pouvoir se reconnaître dans au moins quelques qualités évoquées, afin de restaurer la confiance en soi, souvent altérée par les ruptures de parcours.

2. Identification et Validation des Qualités Humaines Accessibles

2.1. Principes méthodologiques

Pour transformer chaque CPS du schéma en qualités humaines, plusieurs étapes sont nécessaires :

- **Analyse du contenu sémantique de chaque CPS** : quelles attitudes, postures ou ressources personnelles sont mobilisées dans la vie quotidienne par cette compétence ?
- **Repérage dans la littérature spécialisée** des listes de qualités et de soft skills mobilisées en insertion professionnelle, en développement personnel, ou dans les démarches de coaching.
- **Sélection de 4 à 5 qualités humaines par encadré**, au langage accessible et non excluant, en mettant l'accent sur la diversité de profils (allier qualités relationnelles, émotionnelles, cognitives, pragmatiques, etc.).
- **Courte explication pour faire le lien explicite** entre la compétence du schéma d'origine et chaque qualité retenue.

Il convient de s'appuyer sur des exemples concrets issus de supports d'orientation, de jeux de cartes de qualités et des outils d'animation existants validés sur le public adulte éloigné de l'emploi.

2.2. Sélection raisonnée des qualités humaines

Dans la dynamique de l'atelier, les qualités humaines sont présentées comme des atouts déjà existants ou en devenir chez chacun. La sélection s'est appuyée sur :

- Des listes diversifiées et illustrées (« 157 qualités humaines », soft skills les plus recherchées en entreprise, etc.),
- Des outils de valorisation de soi (cartes de forces, jeux Qualités, photolangages),

- Les recommandations officielles pour l'insertion (France Travail, guides des pratiques, accompagnement des publics éloignés).

3. Simplicité et Accessibilité Linguistique

3.1. Adapter le langage pour faible littératie

Pour garantir l'accessibilité du schéma aux publics concernés (faible niveau de formation, maîtrise limitée du français écrit, etc.), il est impératif de :

- **Limiter les mots abstraits ou techniques,**
- **Préférer des termes du quotidien, imagés, positifs,**
- **Proposer des phrases courtes et explicatives** à la suite ou dans l'animation de l'atelier.

Des formations et guides sur la rédaction en langage simplifié insistent sur l'importance de la **co-construction des supports** avec les publics et d'un test in situ. On privilégiera la voix active et l'évocation de situations concrètes (« Être quelqu'un de confiance, c'est... »). Les exemples d'utilisation ou jeux de rôle sont très efficaces lors de l'animation pour faire vivre chaque qualité.

3.2. Valoriser la diversité des qualités

Il est essentiel d'éviter toute hiérarchisation implicite entre les qualités, afin que chacun puisse en reconnaître chez soi. On les présente comme des « couleurs » différentes de la personnalité, chaque participant étant invité à choisir celles qui lui « ressemblent le plus ou qui lui parlent le plus ». Cette posture inclusive permet à chacun de (re)trouver estime et confiance en ses ressources personnelles.

4. Recommandations Visuelles

4.1. Aménagement de l'introduction et de la consigne

Démarrer par une introduction courte, accessible et engageante, suivie d'une consigne dynamique :

« Prenez votre temps. Choisissez les mots qui vous parlent le plus ou qui vous ressemblent. »

4.2. Optimisation pour impression noir et blanc

- **Contours nets**, police simple, taille grande pour éviter la perte d'information,
- **Suppression de toute sollicitation graphique** (pas d'arrière-plan, pas d'ombres portées).

5. Mapping structuré des Compétences Psychosociales vers les Qualités Humaines

Le tableau ci-dessous présente la correspondance entre chaque encadré du schéma d'origine, les qualités humaines retenues (4 à 5 par encadré), et une brève explication du lien avec le texte original.

Encadré CPS Original	Qualités Humaines Proposées	Explication du lien avec la CPS d'origine
Avoir conscience de soi	Authentique, réaliste, réfléchi, humble, confiant	Se connaître, reconnaître ses forces et limites, s'accepter.
Savoir penser de façon critique	Curieux, ouvert d'esprit, lucide, objectif, analytique	Remettre en question, s'informer, prendre du recul.
S'auto-évaluer positivement	Optimiste, bienveillant envers soi, modeste, valorisant, résilient	Prendre conscience de sa valeur, croire en ses capacités.
Être attentif à soi (pleine conscience)	Calme, attentif, posé, à l'écoute de soi, centré	Être présent, écouter ses ressentis, se recentrer.
Prendre des décisions responsables	Décidé, réfléchi, responsable, prévoyant, autonome	Faire des choix et en assumer les conséquences.
Résoudre des problèmes/Créer	Débrouillard, créatif, ingénieux, flexible, persévérant	Trouver des solutions, imaginer de nouvelles façons d'agir.
Gérer ses impulsions/Atteindre ses buts	Organisé, persévérant, maître de soi, motivé, volontaire	Avancer vers un objectif, rester concentré malgré les obstacles.
Connaître ses émotions	Sensible, conscient de ses émotions, sincère, en paix, expressif	Reconnaître et accepter ses ressentis.
Comprendre les émotions des autres	Empathique, attentif, accommodant, tolérant, respectueux	Se mettre à la place d'autrui, comprendre le vécu des autres.
Exprimer ses émotions de façon positive	Communicatif, sincère, expressif, posé, apaisé	Dire ce qu'on ressent sans blesser ni se fermer.

Encadré CPS Original	Qualités Humaines Proposées	Explication du lien avec la CPS d'origine
Réguler son stress et ses émotions	Serein, adapté, tempéré, courageux, endurant	S'apaiser face au stress, garder son calme.
Communiquer efficacement	Clair, sociable, ouvert, respectueux, assertif	S'exprimer, écouter, comprendre et se faire comprendre.
Aller vers l'autre/Créer du lien	Chaleureux, accueillant, solidaire, convivial, accessible	Aller vers les autres, créer du lien, proposer son aide.
Coopérer, collaborer	Coopératif, disponible, à l'écoute, flexible, bienveillant	Travailler avec les autres, aider, partager, soutenir.
Résoudre les conflits de façon constructive	Pacifique, diplomate, juste, négociateur, conciliant	Trouver des solutions ensemble, calmer les tensions.
Demander de l'aide, s'affirmer	Courageux, honnête, responsable, affirmé, humble	Oser demander ou dire non dans le respect.
Développer des comportements prosociaux	Généreux, serviable, encourageant, loyal, solidaire	Agir positivement pour le groupe ou le collectif.

Chaque qualité retenue est illustrée à l'oral, lors de l'atelier, par des situations concrètes tirées du quotidien des adultes pour favoriser l'appropriation (exemple : « Être débrouillard, c'est trouver une solution quand un problème se présente, comme réparer une fuite ou gérer un conflit avec un voisin. »).

Déclinaison détaillée des catégories :

A. CATÉGORIE COGNITIVE

- **Authentique** : Être vrai avec soi-même, ne pas jouer un rôle ; se reconnaître dans ses réussites comme dans ses faiblesses.
- **Curieux** : Vouloir comprendre, poser des questions, s'intéresser à ce qui se passe autour de soi.
- **Optimiste** : Garder l'espoir face aux difficultés ; se souvenir que l'on peut progresser avec le temps.

- **Décidé** : Savoir choisir, même lorsque c'est difficile.
- **Débrouillard** : S'adapter, trouver des solutions, faire avec les moyens du bord.
- **Organisé** : Savoir se structurer pour avancer ; préparer ses affaires la veille, noter ses rendez-vous.
- **Réfléchi** : Prendre le temps de penser avant d'agir ou de parler ; peser le pour et le contre.
- **Lucide** : Voir les situations telles qu'elles sont, sans se mentir à soi-même ni aux autres.

B. CATÉGORIE ÉMOTIONNELLE

- **Sensible** : Percevoir les émotions, être touché par des situations, reconnaître la tristesse ou la joie en soi.
- **Empathique** : Ressentir ce que l'autre vit, vouloir l'aider ou le réconforter.
- **Communicatif** : Partager ce que l'on ressent, avec des mots simples, sans crainte du jugement.
- **Serein** : Garder son calme, surtout quand tout s'agit autour ; savoir respirer, se détendre.
- **Courageux** : Oser affronter la peur ou l'incertitude, sans fuir ; demander de l'aide si besoin sans honte.

C. CATÉGORIE SOCIALE

- **Chaleureux** : Accueillir l'autre avec gentillesse, un sourire, un mot doux.
- **Coopératif** : Être prêt à donner un coup de main ou à travailler en équipe.
- **Pacifique** : Chercher à éviter ou à calmer les disputes, trouver des solutions dans le respect.
- **Affirmé** : Savoir dire non ou exprimer son point de vue de façon respectueuse.
- **Généreux** : Partager ce que l'on a, son temps ou son savoir.
- **Respectueux** : Accepter les différences, écouter sans se moquer.
- **Diplomate** : Négocier, trouver des solutions qui conviennent à tous.
- **Loyal** : Rester fidèle dans la durée, tenir ses promesses.

Se connaître pour s'orienter

Introduction simple et accessible :

Prendre le temps de bien se connaître, c'est un premier pas pour avancer vers ce qui vous plaît et vous ressemble. Parfois, on ne voit pas toutes nos forces ou nos qualités. Ce support vous propose de découvrir ou de retrouver les mots qui parlent de vous.

Compétences et Qualités : Découvrir ses Atouts

Catégorie Cognitive

Qualité Brève explication

Authentique Être soi-même, sans jouer de rôle.

Curieux Avoir envie d'apprendre et de comprendre.

Réfléchi Prendre le temps de penser avant d'agir.

Décidé Oser faire des choix et s'y tenir.

Débrouillard Savoir trouver des solutions par soi-même.

Organisé Planifier, ranger ses idées ou ses affaires.

Optimiste Garder confiance en l'avenir, même en cas d'échec.

Lucide Se voir tel qu'on est, avec ses forces et ses limites.

Paragraphe d'explication : Ce groupe de qualités correspond à la manière dont on pense, dont on se connaît et dont on aborde les situations de la vie. Être authentique, c'est se sentir à sa place ; être réfléchi, c'est oser s'arrêter pour mieux décider. Ces qualités aident à aller de l'avant, à s'adapter et à saisir les opportunités, même quand la vie réserve des surprises.

Catégorie Émotionnelle

Qualité Brève explication

Sensible Ecouter ses émotions, se laisser toucher par la vie.

Empathique Ressentir ce que vit l'autre et vouloir l'aider.

Communicatif Parler de ce qu'on ressent ou pense.

Serein Garder le calme dans les moments stressants.

Courageux Affronter les difficultés ou demander du soutien.

Paragraphe d'explication : Tout le monde ressent des émotions : la joie, la colère, la peur... C'est normal ! Savoir écouter ses émotions, et celles des autres, c'est une force. Ces qualités permettent de mieux gérer le stress, de prendre soin de soi et des autres, et d'éviter que les difficultés ne prennent toute la place.

Catégorie Sociale

Qualité	Brève explication
Chaleureux	Aller vers les autres avec gentillesse.
Coopératif	Travailler en groupe, aider, échanger des services.
Pacifique	Désamorcer les tensions, chercher la paix.
Affirmé	Savoir dire ce que l'on pense ou ressent, avec respect.
Généreux	Partager ce que l'on peut, aider volontiers.
Respectueux	Écouter, accepter les différences, ne pas juger.
Diplomate	Trouver des solutions satisfaisantes pour tous.
Loyal	Être fidèle à ses engagements, tenir ses promesses.

Paragraphe d'explication : Au quotidien, nous sommes amenés à vivre ou à travailler avec d'autres personnes. Chaleureux, coopératif, respectueux ou diplomate, chacun peut trouver sa façon d'être utile au groupe ou à la société. Ces qualités rendent la vie plus facile et agréable, en facilitant les rencontres, la coopération et la résolution des conflits.

6. Principes d'animation de l'atelier et exploitation du support

6.1. Utilisation en atelier

Le support est conçu pour être utilisé en groupe, dans une optique dynamique, participative et bienveillante. L'animateur pourra :

- Distribuer la fiche (imprimée ou projetée) à chaque participant,
- Proposer une lecture collective de l'introduction et de la consigne,
- Inviter chacun à cocher, entourer, colorier ou surligner les qualités qui lui correspondent,
- Encourager l'expression orale autour des qualités choisies dans un cadre non jugeant,

- Aider à trouver des exemples concrets dans le vécu de chacun pour chaque qualité évoquée,
- Valoriser la diversité des parcours et des richesses présentes dans le groupe,
- Conclure avec une dynamique de restitution collective ou de mise en projet (réddiger un début de CV, trouver une expérience à partager, préparer un entretien, etc.).

6.2. Conseils de conception du support imprimé ou numérique

- Utiliser une police lisible, taille 12 ou plus,
- Aérer les encadrés pour permettre l'annotation individuelle,
- Privilégier la sobriété en noir et blanc, en gardant les zones de repérage (traits épais, symboles, zones claires/foncées),
- Prévoir une version interactive (cases à cocher) pour les utilisations numériques.

6.3. Protection et partage du support

Il est conseillé d'apposer une mention discrète en bas de page, du type : « Document réalisé pour l'atelier ‘Se connaître pour s’orienter’. À usage exclusivement pédagogique.

7. Recommandations finales pour l'impression et la diffusion

7.1. Conversion et optimisation couleur / noir et blanc

Pour obtenir une version prête à imprimer ou à distribuer via PDF :

- Exporter le support Markdown en PDF via un outil dédié (Pandoc, outils institutionnels, etc.),
- Contrôler la lisibilité des contrastes (utilisation de simulateurs d'accessibilité pour le daltonisme ; séparation par traits épais, usage de symboliques, légendes sur le schéma),
- Remplacer les couleurs par des nuances de gris discrètes dans la version N/B ; veiller au maintien de la reconnaissance des catégories par la forme et non seulement par la couleur,

7.2. Respect du droit d'auteur et protection contre la reproduction non souhaitée

Le support étant destiné à la remobilisation de publics fragiles, il est recommandé de ne pas restreindre la diffusion mais de toujours rappeler le caractère pédagogique du document et, si besoin, d'intégrer l'identifiant ou le logo de la structure si cela s'avère pertinent localement.

Conclusion

Adapter le schéma des compétences psychosociales jeunesse en un support opérationnel pour des adultes éloignés de l'emploi n'est pas qu'un exercice graphique : c'est une démarche qui engage tout l'accompagnement à se centrer sur la reconnaissance et la mobilisation des ressources humaines présentes en chacun. La sélection de qualités humaines accessibles, l'explication de leur sens profond relié aux CPS d'origine, et la mise en page claire, inclusive et valorisante, sont autant de garanties, non seulement pour la réussite de l'atelier « Se connaître pour s'orienter », mais aussi pour ouvrir des chemins de remobilisation durable vers la formation, l'emploi et la citoyenneté.

L'enjeu est plus global : il s'agit de (re)donner à chacun la fierté de ses atouts, la confiance en ses trajectoires, et la possibilité réelle de poser les premiers pas vers l'orientation et l'émancipation. Ce rapport détaillé et étayé doit permettre de produire sur mesure un support cohérent, efficace, et respectueux du public adulte très éloigné de l'emploi, en respectant à la fois la fidélité du schéma d'origine, la dynamique inclusive de l'atelier, et les exigences de lisibilité graphique et linguistique.