

L'INTERIM D'INSERTION UNE ETAPE DANS UN PARCOURS

C'est un accompagnement vers l'emploi, destiné "aux personnes en grandes difficultés". Dans le cadre d'une politique résolument tournée vers la réinsertion, Ser'ins propose une évaluation de compétence, doublée d'une formation et d'un suivi permanent durant les missions d'intérim.

Créée à Fourmies (Nord) en 2008, Ser'ins a ouvert une agence au Plessis-Bouchard en mai 2011. Sous la houlette de son directeur, Reynald Coppeaux, l'agence fonctionne avec un volume minimum de 30 000 heures d'intérim à l'année. Elle met en relation une quarantaine d'entreprises et une vingtaine d'intérimaires. Reynald Coppeaux connaît bien la partie. Avant de prendre la tête de Ser'ins, il a créé une mission locale dans le Nord-Pas-de-Calais, ainsi qu'une maison de l'emploi. À ses côtés, Aurélie Gouriou, 32 ans, qui est arrivée dans le groupe après une reconversion professionnelle. Ancienne assistante de direction, elle est au-



Évaluation de compétence, formation, suivi pendant la mission : les clés d'une réinsertion réussie. (De face, Reynald Coppeaux, directeur de l'agence Ser'ins, au Plessis-Bouchard)

aujourd'hui, en contact permanent avec les intérimaires et les partenaires de Ser'ins. «*Quel emploi pour quelle personne ? C'est la question qui est au centre de mon travail*», explique-t-elle.

Jeunes de moins de 26 ans, demandeurs d'emploi longue durée, travailleurs handicapés, bénéficiaires du RSA : dans le cadre de son dispositif d'accompagnement, Ser'ins travaille avec le souci permanent de constituer une passerelle. «*L'intérim d'insertion, résume Reynald Coppeaux, c'est une étape dans un parcours. Ça doit rester une étape. Nous accompagnons des gens à qui il manque un petit quelque chose pour se lancer sur le marché de l'emploi traditionnel. Mais l'objectif final est qu'ils puissent se réinsérer définitivement.*» Ser'ins fait partie du groupe "Leader travail temporaire", dont le siège est à Eaubonne et qui a choisi, depuis le début de l'année, de mettre l'accent sur les travailleurs handicapés, par le biais d'un groupe de travail "Emploi et handicap". **E.G.**

GESTION DU STRESS UN ATOUT POUR L'ENTREPRISE

Le constat est sans appel. Plus d'un salarié européen sur cinq déclare souffrir de troubles de santé liés au stress au travail. Le phénomène n'épargne plus aucun secteur d'activité. On parle de stress au travail quand une personne ressent un déséquilibre entre ce qu'on lui demande de faire dans le cadre professionnel et les ressources dont elle dispose pour y répondre. Un contexte qu'a parfaitement intégré Blandine Dubois, sophrologue diplômée de l'Institut de sophrologie Paris X. Elle a ouvert son cabinet à Pontoise en février dernier et opère régulièrement dans les entreprises. "La gestion du stress est un atout pour les entreprises", estime la sophrologue valdoisienne.

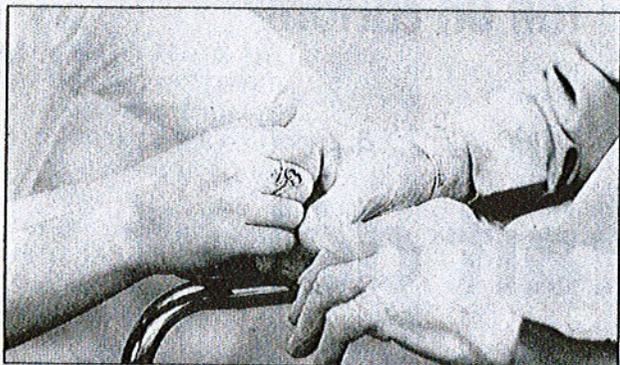
Le but est simple lors de ses interventions : "Que les gens prennent confiance en eux. Cela passe par une harmonisation du corps et de l'esprit." Pour arriver à ce résultat, Blandine Dubois utilise de multiples méthodes. Technique de respiration, travail sur les images, recherche d'un relâchement musculaire, procédés de visualisation. Autant de moyens pour tendre vers un développement harmonieux de sa personnalité et de sa positivité. **J.D.**

*Blandine Dubois sophrologue
12, place du Parc-aux-Charettes 95300
Pontoise.
Tél. : 01.34.41.03.94.
blandine.dubois@orange.fr*



VIE QUOTIDIENNE

Des conférences pour les seniors



Le service seniors de la ville et le groupe Humanis périmètre Aprionis proposent un cycle de conférences (entrée libre) autour du thème générique "L'entrée en maison de retraite".

Voici le programme des prochaines conférences organisées à Pontoise :

- Jeudi 6 octobre au Caméléon (place de la Fraternité) à 14h : conférence sur le thème "Quel type d'établissement choisir, le coût et les aides possibles ?".

- Mardi 18 octobre au Dôme (place de l'Hôtel-de-Ville) à 14h : spectacle-débat sur le thème "Comment parler de l'entrée en établissement et

accompagner ce changement ?". Représentation du spectacle théâtral "Tout doit disparaître" par la compagnie "Barouf Théâtre", suivie d'un débat en présence de la direction de l'EHPAD Saint-Louis, les chargées d'hébergement action sociale groupe Humanis périmètre Aprionis et le Conseil général du Val-d'Oise. De 16h à 18h30 : forum sur le thème "Le Maintien à Domicile". Informations et échanges avec des associations.

- Lundi 7 novembre au Dôme à 14h : conférence sur le thème "Quelles mesures de protection juridique pour les personnes âgées vulnérables ?".

Rens. au 01.34.35.30.70.

BIEN-ÊTRE Blandine Dubois, sophrologue, est installée place du Parc-aux-Charrettes

Être à l'écoute de son corps

Pour Blandine Dubois «la sophrologie est une vraie façon de vivre». Si on peut apprendre et comprendre quelques clés durant les séances, «c'est quotidiennement, à travers des exercices, que l'on se sentira mieux. Le but n'est pas de faire venir indéfiniment les gens chez moi, mais bien qu'ils deviennent autonomes au bout d'une dizaine de séances».

Positivité

Diplômée de l'Institut de sophrologie Paris X, cette native d'Ennery a ouvert son cabinet en février dernier. Entreprises (pour la gestion du stress), sportifs (pour la gestion de la compétition), jeunes adultes (à l'approche de concours), enfants (travail sur la concentration, par exemple) : les publics sont nombreux, mais l'objectif reste toujours le même.

«Que les gens prennent ou reprennent confiance en eux. Cela passe par une harmonisation du corps et de l'esprit.



■ Blandine Dubois est sophrologue diplômée de l'Institut de sophrologie Paris X.

On n'écoute pas assez son corps», souligne Blandine Dubois. Ainsi, la sophrologue pontoisienne utilise plusieurs méthodes pour faire découvrir et comprendre son schéma corporel. Technique de respiration, travail sur des images, recherche d'un relâchement

musculaire, procédés de visualisation : autant de moyens pour tendre vers un développement harmonieux de sa personnalité et une positivité. Pour parfaire ses connaissances et son savoir-faire, Blandine Dubois va se lancer vers une formation plus

poussée pour les adolescents et les enfants. Un signe de son engagement dans cette nouvelle profession. J.D.

Blandine Dubois sophrologue
12, place du Parc-aux-Charrettes. Tél. : 01.34.41.03.94.
blandine.dubois@orange.fr

Le PLU soumis à enquête publique

Nouvelle étape dans l'élaboration de la deuxième version du Plan local d'urbanisme (PLU 2). Une enquête publique, obligatoire, vient d'être lancée. Objectif : que les Pontoisiens puissent émettre des observations sur le projet de PLU 2 arrêté lors du conseil municipal du 16 décembre dernier. Ainsi, un registre est à la disposition des habitants au premier étage de l'hôtel de ville à la Direction du développement et de la stratégie urbaine. Parallèlement, Marc Allart commissaire enquêteur désigné par le tribunal administratif de Cergy assurera plusieurs permanences (jeudi 21 avril de 17h à 20h, vendredi 29 avril de 17h à 20h, samedi 7 mai de 9h à 12h, mercredi 11 mai de 15h à 18h et samedi 21 mai de 9h à 12h). Ensuite, son rapport et ses conclusions seront transmis au maire de la commune, Philippe Houillon, dans un délai d'un mois à compter de l'expiration de l'enquête et seront tenus à la disposition du public. Cette concertation est donc une occasion pour les Pontoisiens de s'investir dans

l'élaboration d'un document, ô combien essentiel pour la commune. En effet, un PLU définit les conditions de construction des bâtiments et participe aussi et surtout à l'avenir de la ville sur le long terme, en planifiant son développement urbain, ses futurs aménagements et les règles pour offrir aux habitants un cadre de vie de qualité. Si le PLU 2 de Pontoise se base, sur beaucoup d'aspects, sur la première version, des nouveautés ont été apportées. Ainsi, la municipalité a souhaité intégrer une évaluation environnementale. Dans ce cadre, sept enjeux ont donc été identifiés : l'intégration des risques de mouvements de terrain ; la gestion des ressources sol et eau ; la valorisation du potentiel d'énergie renouvelable ; l'augmentation des capacités de circulations douces ; la gestion des déchets ménagers ; conjuguer développement touristique de Pontoise tout en préservant son paysage ainsi que ses patrimoines naturel et culturel ; préserver la santé des Pontoisiens en limitant les nuisances (pollution et bruit notamment).

«Être moins perméable au stress»

Il est une discipline dont les spécialistes semblent apparaître soudainement en nombre : la sophrologie. Un nom qui ne dit pas grand chose à la grande majorité de la population. Cependant, à l'approche des examens (bac pour certains, partiels redoutés pour d'autres), ou à n'importe quel moment de la vie active, il arrive que l'on se tourne vers ce genre de méthode pour tenter de faire disparaître son stress. Éclairage avec Blandine Dubois, sophrologue pontoisienne.

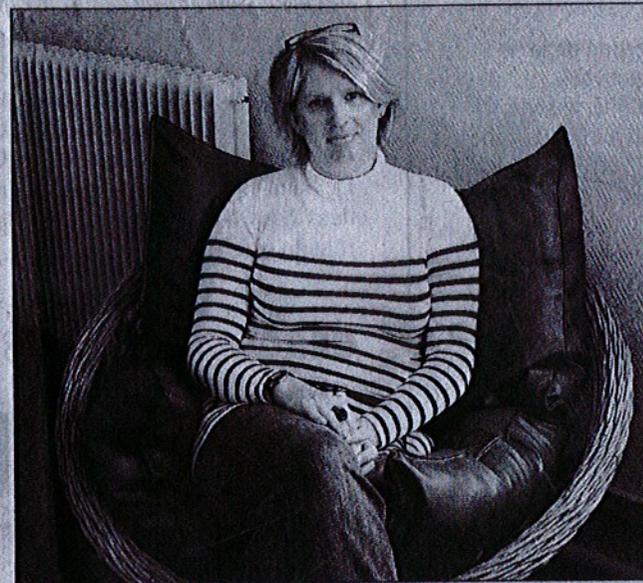
• La Gazette : Comment définiriez-vous la sophrologie ?

Blandine Dubois – Nous vivons tous en utilisant la partie de notre conscience qui s'appelle le mental, la sophrologie au contraire permet de se recentrer sur le corps, afin d'être moins perméable au

« La sophrologie s'adresse à tout le monde »

• Blandine Dubois, sophrologue pontoisienne

stress. Elle est un ensemble de techniques incluant notamment des techniques de respiration pour parvenir à une certaine écoute de son corps.



■ Blandine Dubois, sophrologue, est basée 12, place du Parc-aux-Charrettes.

• Certains feraient du sport pour évacuer leur stress, pourquoi aller voir un sophrologue ?

– La sophrologie peut justement se combiner avec le sport. Après un set de tennis, par exemple, où le joueur a énormément sollicité son mental, il lui est bénéfique de se recentrer sur son corps, il fait alors appel à une image-ressource sur laquelle nous avons travaillé tout au long des séances pour permettre un relâchement, un

lâcher-prise mental.

• À qui est destinée la sophrologie et quelles méthodes utilisez-vous ?

– À tous... Il y a bien entendu des protocoles différents pour chacun. Pour des groupes en entreprise, pour des enfants et adolescents, ou encore en préparation à l'accouchement, en préparation aux examens... Nous faisons essentiellement appel à des méthodes de respiration, mais aussi à la mise en place d'une image-ressource, c'est-à-dire une image bien à

vous qui permet de vous ressourcer où que vous soyez, ou encore l'appel à un système de visualisation des succès passés et de projection dans l'avenir pour déterminer, par exemple, quelles capacités auraient été nécessaires pour la réussite d'un examen.

• Comment savoir chez qui aller ?

– C'est le gros souci justement. Actuellement, aucun diplôme d'État n'étant reconnu (mais nous nous battons pour), quelqu'un peut tout à fait mettre sur sa porte une plaque de sophrologue sans avoir le moindre diplôme.

Il faut donc bien se renseigner afin de trouver un sophrologue inscrit à l'annuaire de l'Observatoire national de Sophrologie. Il y a beaucoup de charlatans et cela nous fait du tort.

• Pour un élève de terminale qui voit se profiler le bac, que préconisez-vous ?

– Une séance d'une heure par semaine pendant huit semaines, avec notamment respiration abdominale, visualisation de ses capacités et recherche d'une image-ressource.

Propos recueillis par Cécilia Nantier