

Le carnet *Laisse Ton Empreinte*, un outil pour innover dans l'accompagnement social

A la base : un nouvel espace de rencontre (individuelle) en 3 temps



Le carnet *Laisse Ton Empreinte*

1 / Une 1^{ère} rencontre où la personne se raconte à l'intervieweur, dit des choses importantes de son parcours, fait le point sur où elle en est.

2 / Lors du 2nd entretien, l'intervieweur lui restitue ce qu'elle lui a dit, en le structurant, en y apportant son regard. La personne valide cet écrit et donne son accord pour qu'il soit mis dans son carnet.

3 / A la 3^{ème} rencontre, l'intervieweur lui remet son carnet. Selon son désir, il voyage auprès des professionnels qui l'accompagnent, auprès de son entourage...

Cette expérience courte dans le temps produit des effets étonnants en termes de prise de conscience, de changement de regard réciproque, de dynamique d'accompagnement.

D'après les retours des professionnels (CCAS, UT, associations) qui proposent cet outil dans leur accompagnement personnalisé (CF. « en lire plus »), **le carnet permet 3 choses essentielles** :

- entendre le vécu de la personne aide à **comprendre son fonctionnement, ce qui bloque et là où c'est possible de travailler**. Un sens nouveau se dessine : en repartant du parcours de vie, on peut mieux expliquer les mesures ciblées et leur pertinence. La personne devient autrement volontaire.

- **les ressources et capacités de la personne sont beaucoup plus visibles**. On peut s'appuyer concrètement dessus, prendre en compte ses priorités et ainsi débloquer réellement des situations.

- **c'est un espace de respiration, un nouveau souffle que les professionnels s'accordent** à travers cet espace de rencontre. Un vrai don-contre don, qui remet l'humain au cœur de l'accompagnement.

Ce carnet, réalisé à partir de 3 à 4 rencontres seulement, produit ainsi des effets étonnants en termes de prise de conscience, de changement de regard réciproque, de dynamique de changement.

A ce jour, plus de 300 carnets ont été réalisés auprès de jeunes ou d'adultes !
Une petite centaine de professionnels se sont formés !
A votre tour sur la prochaine session de septembre ?!

Allocataires RSA et professionnels : un message commun ?



Visionnez le clip « *Un cri* » !

- www.laissetonempreinte.fr / Expertises & missions / Nos outils thématiques / Travail social / Accompagnement à la santé
- <https://youtu.be/FwDwqSFA8qs>

Des professionnels témoignent des impacts...

Mobilisation d'un nouvel outil concret : une sorte de référentiel commun entre l'allocataire et le référent, une trame, des repères ; un accès à des éléments du parcours de la personne jusque-là inconnus ou plus rapidement.

Modification de la pratique d'accompagnement social : changements de regards, recul sur les situations des allocataires, projections/ cheminement sur le moyen terme, accueil de la personne dans sa globalité, prise en compte du pouvoir d'agir de la personne, de ses ressources, « fait avec elle », remobilisation des compétences de la personne, renforcement de la confiance, gain de temps dans l'accompagnement.

Travail en équipe : outil supplémentaire, croisement de regards sur les situations.

Mieux-être : bulle d'air, respiration, retrouve un « sens » au métier

Emilie Daligault

Assistante sociale (CCAS de Lambersart puis MDIEL de Lille)

Après plus d'un an d'utilisation du carnet

« Connaître la personne, c'est avoir conscience des différentes étapes qu'elle a traversées, et donc mieux la comprendre, puisque son comportement est forcément en lien avec ce qu'elle a vécu. L'accompagnement peut alors être vraiment ciblé et donc plus efficace. Et on mesure d'autant mieux les efforts qu'elle fait au quotidien, les ressources qu'elle mobilise, quand on sait d'où elle part. »

C'est pour ça que tout récemment, j'ai proposé le carnet à une jeune femme avec qui je démarre un accompagnement. Elle pourrait avoir tout ce qu'il faut pour travailler à nouveau mais il y a des freins à lever, en termes de garde d'enfants, mais surtout de fatigue psychique qu'elle s'autorise déjà à nommer. **J'ai besoin de comprendre ce qu'elle traverse pour adapter mes propositions d'accompagnement. Sans le carnet, ça va me prendre plus de temps, plusieurs rdv, et ça restera une connaissance plus hachée.**

Le carnet, je le présente en expliquant aux personnes que c'est un lieu, du temps pour elles, que ça leur appartiendra, que c'est un espace de libre expression, dans lequel elles ont une place centrale. Elles vont pouvoir poser leur histoire, faire des liens. Et nous travailleur social, on peut se poser sur leur situation.

Je le propose désormais comme un outil supplémentaire : je collabore avec des partenaires pour un espace thérapeutique, et j'utilise le carnet pour un temps de pause et d'accès au parcours de vie de la personne, ou quand elle n'est pas prête à un accompagnement thérapeutique ».

Camille Debast

Assistante sociale (CCAS de Roubaix puis en Résidence sociale Areli/coordinatrice)

Après plus d'un an d'utilisation du carnet

« Le carnet marche par exemple très bien avec des personnes en accompagnement au long court, quand ça n'avance pas suffisamment ou qu'on espérait d'autres résultats. »

Cet entretien sur le parcours de vie permet de comprendre le fonctionnement de la personne, ce qui bloque et là où c'est possible de travailler. On peut donc envisager d'autres propositions et les argumenter. Ça donne plus de sens à notre travail, du sens qui se dessine à travers leur trajectoire de vie. **En repartant de leur parcours de vie, on peut mieux leur expliquer pourquoi cette mesure et donc ils sont volontaires.**

D. par exemple était toujours dans les mêmes difficultés d'accès au logement alors qu'il venait très régulièrement au CHRS. Et bien l'entretien mené pour le carnet m'a permis d'ajuster la recherche de logement à sa situation, ses priorités et non les miennes, à ses réelles capacités, c'est-à-dire de lui proposer un logement accompagné. Logement dans

lequel il est toujours aujourd'hui, et pour lequel il parvient à payer son loyer en temps et en heure. Une vraie victoire !

Je trouve qu'après le carnet, on peut s'autoriser beaucoup plus de choses, prendre une autre route, entamer d'autres démarches. **Les réflexions sont même plus poussées avec les personnes. Personnellement, ça me pose moins de problèmes de parler directement de leurs difficultés** (psy, addictions...). Avant je pouvais tourner autour du pot, un peu gênée. Maintenant, je suis plus à l'aise pour nommer les problèmes, essayer de comprendre d'où ça peut venir. Je m'autorise aussi plus de réactions, notamment avec émotion. Et eux ont une autre image des travailleurs sociaux ».

Jean-Marc Baute, Sandrine Triquet, Fanette Rouyer
Assistants sociaux (CCAS + UT Maubeuge)
Après une 1^{ère} expérience du carnet

Jean-Marc : « En allant sur le parcours de vie, on avance beaucoup plus vite, les cases du CER sont plus logiques. Souvent, les personnes ne comprennent pas le sens du CER, perçu comme une obligation. Alors que **là, avec M., ça s'est beaucoup mieux passé car on a pu faire des liens entre ce qu'il racontait et les questions du CER** ».

Sandrine : « En rdv classiques, on est le plus souvent centré sur les choses essentielles, terre à terre. Alors qu'avec le carnet **on voit toutes les possibilités, les ressources, les projets, qu'on peut utiliser pour aider la personne à se remobiliser sur l'emploi** ».

Fanette : « **Quand on rend son récit à la personne, il se passe quelque chose d'incroyable.** Pour elle, qui se reconnaît dans notre écrit, qui se sent tellement valorisée. Mais pour nous aussi, on est rassuré et fier ».

Béatrice Vanderhaeghe, Karine Surgeon, Christine Vantilcke
Assistants sociales (UT Dunkerque et Coudekerque)
Après une 1^{ère} expérience du carnet

Béatrice : « Grâce au carnet, **j'ai découvert L. complètement différemment, avec plein de ressources, de capacités, qui permettent aujourd'hui de débloquer la situation.** On parle désormais d'autre chose que des problèmes de surendettement, elle envisage l'avenir, on parle sans détour de ses problèmes de santé qui étaient un frein à son retour vers l'emploi. Il y a même possibilité qu'elle retrouve un petit emploi de quelques heures semaines ».

Karine : « À travers le carnet, je me suis rendue compte que les gens sont pleinement conscients de ce qu'ils vivent.

Au niveau de l'emploi, je vois des pistes pour C. que je ne voyais pas avant. Je me disais qu'il n'était pas apte à l'emploi, au vu sa santé, de son handicap. Alors qu'en fait, il veut tout à fait l'inverse et même si le parcours va être difficile aujourd'hui j'ai envie de me battre à ses côtés pour qu'il trouve un emploi adapté.

Je n'en attendais pas autant de ce carnet. Je gagne un temps considérable pour la suite. Avec le récit on a immédiatement une vue d'ensemble sur la situation de la personne, donc on peut plus vite analyser et trouver des solutions adaptés aux projets de chacun ».

Christine : « **entendre la parole, les messages de leur enfant a un impact dix mille fois plus important pour les parents en conflit d'autorité avec leur adolescent.** Et pour nous travailleurs sociaux, ça permet vraiment de décanter les choses, alors qu'il faudrait des heures d'échanges pour peut-être y parvenir. Votre outil, ça vaut tous les entretiens du monde ! ».

Les personnes s'ouvrent, cheminent... témoignent elles aussi

Elles perçoivent mieux leurs ressources personnelles : courage, fierté, capacités d'analyse et de prise de recul, mobilisation de ses ressources extérieures.

Elles gagnent en autonomie, en capacité à être actrice de leur parcours de vie : découverte de ses marges de manœuvre, de son potentiel, recherche ses propres réponses, (re)prend sa vie en main.

Elles entrent dans une dynamique de projet : consultations, rdv avec un autre professionnel (psy, professionnel de santé...), rédaction de CV/lettre de motivation, entretiens, recherche de logement, se déplace/passe le permis de conduire, définit son projet professionnel, entame un parcours de soin.

Elles gagnent en image/estime de soi, confiance, sentiment d'utilité sociale : changement d'apparence physique, de façon d'être, de soin de soi.

Leur rapport à l'autre change : ouverture, sortie de l'isolement, renoue les liens avec la famille, avec l'environnement.

Elles éprouvent un sentiment de mieux être : une libération, des prises de conscience, une reconnexion à ses émotions, l'expression de ses émotions, le changement de regard sur soi, sur les autres.

Elles renforcent leurs compétences : expression orale/écrite, capacité d'analyse, adaptabilité/souplesse, maîtrise de l'outil numérique.

R., jeune père isolé

Estime de soi : « Je suis fier d'avoir fait ce carnet, de mon parcours. C'est le titre, il veut tout dire « *Toucher le fond pour mieux rebondir* ». Mon histoire, elle peut arriver à tout le monde. Mais **si je ne rebondis pas, personne ne le fera à ma place.** [...] **Moi ce carnet m'a vraiment aidé à avancer beaucoup.** Que tout soit écrit, de relire mon parcours. Il y a des choses d'avant que je n'avais pas oubliées mais elles étaient loin de moi. Pendant les rdv, j'ai ouvert tout ça, on a parlé de tout. L'Algérie, mon arrivée ici, tout mon parcours. Et quand j'ai relu mon carnet, ça m'a remotivé. »

Accès à l'autonomie : « **Avant je n'osais rien seul.** Maintenant, même si Camille (référente) n'est plus là, je vais faire mes démarches. Je ne vais pas laisser trainer trainer... Non. **Ça m'a mis un coup de pouce.** »

Soutien à la parentalité : « **Il y a des choses que je ne vois plus comme avant.** A cause de ce carnet-là. Même ma fille elle est au courant. Elle l'a lu. Avant, quand il s'est passé ça (perte du logement), je l'ai caché à ma fille. Aujourd'hui, on s'est promis à deux de se dire toute la vérité. De là j'ai sorti le carnet et je lui ai parlé de notre histoire. Il y avait des choses avant qu'elle ne me disait pas. Maintenant, elle est ouverte. Elle me dit les choses, mêmes ses conneries d'enfant de 10 ans ».

D., jeune père isolé

Estime de soi, prise de recul : « Grâce à ce carnet, je me suis redécouvert, ça m'a ouvert les yeux sur plein de choses : je n'aurais pas dû faire de bêtises, j'aurais dû continuer l'école, passer mon CAP. Je serais bien. Quand je vois ce que j'étais avant, parce qu'aujourd'hui j'ai pris du recul, j'étais un démon [...] Aujourd'hui j'ai envie de montrer que je suis un homme, un homme bien [...] **Le carnet, il m'a permis de me retrouver. De me réapprendre ce que j'étais moi-même. À ma juste valeur** ».

Remobilisation, dynamique de changement : « **J'ai fait ce carnet pour montrer que je pouvais changer. À moi-même et à mes proches. C'est important de partager son vécu** parce que déjà ça te fait du bien à toi, et les autres ils voient que même si tu as fait n'importe quoi maintenant tu essaies de te rattraper du mieux que tu peux. »

Démarches : « **Je vais avoir un logement ces jours-ci. Grâce aux démarches enfin engagées avec sérieux. Ça fait un choc.** Parce que j'ai beaucoup été dehors. Et j'en ai marre de cette insécurité, de ces problèmes, que je dorme dans la merde. Je vous assure que ce n'est pas marrant à voir. Je préfère même plus en parler. Je préfère penser à mon logement,

après je vais me booster pour mon travail. Parce que ma petite sœur va commencer avant moi. Et j'aimerais bien commencer à peu près en même temps qu'elle. Ma petite sœur, c'est ma ligne d'horizon. Même dans les pires moments, elle ne m'a jamais laissé tomber ».

Mais aussi...

Jeune femme : « Le fait de tout mettre sur papier m'aide à réaliser, à fermer le livre de cette histoire douloureuse. **Oui, d'en parler, ça aide à tourner la page, ça m'a libérée de pouvoir en parler à une personne, j'étais bloquée sur un plan personnel. Après j'ai pu avancer** ».

Jeune homme : « C'était une sacrée expérience ce carnet ! **Ça permet de se poser des questions, de faire le point avec soi-même, de se remettre en question.** Au lieu de regarder derrière moi, je regarde devant désormais, en face ».

Jeune fille : « Ce travail me libère car il me permet de prendre du recul et de voir où j'en suis. **Alors oui, aujourd'hui, je reprends le contrôle de ma vie !** »

Jeune homme : « Ce passé était comme un boulet dont je n'arrivais pas à m'alléger. Je gardais tout ça en moi et ça pesait... **Ce travail m'a permis non pas de me débarrasser de mon histoire mais de la vider par écrit. Ça fait du bien. C'est important aussi d'échanger,** d'avoir un point de vue plus objectif que le sien sur sa propre histoire ».

Jeune fille : « C'est émouvant de revoir sa vie, de mesurer son parcours. **Le fait de revoir par où je suis passée, ça me redonne confiance. Je mesure le chemin parcouru, je suis fière de moi, franchement !** »

Jeune fille : « Ça fait du bien de parler de ce dont on a jamais parlé avant. Parce qu'aller voir un psy, c'est pas pareil, ça peut faire peur. Le fait aussi de se sentir comprise... ça se voit que vous êtes intéressé. **Ma mère, elle a lu mon carnet et elle a pleuré. C'est votre message aussi qui l'a touché. Elle m'a dit que ça lui faisait du bien que quelqu'un d'extérieur puisse penser de belles choses de moi...** C'est une expérience bénéfique, c'est trop bien ! Au moins on voit le petit chemin qu'on s'est tracé et on comprend mieux pourquoi on est devenu ce qu'on est. Je pense que ça peut faire du bien à beaucoup de personnes parce qu'on se confie et qu'on a un retour ! »

Laisse Ton Empreinte

85 rue Masséna -F 59000 Lille

00 33 (0)3.20.30.86.56

contact@laissetonempreinte.fr

www.laissetonempreinte.fr

Retrouvez nos supports vidéo sur [Youtube](#)