

**Être bien dans sa tête et son corps pour retourner vers l'emploi (Cantal)****(/experiences/etre-bien-dans-sa-tete-et-son-corps-pour-retourner-vers-lemploi-cantal)**

Manque de confiance en soi, troubles du sommeil, stress, troubles digestifs, douleurs récurrentes... nombreux sont les maux psychiques et psychosomatiques qui peuvent être de réels freins à l'insertion professionnelle. Si différentes pratiques alternatives à la médecine traditionnelle favorisent la levée de ces freins, une partie de la population - en particulier les habitants des quartiers populaires - n'y ont pas recours.

Les causes sont multiples : méconnaissance, idées préconçues, coût financier... ou encore parce que prendre soin de sa santé n'est pas une priorité.

Face à ces constats, trois associations du Cantal - l'AFAPCA (centre de ressources et d'ingénierie pour l'insertion et l'emploi), le CIDFF (Centre d'information sur les droits des femmes et des familles) et la Fédération départementale des centres sociaux - se sont associées pour lancer en 2018 IMPACT 15. Le dispositif s'adresse aux personnes en recherche d'emploi, résidant notamment en quartier prioritaire, orientées par les partenaires : 19 prescripteurs parmi les acteurs sociaux et les acteurs de l'emploi du territoire. Conçu comme un parcours individuel de 5 séances minimum, IMPACT 15 repose sur l'implication bénévole de professionnels dont des réflexologues, sophrologues, art thérapeutes, micro-kinésithérapeute, acupuntrice...

Par ailleurs, pour lever les appréhensions vis-à-vis de ces pratiques alternatives et les faire découvrir aux habitants des quartiers populaires visés par le dispositif, des ateliers collectifs sont organisés par les professionnels au sein du centre social de Marmiers, à Aurillac. (<https://www.labo-cites.org/territoires/ca-du-bassin-daurillac>)

En 2018, 62 personnes ont retrouvé un bien-être physique et psychique à travers 300 heures de consultation. IMPACT 15, en plus de favoriser leur insertion professionnelle, vise à les faire devenir acteurs de leur santé.

En savoir plus : <http://www.afapca.fr/nos-competences/> (http://www.afapca.fr/nos-competences/)