

Prenez la mesure
de votre **bien-être**:



RESSENTI'MÈTRE

— votre **repère** insertion —



Santé mentale et insertion professionnelle : EN PARLER POUR MIEUX SE REPÉRER

La **santé mentale** correspond à un état de bien-être qui permet à chacune et chacun de mobiliser ses ressources, de faire face aux difficultés du quotidien, de développer ses capacités et de prendre part à la vie sociale et professionnelle. Elle évolue au gré des événements de vie et des situations personnelles.

Dans les parcours d'insertion, des fragilités liées à la **santé mentale** peuvent constituer des freins à l'emploi, souvent peu visibles ou difficiles à exprimer. Aujourd'hui, les actrices et acteurs du réseau pour l'emploi de la formation et de l'insertion les reconnaissent.

C'est dans cette perspective que le **Ressenti'mètre** a été conçu : un outil permettant aux personnes accompagnées et aux professionnelles et professionnels de mieux identifier ces freins afin d'adapter l'accompagnement aux besoins de chacun.

Prenez la mesure
de votre bien-être:



RESSENTI'METRE

— votre repère insertion —

Exprimer ses talents et qualités

Je sais ce que je fais bien, j'en parle facilement

Je suis enthousiaste quand je découvre une offre d'emploi qui me correspond

Je peux parler de mon parcours et de mes compétences facilement

J'en arrive à douter de mes capacités

J'ai déjà perdu mes moyens face à une recruteuse, un recruteur, alors que j'avais les compétences pour occuper le poste proposé

J'ai peur de ne pas être à la hauteur des exigences de l'employeuse, de l'employeur

Je dis que je ne vauds rien

Je trouve que se mettre en avant dans une lettre fait prétentieux, prétentieux

J'ai abandonné l'idée de pouvoir retravailler un jour, c'est au dessus de mes forces

J'échoue même dans les tâches les plus simples

Mes démarches sont de toute façon vouées à l'échec

Gérer sa vie et ses projets

J'ai des projets et je pense pouvoir les réaliser

Je me sens à l'aise lorsque je suis face à un recruteur, une recruteuse

J'ai hâte d'intégrer une nouvelle entreprise et de faire mes preuves

J'ai des projets mais je doute de mes capacités à les réaliser

Depuis que je suis en recherche d'emploi, je me demande si je suis encore capable de faire certaines tâches que j'ai réalisées ou apprises

Il m'est déjà arrivé de pleurer en pensant à ma recherche d'emploi

J'ai l'impression qu'il y a trop d'obstacles à ma reprise d'emploi, et cela me décourage

Je n'ai aucun contrôle sur ma vie, je me sens impuissant, impuissante

J'ai perdu confiance en moi

Je me sentirais humilié, humiliée si l'on me proposait une prestation ou un stage

Peu importe ce que je ferai, ce n'est pas moi qui maîtrise mon retour à l'emploi

Gérer le stress et les soucis

Je sais comment me calmer quand ça ne va pas

Je suis serein, sereine, face à ma recherche d'emploi

Je suis optimiste quant à mes capacités à m'adapter à un nouveau poste

Je peux me laisser envahir par des pensées négatives et ressentir du stress

Je me demande souvent si je vais réussir à trouver un emploi

Je pense à ma recherche d'emploi lorsque je ne dors pas

Je peux perdre mes moyens à l'idée d'aller ou lors de l'entretien

Je ne dors plus, je pleure souvent, j'ai des idées noires

Je peux répondre agressivement aux sollicitations de mon conseiller, ma conseillère et le regretter immédiatement

Je panique à l'idée d'aller ou lors de l'entretien

J'ai envie de crier après mon conseiller, ma conseillère ou de casser quelque chose

Relations et rôle avec les autres

Je me sens à l'aise avec mon entourage personnel et professionnel

Je pense que mes nouveaux collègues et que mes supérieurs, mes supérieures m'accueilleront sans problème

Je me sens soutenu, soutenue par mon entourage dans ma recherche d'emploi

Je ne me sens pas soutenu-e par mon entourage personnel et professionnel

J'appréhende de rencontrer mon conseiller, ma conseillère

J'ai peur que l'on pense que je ne cherche pas de travail ou que je suis fainéant, fainéante

Je n'ose pas dire à mon réseau ou à de nouvelles connaissances que je suis en recherche d'emploi

Je redoute de rencontrer de nouveaux collègues

Je ne suis plus capable d'avoir des interactions saines avec les autres

Je cache le fait d'être en recherche d'emploi

Je peux être blessante, blessant ou agressive, agressif avec ma famille depuis que je suis en recherche d'emploi

J'ai peur d'être harcelée, harcelé au travail par des collègues ou une supérieure, un supérieur

J'ai perdu tout espoir face au monde du travail et dans les professionnelles et professionnels de l'insertion

Notes



Contacts utiles

www.santementale22.fr

www.soliguide.fr

Risque suicidaire : 3114

SAMU : 15



Côtes d'Armor
le Département

