Le trait d'union

Nous vous souhaitons une bonne année 2018

SEP Rhône-Alpes Dauphiné

Journal de l'association
SEP Rhône Alpes Dauphiné
N°3 - Décembre 2017

Ensemble, Avançons…

Une Equipe au service des adhérent(e)s

Membres du Bureau :

Géraud Paillot	Président
Marie-Claire Fhal	Secrétaire
Robert Laporte	Trésorier
Marie Labrosse	Vice-présidente
Denis Vercouttre	Conseiller

Membres du Conseil d'Administration :

Hélène	Antoine
Joëlle	Barnoux
Jean-Luc	Barnoux
Asma	Ben Lazrak
Stéphanie	Boule Serra
Olivier	Casez
Nathalie	Dantant
Marie-Claire	Fhal
Marie	Labrosse
Robert	Laporte
Elio	Mucciante
Mustapha	Nasra
Vincent	Nuel
Géraud	Paillot
Gérard	Plassiard
Denis	Vercouttre
Florence	Villatte

Nos pensées pour Elio

Elio Mucciante, Membre du Conseil d'Administration de l'Association depuis sa création, puis Membre du C.A. de SEP R-A Dauphiné, nous a quittés brusquement en septembre 2017.
Tous ceux qui l'ont connu estimaient cet homme discret, modeste, généreux et courageux. Il gardait toujours le sourire et sa bonne humeur. Féru de tout ce qui a trait à l'accessibilité (lieux, bâtiments, transports en commun…), il participait à de nombreuses Commissions de la Mairie, de la Métro, de la Préfecture… et y apportait son expérience. Nous restons choqués et attristés par sa disparition soudaine et nous souhaitons donc adresser à sa famille et ses amis nos plus sincères condoléances.

Sommaire

p.2 – Organigramme

p.3 - Edito

p.4 – La vie de l'Association

p.11 – A la rentrée 2018

p.13 – Le point santé

p.15 – Le point juridique

N°3 -Décembre 2017 –
Directeur de publication : Géraud Paillot, Chargée de communication et Relations publiques : Marie-Claire Fhal, Comité de rédaction : Olivier Casez, Marie-Claire Fhal. Denis Vercouttre Nathalie Dantant, Géraud Paillot.
Photographe : Denis Vercouttre - Mise en page : Géraud Paillot.

Parution trimestrielle - tirage : 250 ex. - Dépôt légal : 2ème trimestre 2017.
N°ISSN : 1290-3027 sous le nom de "LE POING SUR LA TABLE"

Contact: Tél. 0670977653
seprhonealpes@yahoo.com
6 rue Berte de Boissieux
38000 Grenoble

Edito

"Bonne année 2018, SEP Rhône Alpes continue à se mobiliser pour vous, ensemble avançons…"

Chers Adhérents(es), chers Partenaires,

2017 aura été une année très importante pour l'association, marquée par la mise en place du nouveau projet associatif au service de ses adhérents et avec des activités régulières. Nous avons commencé avec des activités physiques puis la création de groupes de paroles, l'art thérapie, les rencontres…
Je tiens donc à renouveler mes remerciements les plus vifs à tous ceux qui œuvrent pour permettre la concrétisation de ces projets, pour votre présence aux activités et votre aide à tous pour faire de votre association un lieu d'entraide et d'échange convivial.

Notre challenge en 2018, au-delà de consolider nos actions engagées, sera aussi de s'assurer que le maximum de malades et de personnes de leur entourage connaissent l'association, soient au courant des activités mises à leur disposition et puissent y trouver de l'aide pour mieux avancer avec la maladie. Nous comptons donc sur vous pour en parler et continuer à venir nombreux passer des bons moments tous ensemble autour de pleins de beaux projets …

Il ne me reste plus qu'à vous souhaiter de très bonnes fêtes de Noël et une excellente année 2018 avant de nous retrouver tous ensemble pour de nouveaux moments de convivialités en janvier…

Associativement vôtre,
Géraud Paillot
Président de SEP Rhône Alpes Dauphiné

Et n'oubliez pas, grâce à notre Webmaster, Camille, vous pouvez désormais suivre les informations sur:
le site de l'association
https://www.sep-rhone-alpes-dauphine.fr/

La page Facebook
https://www.facebook.com/SepRhoneAlpesDauphine/

SEP Rhône-Alpes Dauphiné

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois …

Les activités du samedi matin continuent:

Qi Qong

Sophrologie

Yoga

Activité Physique Adaptée

Des séances de chaque activité, ont lieu en petits groupes, animés ce trimestre par Hélène, Anne, et l'équipe de Pas APA. Merci de vos retours positifs, nous allons continuer à la rentrée de Janvier 2018 et le Yoga vas revenir dans le programme… avec une nouveauté APA : une séance hebdomadaire de marche nordique animée par nos amis de Pas Apa le mardi après-midi

Les informations seront disponibles par mail mais aussi sur le site et la page Facebook. Nous vous encourageons à venir découvrir les différentes activités proposées pour partager un moment de détente ,de bien être et de convivialité ,selon vos envies... Et n'hésitez pas à venir avec un proche pour partager ensemble ce moment.

Nous détaillerons chaque activité dans le journal, Aujourd'hui, focus sur **l'Activité Physique Adaptée (APA) :**

Les Activités Physiques Adaptées (APA) regroupent l'ensemble des activités physiques et sportives à des fins de prévention, de réhabilitation, de rééducation, auprès de personnes à besoins spécifiques.

Les bénéfices des activités physiques pour la santé et la qualité de vie sont désormais connus (INSERM, 2008). Une pratique de deux heures trente d'activité physique par semaine réduit la tension artérielle, diminue l'état dépressif, augmente l'estime de soi, diminue les risques de maladies cardio-vasculaires, ou encore contribue au contrôle de la masse corporelle.

Plus spécifiquement concernant la SEP, des études ont prouvé qu'une activité physique régulière et adaptée à la pathologie et aux capacités des individus entraîne :
Une réduction de la spasticité musculaire
Une diminution de la fatigabilité
Amélioration de l'endurance cardio-respiratoire
Amélioration de la force musculaire et du tonus.
Diminution des troubles liés à l'équilibre.

Tout ceci basé sur la mise en place de programmes d'activités physiques, en proposant des séances variées et ludiques (position assise, debout, au sol, exercices en coopération, d'oppositions, etc).
Alors rejoignez nous pour un bon moment tous ensemble !

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois …

Le Handball continue avec le soutien de l'USSE Handball (St Egrève), nous vous attendons nombreux le samedi matin…

CANTIL'HOM chante pour la SEP Rhône-Alpes Dauphiné

CANTIL l'HOM chante pour la SEP Rhône-Alpes Dauphiné

Le Vendredi 17 novembre, à la Médiathèque La fée verte du Grand-Lemps, a eu lieu un concert donné par la chorale Cantil'hom à l'initiative de Nathalie DANTANT et de ses amies de l'association "les amis de la fée verte". Pendant plus d'une heure, la cinquantaine de spectateurs ayant rempli la salle de spectacle de la médiathèque a ainsi pu voyager par le vaste le monde, grâce au répertoire varié et mélodieux de ces chanteurs –hommes passionnés. Leur implication généreuse s'est faite bénévolement, de même que la participation du personnel de cette belle médiathèque. La recette de cette soirée a été intégralement versée à notre Association.

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois …

VISITE DU CHATEAU DE VIZILLE

L'Association a organisé une visite du Château de Vizille le 2 septembre 2017.
Trente-trois Adhérents y ont participé; La visite s'est révélée enrichissante, sous la houlette d'une guide de la Maison du Tourisme de Grenoble. Guide expérimentée et fort intéressante à écouter.
Des sièges avaient été prévus pour les personnes souhaitant s'asseoir pendant les explications.

Un repas, savoureux et bien conçu, attendait ensuite les Participants-tes, dans un restaurant
proche du château. L'ambiance durant ce repas, très conviviale et amicale, a consolé du temps pluvieux de la journée.
Chacun a donc été ravi de cette sortie, et demande à ce que de telles visites soient renouvelées.
Nous allons certainement réaliser de pareilles manifestations en 2018, après le repas du nouvel an en janvier !

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois …

LES ALPES EN SOLEX

Le 1er août 2017, la SEP R-A Dauphiné et l'APF Isère ont accueilli, à la Maison des Associations, (MDA) 6, rue Berthe de Boissieux- Grenoble, l'Association NIKAIA de Nice (04). Cette dernière, née en 2010, réalise des challenges atypiques. Cette année, elle a choisi de traverser les Alpes en solex, et ce afin de sensibiliser le Public à la Sclérose en plaques.

Nous avons été contents de rencontrer cette Association sous le ciel bleu grenoblois (et la chaleur!) et avons pu partager le verre de l'Amitié, afin de les remercier de leur passage à Grenoble, et les encourager à poursuivre leur challenge.

Spectacle Double A

Le 18 septembre l'Association en partenariat avec le CCAS et le CHU de Grenoble Alpes (CHUga), a proposé conférence spectacle : "Sclérose en plaques, comment en rire ?"

Cette rencontre autour de la SEP a été organisée autour des sketches issus de "Spectacle de MalAAde", écrit et interprété par Double A. Le spectacle suivi par de nombreuses personnes a été suivi d'une conférence animée par le docteur Olivier Casez, neurologue au Chuga au Prisme de Seyssins

La vie de l'association

Retours sur les derniers mois …

FORUM DES ASSOCIATIONS ET DES INITIATIVES

Le Forum des Associations et des Initiatives a eu lieu le samedi 16 septembre, organisé par la Maison des Habitants du quartier Anatole France, à Grenoble. La SEP R-A Dauphiné y a participé, et a tenu un stand d'information de 10h à 16h. A défaut d'un Public plus nombreux,- compte tenu du lieu un peu excentré-, la journée a été festive, égayée par un orchestre de musiciens professionnels. Un grand Forum de toutes les associations grenobloises sera organisé par la Mairie de Grenoble en 2018.
(Source : Mairie de Grenoble)

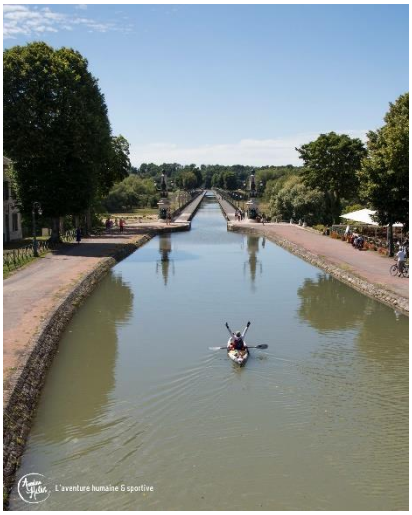
MOIS DE L'ACCESSIBILITE

La 9e édition du « mois de l'Accessibilité » s'est tenue du 4 novembre au 2 décembre17.
Le samedi 4 novembre, jour de l'inauguration, quelques dizaines d'associations étaient présentes dans le hall du Centre commercial de Grand'Place, pour informer le Public sur leur association.
La SEP R-A Dauphiné a tenu un stand d'information et a répondu aux questions du Public.
Des groupes de danse , de musique, de cirque et de chants en langue des signes ont animé la journée, afin de sensibiliser les spectateurs sur tout forme de handicap, ainsi que sur toute l'accessibilité existante ou en projet à Grenoble et dans l'agglomération.
Rappelons que Grenoble est régulièrement en tête du classement des villes les plus accessibles en France !

La vie de l'association

Après 55 jours, l'Aventure Hustive est arrivée… à bon port…

Paris Marseille en kayak avec une SEP :



<u>Interview de Géraud sur l'Aventure Hustive par Camille</u>

<u>Camille:</u> Peux-tu nous rappeler brièvement en quoi consistait l'Aventure Hustive ?
<u>Géraud</u> : L'Aventure Hustive c'est relier Paris à Marseille en kayak par les fleuves et les canaux. Les grands chiffres de l'aventure : + de 1000 km, 55 jours de pagayage, 1/2 million de coups de pagaies, 21 km / jour en moyenne et 172 écluses à passer. C'est une Aventure HUmaine et SporTIVE car j'ai pu organiser des rencontres avec les malades dans plusieurs villes étapes et aussi sportive car il y avait quand même quelques kilomètres à faire !

<u>C:</u> Combien de temps as tu mis en amont pour la préparation de cette aventure ?
<u>G:</u> : Un an de préparation technique en kayak, une préparation physique avec rééducation intensive deux mois avant de partir et une grosse préparation logistique et administrative

<u>C:</u> Qu'est ce qui t'as donné l'idée de partir sur une aventure en kayak ?
<u>G</u> : Je voulais rallier Paris à Marseille et je ne savais pas qu'il y avait le TGV, tu le savais toi ? Plus sérieusement, il y avait trois objectifs : la volonté d'aller à la rencontre des malades avec un moyen écologique et de porter des témoignages positifs sur le fait qu'on peut faire plein de choses malgré la SEP, que le sport est bon pour nous tous. Et puis faire parler de la maladie à travers toute la France et aussi récolter des fonds pour notre association et pour l'Arsep.

<u>C :</u> Quelle a été l'étape / la situation la plus difficile durant l'aventure ?
<u>G :</u> Vous savez, moi je ne crois pas qu'il y ait eu de bonnes ou de mauvaises situations dans une aventure comme celle là. Si je devais résumer mon aventure aujourd'hui avec vous, je dirais que c'est d'abord des rencontres, Des gens qui m'ont tendu la main, peut-être à un moment où je ne pouvais pas, où j'étais seul. Et c'est assez curieux de se dire que les hasards, les rencontres forgent une aventure comme celle-là... ☺

La vie de l’association

L’Aventure Hustive…

Paris Marseille en kayak avec une SEP :

C : Ton meilleur souvenir sur cette aventure ?
G : Les nombreuses rencontres que j'ai pu faire avec toutes les personnes et bien sûr avec les malades lors des différentes conférences. Bref l’aventure Humaine !

C : L'aventure t'as-t-elle appris des choses sur la maladie ?
G : Etre à l'écoute de son corps sans trop l'écouter non plus 😉 A la fois sentir les moments où il faut se reposer et à la fois tu es parfois obligé de tirer un peu plus sur la machine car il faut avancer ! En faisant une activité physique régulière avec des périodes de repos, on arrive à repousser certaines limites de la fatigue.

C : As-tu d'autres défis prévus ? D'autres envies d'accomplir des choses pour l'asso ou pour toi-même ?
G : Je vais finir de récupérer et après… laisser libre cours à une grande créativité… A moins que tu n’aies quelque chose à me proposer :)

C : Peux-tu nous dire un mot sur « l'après aventure » ?
G : c'est un sentiment partagé. A la fois content d'arriver à destination et d’avoir accompli les objectifs, et à la fois ça n’est pas évident de s'extraire de la bulle et rituels dans lesquels j'étais tous les jours pour pagayer. Il y a aussi eu une grosse phase de récupération après.

C : Qu'est ce qui t'a aidé à tenir physiquement et mentalement durant l’aventure ?
G : La pratique quotidienne du yoga, les étirements matin et soir, l’auto hypnose pour la gestion des douleurs et puis l’entraide, le soutien des copains et de la famille bien sûr !

C : L'aventure t'a-t-elle permis d'appréhender la maladie autrement maintenant ?
G : oui, c'est de ne pas se mettre trop de freins dans ce qu'on peut faire. Cette aventure m'aide à encore mieux avancer avec la maladie. Elle est là, mais ça n'empêche pas de faire plein de choses, souvent avec la maladie on se met des limites mais en fait c'est no limit !

C: Enfin, peux-tu faire un rapide bilan de cette aventure ?
G : Que du bonheur, que du positif, si c'était à refaire je re-signe tout de suite. J’ai eu des témoignages de malades qui ont repris le sport grâce à ça, j’ai pu faire parler de la maladie à travers une couverture média importante et la récolte de dons à bien marché pour notre association et l’Arsep. Tous les objectifs de l’Aventure Hustive ont été atteints…
On sait que la SEP n’est pas simple à gérer, mais c’est possible d’avoir des projets, plus ou moins fou certes, et de les réaliser Comme dit St Exupéry : *« fais de ta vie un rêve et d’un rêve une réalité »*, alors rêvez, bougez, vivez, c’est possible malgré ou parfois grâce à la SEP, finalement je n’aurais jamais fait cette super aventure si je n’étais pas malade…

La vie de l'association

A la rentrée 2018…

Un nouveau cycle découverte de l'Art-thérapie…

a été mis en place en décembre 2017 et continue en Janvier 2018, pensez à vous inscrire auprès de l'association et de Clara Breuil *pour venir participer aux ateliers d'Art Thérapie, des occasions de passer de bons moments autour de sujets ludiques…*

Les séances auront lieu à la Maison Des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble,

Aux dates suivante :

Mardi 9 Janvier : 14H-16H groupe arts plastiques

Mardi 16 Janvier : 14H-16H groupe arts plastiques

Mardi 23 Janvier : 14H-16H groupe écriture créative & ludique

Mardi 30 Janvier : activité à définir en fonction des préférences des participants

Novices et experts sont les bienvenus, aucune pratique ou expérience préalable n'est nécessaire pour profiter pleinement des séances :)

Informations et inscriptions : clara.breuil@orange.fr seprhonealpes@yahoo.com

Permanences "administratives" de l'Association à la MDA :

Une permanence administrative pour les personnes concernées par la Sclérose En Plaques a été mise en place, depuis septembre 2017, à la

Maison des Associations – 6, rue berthe de Boissieux – Grenoble – Bureau 302 – 3e étage,

le lundi de 15h à 17h, pour tout problème administratif : logement, handicap, courrier à rédiger, à qui s'adresser, qui contacter, etc....

N'hésitez pas à nous contacter pour prendre rendez-vous : seprhonealpes@yahoo.com ou par Tél. 0670977653 On vous y attend !

Les Groupes de Paroles

Pour rappel, une fois par mois sont organisés un groupe de parole pour les patients et un pour l'entourage. N'hésitez pas à participer, pour inscriptions et informations, contactez Marie Labrosse, psychologie au CHU : mlabrosse@chu-grenoble.fr

Familles	09-janv	06 fev	06-mars	03-avr	15-mai	05-juin
Patients	16-janv	13 fev	13-mars	10-avr	22-mai	12-juin

Le repas de début d'année aura lieu le samedi 20 janvier 2018 à 12h30, à la Brasserie "La Queue de Cochon"

1, Route de Lyon - Le Fontanil Cornillon (38120). Pensez à vous inscrire avec le bulletin joint ou via le mail de l'Association: seprhonealpes@yahoo.com

Venez nombreux participer à l'Assemblée Générale de votre Association SEP Rhône Alpes Dauphiné qui de tiendra le jeudi 25 janvier à 18H à la Maison des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux à Grenoble.

La vie de l'association

A la rentrée 2018…

Les séances du samedi matin : pensez à regarder sur FB et le site pour les informations détaillées

Yoga	Qi Qong	Sophrologie	APA
20-janv	03-févr	27-janv	13-janv
03-mars	10-mars	24-mars	10-févr
19-mai	07-avr	21-avr	17-mars
23-juin	28-avr	09-juin	31-mars
	02-juin		05-mai
			16-juin
			30-juin

Marche nordique : A partir de janvier, des séances vont être proposées le mardi après-midi à 14H. Elles seront animées par De Pas APA avec échauffement et étirements pour les rendre accessible au plus grand nombre… Regardez sur la page FB ou le site internet pour avoir les informations

Photo source : http://www.rsjussacoise.fr/2015/08/nouvelle-activite-la-marche-nordique.html

Point santé: SEP & auto-hypnose

Une approche innovante

Qu'est ce que l'hypnose médicale ?

L'hypnose est un état de conscience modifié : il ne s'agit pas de sommeil ni de somnambulisme. Les neurosciences ont montré qu'il s'agit d'un état pendant lequel nous sommes conscients et réactifs. C'est devenu un outil thérapeutique ayant pour but d'aider un patient à améliorer voire résoudre une problématique.

Au quotidien, nous allons et venons en permanence d'un état de conscience « critique » à un état de conscience « hypnotique ». En conscience critique, nous percevons et analysons les informations sensorielles qui nous entourent pour nous y adapter (ce qui est utile pour traverser une rue en pleine circulation par exemple). En conscience hypnotique (transe) nous nous focalisons intensément sur ce à quoi nous sommes en train de penser (monde intérieur). Nous sommes alors moins réceptifs à ce qui nous entoure, comme lorsque absorbés par nos pensées au cours d'un trajet, nous sommes surpris d'être déjà arrivés et incapables de nous souvenir du chemin emprunté. Certains facteurs favorisent le passage d'un état de conscience à l'autre : ennui, émotion, stress, saturation d'information favorisent notamment le passage à un état de conscience hypnotique. Il existe des techniques médicales pour favoriser ce passage ainsi que pour approfondir le vécu des sensations dans ce monde intérieur : ce sont les techniques de l'hypnose médicale. Elles ne font que mobiliser une capacité naturelle que tout le monde possède. L'hypnose médicale devra être pratiquée dans un but bien défini (faire abstraction des douleurs, diminuer l'anxiété, se ressourcer), avec un patient motivé.

Qu'est ce que l'auto-hypnose

Il s'agit de l'application des principes de l'hétéro-hypnose que nous venons de décrire (celle faite par un thérapeute avec un patient) sur soi-même. Comme au cours d'une hétéro-hypnose, cela revient à se concentrer activement sur son « monde intérieur » en se focalisant sur les sensations provenant de scènes que l'on a décidé de « revivre » pendant un exercice donné. Au cours d'une séance d'hypnose, nous sommes conscients mais absorbés profondément par ce à quoi nous pensons. Le but des séances d'auto-hypnose est de parvenir à une sensation de confort et/ou de sécurité : diminuer l'intensité d'une douleur, se reposer, préparer un événement appréhendé, prolonger les effets d'une séance d'hétéro-hypnose, stimuler sa créativité, augmenter sa concentration… Les séances s'apprennent en consultation ou en groupe, d'abord en hétéro-hypnose puis, souvent à l'aide d'enregistrement des séances, en les répétant chez soi afin de les maitriser progressivement de mieux en mieux.

Quelles différences avec l'hypnose de spectacle?

Les techniques sont semblables (notamment pour initier une transe) mais le cadre où elles sont employées est complètement différent. Ici, la personne pratiquant l'hypnose s'appuie sur l'hypersuggestibilité présente spontanément chez 10 à 15% des personnes chez des personnes venues précisément pour assister ou participer à un spectacle. La personne a donc choisi de se faire hypnotiser et accepte de complètement lâcher prise et va donc laisser le « contrôle » à l'hypnotiseur. Celui-ci fait alors des suggestions directes et dirigistes et ne s'appuie pas sur les sensation ou le ressenti de l'hypnotisé en lui laissant le

choix, le loisir d'utiliser tel ou tel mot évoqué si celui ci lui parait agréable ou pertinent. Il n'y a aucun but thérapeutique de ce type pratique de l'hypnose. Tout s'oppose donc à une séance d'hypnose médicale où le patient garde le contrôle de tout se qui se passe et se souvient de tout ce qui se passe également. La séance peut donc être interrompue dès que le patient ne se sent plus en parfaite sécurité. Enfin, lors de la séance, le thérapeute suggère des possibilités de sensation que le patient utilise ou non, on parle de permissivité et de suggestions non directives.

Exemples de techniques d'auto-hypnose utiles dans la SEP

La pratique de l'auto-hypnose vise à procurer une sensation de confort et de sécurité. Pendant une séance d'auto-hypnose, la personne va se focaliser petit à petit sur son « monde intérieur ». Une fois en transe (c'est comme cela que nous appelons cet état de conscience absorbé sur notre monde intérieur), différents exercices peuvent être pratiqués. En voici quelques exemples :

- le scan corporel où l'on va passer en revue chaque partie de son corps en se concentrant sur toutes les informations qui en émanent (visuelles : taille, situation, couleur par exemple ; auditive de l'environnement autour de soi ; kinesthésiques de la position sur le sol ou sur une chaise, contraction ou détente musculaire ; olfactive ou gustative). L'idée est de mettre à distance les sensations les moins agréables et profiter des zones de confort.
- le lieu sûr : s'apaiser ou se ressourcer en où l'on revivant une scène dans un lieu généralement connu où l'on se sent tout à fait bien. Chaque sensation visuelle, auditive, kinesthésique, olfactive et gustative est passée en revue pour explorer chaque recoin et chaque instant de ce moment afin d'en profiter le plus possible.
- l'interrupteur où une sensation désagréable va être reliée à un bouton de volume (autour duquel la transe est réalisée) afin de contrôler l'inconfort de cette sensation.

Comme vous aurez pu le lire, l'hypnose médicale est donc un outil très utile auquel nous pouvons avoir recours dans de nombreuses situations au cours de la maladie. Cet acte se pratique avec (et non pas sur) un patient dans un but bien défini. Il vise à mobiliser ses propres ressources grâce à des capacités naturelles que tout le monde possède. Ces techniques sont souvent utilisées pour limiter l'impact de la maladie et de ses symptômes pour améliorer la qualité de vie de chacun.

Le point juridique

L'immersion professionnelle en entreprise

Réaliser une immersion professionnelle en entreprise:

L'accueil en entreprise pour réaliser une immersion professionnelle est possible dans le cadre d'un dispositif prévu par la loi du 5 mars 2014 relative à la formation professionnelle, à l'emploi et à la démocratie sociale et sous certaines conditions : il s'agit de la Période de Mise en Situation en Milieu Professionnel (PMSMP).

Quel est l'objectif poursuivi ?

Il s'agit de bénéficier d'une expérience professionnelle en vue de :

• découvrir un métier (aide à domicile, cuisinier, plombier…) ou un secteur d'activité (services à la personne, commerce, hôtellerie-restauration…),

• confirmer votre projet professionnel grâce à des situations réelles de travail,

• initier un parcours d'embauche pour accéder à un emploi ou dans le cadre d'une reconversion.

A qui cela s'adresse-t-il ?

Vous pouvez être concerné :

• si vous bénéficiez d'un accompagnement social ou professionnel personnalisé, que vous soyez demandeur d'emploi (inscrit ou non à Pôle emploi), adhérent à un Contrat de sécurisation professionnelle (CSP), jeune suivi dans le cadre d'un CIVIS ou de la Garantie jeunes, allocataire du RSA, salarié en contrat aidé (Contrat Unique d'Insertion y compris en emploi d'avenir)…

• et si l'organisme qui vous accompagne vous a prescrit cette immersion.

Quelles démarches ?

Cette mesure doit être proposée par l'organisme qui vous accompagne :

• votre conseiller Pôle emploi,

• votre Mission Locale si vous avez moins de 26 ans,

• un Cap emploi si vous êtes en situation de handicap,

• une structure d'insertion par l'activité économique (entreprise d'insertion ou association intermédiaire ou atelier et chantier d'insertion) pour les salariés en insertion,

• ou un autre référent (si délégation de l'un des prescripteurs énumérés ci-dessus).

Vous signez une convention avec l'organisme prescripteur et la structure d'accueil qui précise les conditions de votre activité dans cette structure (durée, fonctions exercées, horaires…).

Quelles modalités ?

L'immersion professionnelle se déroule dans une structure d'accueil (entreprise, association..), dans laquelle :

• vous êtes accompagné par un tuteur chargé de vous aider, vous informer, vous guider et vous évaluer,

• vous avez accès aux mêmes avantages collectifs (restaurant d'entreprise, moyens de transport…) que les salariés de la structure d'accueil.

Quel statut ?

Pendant la période d'immersion professionnelle dans la structure d'accueil :

• vous conservez votre indemnisation si vous êtes demandeur d'emploi,

• vous bénéficiez d'une couverture sociale, en particulier en cas d'accident du travail,

• vous respectez les règles applicables aux salariés : règlement intérieur, durée du travail, hygiène et sécurité…

Contactez le référent qui vous accompagne pour obtenir toutes les précisions nécessaires adaptées à votre situation personnelle.

http://www.pole-emploi.fr/candidat/realiser-une-immersion-professionnelle-en-entreprise-@/article.jspz?id=81296

Rejoignez SEP Rhône Alpes Dauphiné…

Devenez adhérent ou bénévole, venez participer à nos activités…

SEP Rhône-Alpes Dauphiné

BULLETIN D'ADHESION

Association SEP RHÔNE ALPES Dauphiné

A compléter et à envoyer à SEP Rhône Alpes Dauphiné, Maison Des Associations, 6 rue Berthe de Boissieux 38000 Grenoble

RESEAU RHONE-ALPES SEP

Adhésion annuelle :

Cotisation simple		15€
Supplément ateliers (participation aux activités)	+ 15€	
Don pour le fonctionnement de l'association		
Don pour la Recherche sur la SEP		
TOTAL (1)		

Adhésion automatique au Réseau Rhône Alpes SEP (2)

Coordonnées: ☐ Madame ☐ Monsieur

Nom……Prénom……

Adresse……

……

Code postal……Ville……

Téléphone Fixe……Téléphone Portable……

E-mail……

(1) Etablir le chèque à l'ordre de SEP Rhône Alpes

(2) En adhérent à l'association SEP Rhône Alpes vous adhérez ainsi automatiquement au Réseau Rhône Alpes SEP (http://www.rhone-alpes-sep.org/), et vous autorisez donc l'association SEP Rhône Alpes à leur transmettre vos coordonnées. Si vous ne le souhaitez pas merci de le rayer la mention