

FRÉJUS 120 jeunes bénéficient, chaque année, d'ateliers yoga organisés une fois par mois au sein de la mission locale Est-Var. Un accompagnement basé sur le bien-être pour prendre confiance en soi face aux recruteurs.

Emploi : la mission locale Est-Var mise sur le yoga

PAR CLÉMENT TIBERGHEN / CTIBERGHEN@NICEMATIN.FR



120 jeunes bénéficient d'atelier yoga pour les accompagner vers le marché du travail. PHOTOS CYRIL HIÉLY

ASSIS EN TAILLEUR sur un tapis de yoga déroulé, le corps s'abandonne, se libère, se recentre aussi. Douze jeunes femmes inscrites à la mission locale fréjusienne se laissent porter par la voix de Nassima, professeur de yoga, pour une séance centrée sur l'individu. « Menton parallèle au sol, paupière fermée, on laisse le corps inspirer et expirer de manière naturelle. On va relâcher le corps, laisser le poids de ses jambes s'alourdir vers le sol. » Les missions locales ont été créées pour favoriser l'insertion professionnelle et sociale des jeunes âgés de 16 à 25 ans. Leurs domaines d'intervention sont variés : emploi, formation, logement, santé, mobilité, et loisirs entre autres. À Fréjus, l'antenne Est-Var mise sur le yoga pour ajouter à l'accompagnement des jeunes. « On travaille sur le fait de bien être, et donc sur une reconnection corps et esprit, pour leur faire toucher du doigt aussi qu'il est possible par soi-même, par le mouvement, par la respiration, par la visualisation, par la relaxation et aussi par des techniques yogiques de respiration, de retrouver le calme, la détente, la sérénité. Puisque c'est ça aussi qui va être super-important dans ma prise de décision mais aussi quand je fais face à un recruteur » explique Kevin Cayla, président de l'association Smile yoga. Comme un coup de pouce au moment de faire ses premiers pas face à l'adversité du monde du travail. « À 18 ou 19 ans, il n'est pas facile de faire preuve de sérénité face

à un recruteur qui a 40 ans, très en appui sur son historique professionnel. Même la personne qui a le plus confiance en elle, quand elle arrive dans cette situation, forcément, elle est déstabilisée » ajoute Kevin Cayla.

Guider vers l'emploi

Un atelier qui s'inscrit dans une démarche d'accompagnement d'insertion dans le marché du travail, que la mission locale Est-Var poursuit chaque année auprès de près de 2500 jeunes. « La finalité, c'est l'emploi durable. Parfois, l'accompagnement va durer trois mois, et d'autres fois il va durer trois ans. Ce type d'atelier yoga peut apporter une petite plus-value, parce que quand on est bien posé, bien dans ses baskets, c'est plus facile

d'aller vers l'autre, vers un employeur, etc. Un atelier qui est complémentaire du travail du conseiller d'insertion. À la mission locale Est-Var, on fait ce que l'on appelle l'approche globale. On accompagne un jeune sur son parcours, on travaille à la fois la formation d'emploi et la mobilité, le logement. Le côté bien-être mental est aussi présent, et on ne peut pas le mettre de côté. Sans ça, c'est compliqué pour l'accompagner, pour le confronter à un employeur, etc. Et ça, c'est au-delà du métier du conseiller d'insertion » assure David de Oliveira, directeur de la mission locale Est-Var. Environ 120 jeunes profitent chaque année de ces ateliers yoga comme accompagnement vers le marché de l'emploi.

