

édition n°13
novembre / décembre
2025

Infos à la PAJ



LA PREPA AVENIR JEUNES, C'EST UN PARCOURS D'ACCOMPAGNEMENT DYNAMIQUE DESTINE AUX JEUNES DE 16 A 25 ANS QUI VEULENT REPRENDRE CONFIANCE, SE REMETTRE EN MOUVEMENT ET CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL REALISTE.

ON Y EXPERIMENTE, ON TESTE DES METIERS, ON DECOUVRE SES COMPETENCES, ON GAGNE EN AUTONOMIE ET ON SE PREPARE CONCRETEMENT AU MONDE DU TRAVAIL OU A LA FORMATION.

LA PAJ, CE N'EST PAS "RESTER ASSIS A REFLECHIR", C'EST FAIRE, ESSAYER, COMPRENDRE ET AVANCER, A SON RYTHME, AVEC UN ACCOMPAGNEMENT HUMAIN, BIENVEILLANT ET STRUCTURANT.

UN VRAI TREMPIN VERS L'AVENIR, POUR TRANSFORMER LE FLOU EN PROJET ET L'ENVIE EN ACTION.

Breizh Transitions 2025



En ce qui concerne les ateliers :

Transition LED, Comment répondre aux marchés publics, Solutions proposées par le SDEF et la SEML Énergies en Finistère pour déployer les énergies renouvelables, Les Marchés Globaux de Performance énergétique avec ou sans paiement différé.

Je n'avais pas les capacités de les comprendre à cause de la terminologie qui m'était inconnue, ou je n'en ai pas un souvenir assez clair pour bien les synthétiser, malheureusement.

La flexibilité au service de la décarbonisation des entreprises et des territoires :

Cet atelier présentait un service permettant d'ajuster la consommation d'énergie en fonction de l'énergie réellement produite.

Concrètement, j'ai compris qu'il s'agissait d'un système capable, par exemple, de réguler automatiquement le chauffage pour l'adapter aux capacités de production énergétique du moment.

Ce type de flexibilité permettrait ainsi de réduire la consommation d'énergie et de réaliser des économies, que ce soit avec des particuliers ou des entreprises.



Comment mettre en place une démarche RSE efficace dans son organisation :

Cet atelier expliquait les étapes nécessaires pour instaurer une démarche RSE (Responsabilité Sociétale des Entreprises).

La première étape consiste à réaliser un diagnostic de l'entreprise afin d'identifier son impact actuel, qu'il soit social (question de mixité, conditions de travail, nombre d'accidents du travail, inaptitudes engendrées) ou écologique (production de CO₂, comment les environnements ont été affectés), et enfin au niveau de sa direction, avec le niveau de transparence des décisions.

À partir de cette évaluation, l'entreprise peut ensuite définir des objectifs pour réduire cet impact et suivre sa progression dans le temps.

Breizh Transitions 2025



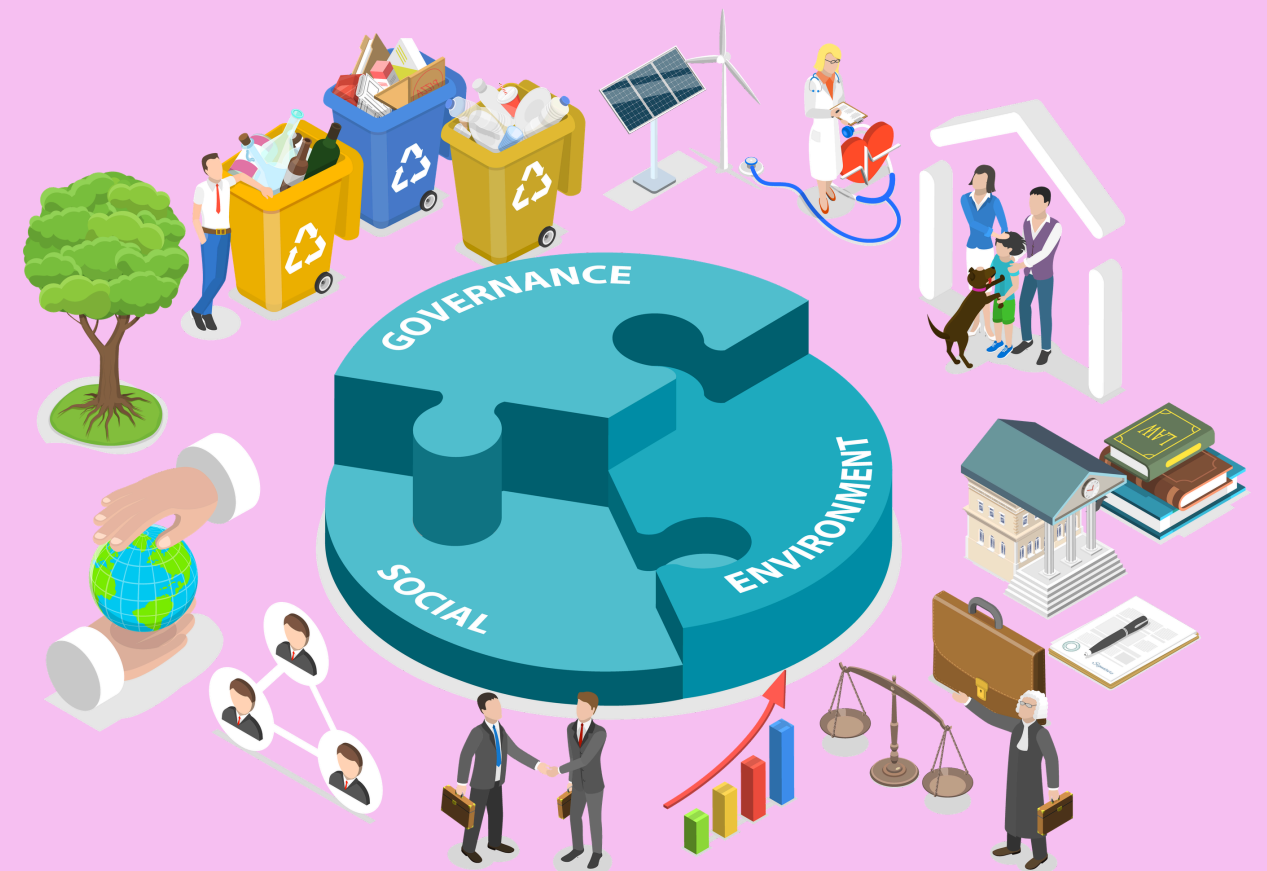
La RSE : un enjeu d'attractivité et de performance économique :

Cette conférence réunissait quatre intervenants : deux dirigeants de cabinets de conseil, un assureur, et une responsable de la transition écologique dans une entreprise d'imprimerie.

Le premier intervenant a insisté sur le problème de la surproduction dans les entreprises françaises, qui consomment trop de ressources minérales et fossiles. Il a averti qu'à l'avenir, ces ressources viendront à manquer, ce qui posera des difficultés majeures.

Il était dirigeant de la société Kerlotec, spécialisée dans l'accompagnement des entreprises vers la transition écologique. Il a présenté la méthode du Y.

Selon lui, les entreprises doivent développer une branche parallèle à leur activité habituelle : une nouvelle forme de production plus écologique, plus durable et mieux adaptée aux enjeux environnementaux actuels.



Cette stratégie permettrait d'assurer la pérennité de l'entreprise et de l'aider à survivre aux changements futurs.

Il a également remis en question le titre même de la conférence. Pour lui, s'interroger sur « l'attractivité » de la RSE revient encore à raisonner à court terme, en termes de profit immédiat. Or, cette logique empêche d'avoir une vision globale et de long terme, pourtant essentielle pour anticiper la raréfaction des ressources.

Il a conclu que si la RSE est un bon point de départ, elle ne suffit pas à elle seule pour garantir l'avenir des entreprises.



En général, mon ressenti après avoir assisté aux nombreux ateliers était que les entreprises ont l'air d'être assez déconnectées du monde qui les entoure, étant trop concentrées sur la rentabilité à un point où ça en devenait absurde.

C'est peut-être un peu cynique de ma part, mais l'événement, pour moi, semblait assez performatif au lieu d'aspirer à un changement concret.

De plus, en ce qui concerne mon rôle de timekeeper, il aurait pu être effectué par un minuteur de téléphone ou autre chose, donc je n'avais pas trop l'impression de servir du tout.





HANDISPORT



Le handisport désigne l'ensemble des activités sportives adaptées aux personnes en situation de handicap (physique, sensoriel ou moteur). Il permet à chacun de pratiquer un sport en tenant compte de ses capacités, grâce à des règles aménagées, du matériel spécifique ou des catégories de compétition adaptées.

Le handisport concerne principalement les personnes ayant un handicap moteur ou sensoriel (par exemple : amputation, paralysie, déficience visuelle).

Les sportifs peuvent pratiquer de nombreux sports comme l'athlétisme, la natation, le basket-fauteuil, le tennis-fauteuil, le judo, le ski ou encore le cyclisme.



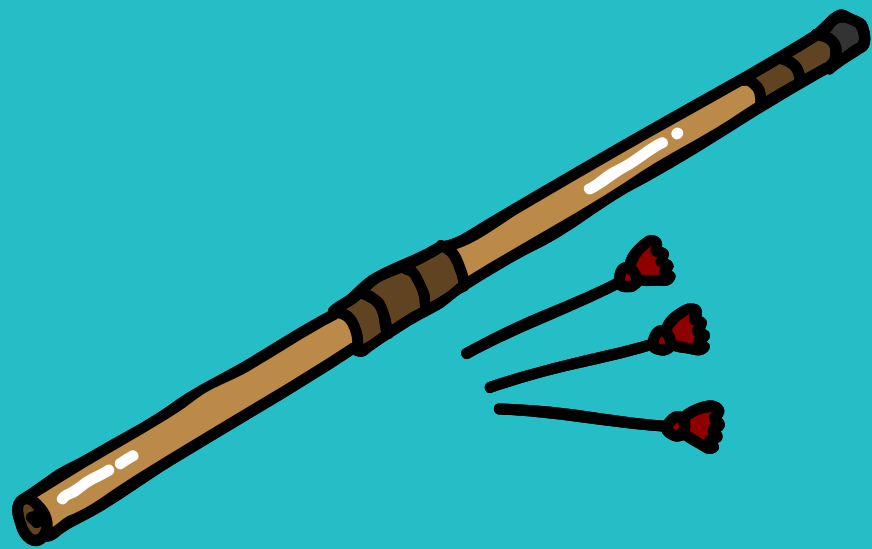
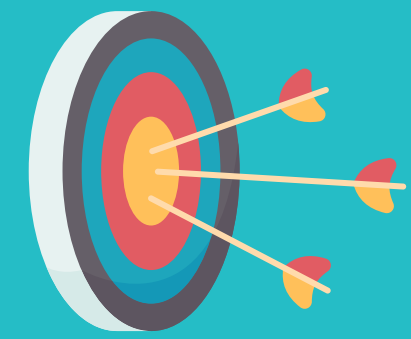
Objectifs du handisport

Le handisport a plusieurs objectifs essentiels :

- Favoriser l'inclusion sociale des personnes en situation de handicap ;
- Améliorer la santé physique et mentale par l'activité sportive ;
- Développer l'autonomie, la confiance en soi et l'estime personnelle ;
- Promouvoir l'égalité et le respect dans la société ;
- Permettre la performance sportive, du loisir jusqu'au haut niveau.



Compétition de sarbacane



LA SARBACANE EST UN SPORT DE VISÉE INDIVIDUEL OU PAR ÉQUIPE OÙ LES ATHLÈTES SOUFFLENT DANS UN TUBE POUR PROPULSER UN PROJECTILE (FLÈCHELETTE) VERS UNE CIBLE VERTICALE. CE SPORT MET L'ACCENT SUR LA MAÎTRISE DU SOUFFLE, LA CONCENTRATION, LA PRÉCISION ET LE CONTRÔLE DES ÉMOTIONS.

UNE COMPÉTITION HANDISPORT DE SARBACANE SE DÉROULE GÉNÉRALEMENT DE LA FAÇON SUIVANTE :

- 1 - PHASE DE QUALIFICATION : CHAQUE TIREUR EFFECTUE PLUSIEURS VOLÉES DE FLÈCHES POUR TOTALISER DES POINTS.**
- 2 - PHASE ÉLIMINATOIRE : DUELS ENTRE COMPÉTITEURS (SOUVENT SUR TROIS CIBLES).**
- 3 - FINALES ET PODIUMS : LES MEILLEURS PASSENT EN DEMI-FINALES PUIS FINALES POUR DÉCROCHER LES TITRES OU LES PODIUMS.**
- 4 - REMISE DES PRIX : TROPHÉES ET RÉCOMPENSES POUR LES VAINQUEURS DE CHAQUE CATÉGORIE.**



LA SARBACANE HANDISPORTIVE SE DISTINGUE PAR SON INCLUSIVITÉ : ELLE PERMET À DES SPORTIFS AVEC DES HANDICAPS TRÈS VARIÉS (FAUTEUIL MANUEL, ÉLECTRIQUE, DEBOUT, AVEC OU SANS POTENCE) DE S'AFFRONTER DANS UN ESPRIT DE RESPECT, D'ENTRAIDE ET DE DÉPASSEMENT DE SOI.

Intervention sur la prévention sexuelle par les BTS EFS de Chaptal

Suite à une invitation des BTS ESF, on a été découvrir, dans le cadre d'une évaluation, leur travail à propos des maladies sexuellement transmissibles. C'était une intervention à double sens : on était chargés de leur servir de public pour leur évaluation tandis qu'elles nous présentaient les IST ainsi que les gestes pouvant mener à une infection tels que les aiguilles des tatoueurs ainsi que les pailles à cocaïne. Soyez vigilants si vous prenez de la drogue.



Intervention sur la prévention sexuelle par les BTS EFS de Chaptal

LES PROTECTIONS:

La protection sexuelle regroupe les moyens utilisés pour prévenir les infections sexuellement transmissibles (IST) et les grossesses non désirées. Le préservatif externe (aussi appelé préservatif masculin) et le préservatif interne (aussi appelé préservatif féminin mais pas uniquement réservé aux femmes) sont les seules protections qui protègent à la fois contre les IST et les grossesses.

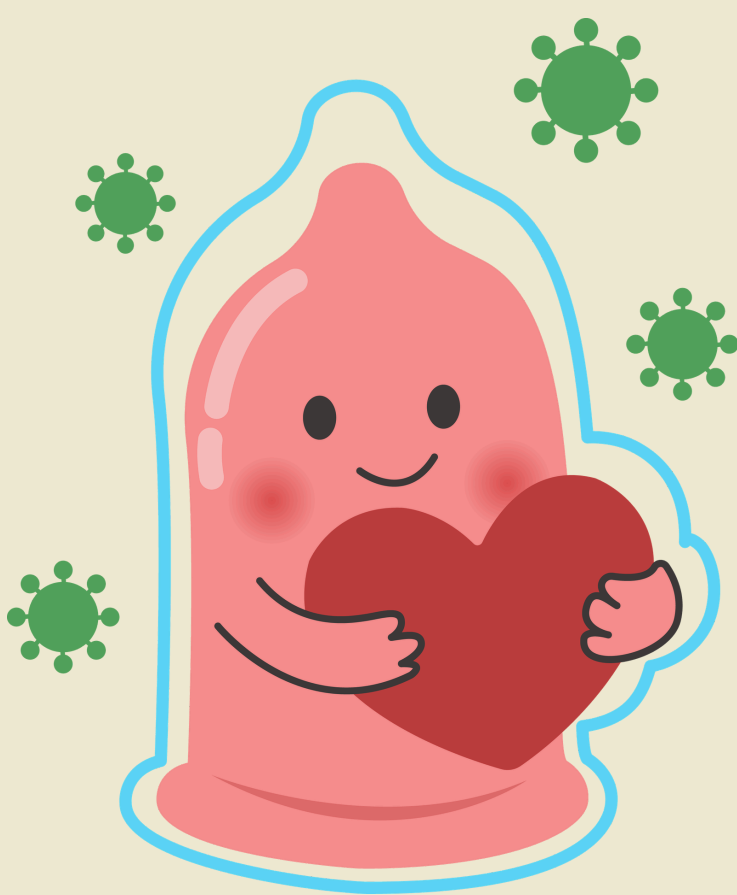
D'autres méthodes comme la pilule, le stérilet, l'implant ou le patch servent uniquement à la contraception et ne protègent pas des IST. Le choix dépend de la situation, de la santé et des besoins de chacun.



EXPLICATIONS:

La protection sexuelle repose sur l'utilisation du préservatif : une nouvelle capote doit être utilisée pour chaque partenaire différent, et changée même avec le même partenaire selon le type de pénétration (vaginale, anale ou orale).

Il est important de changer de préservatif à chaque rapport et à chaque changement de pratique afin de limiter les risques d'infections sexuellement transmissibles (IST) et d'assurer une protection efficace.



PRÉCAUTIONS:

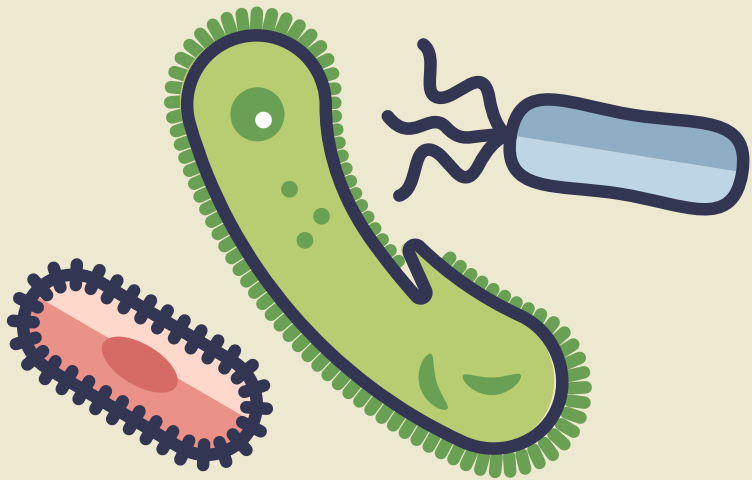
Le préservatif féminin peut être mis jusqu'à 8 heures avant le rapport. Il est contrôlé par la personne qui le porte et ne dépend pas du partenaire masculin. Le préservatif masculin, lui, doit être mis dans le feu de l'action sur un sexe en érection.

Le préservatif féminin (interne) peut être utilisé pour deux rapports consécutifs avec le même partenaire, mais il ne doit jamais être utilisé en même temps qu'un préservatif masculin, afin d'éviter les frottements et les risques de déchirure du préservatif.

C'est soit une capote interne (préservatif féminin), soit une capote externe (préservatif masculin).



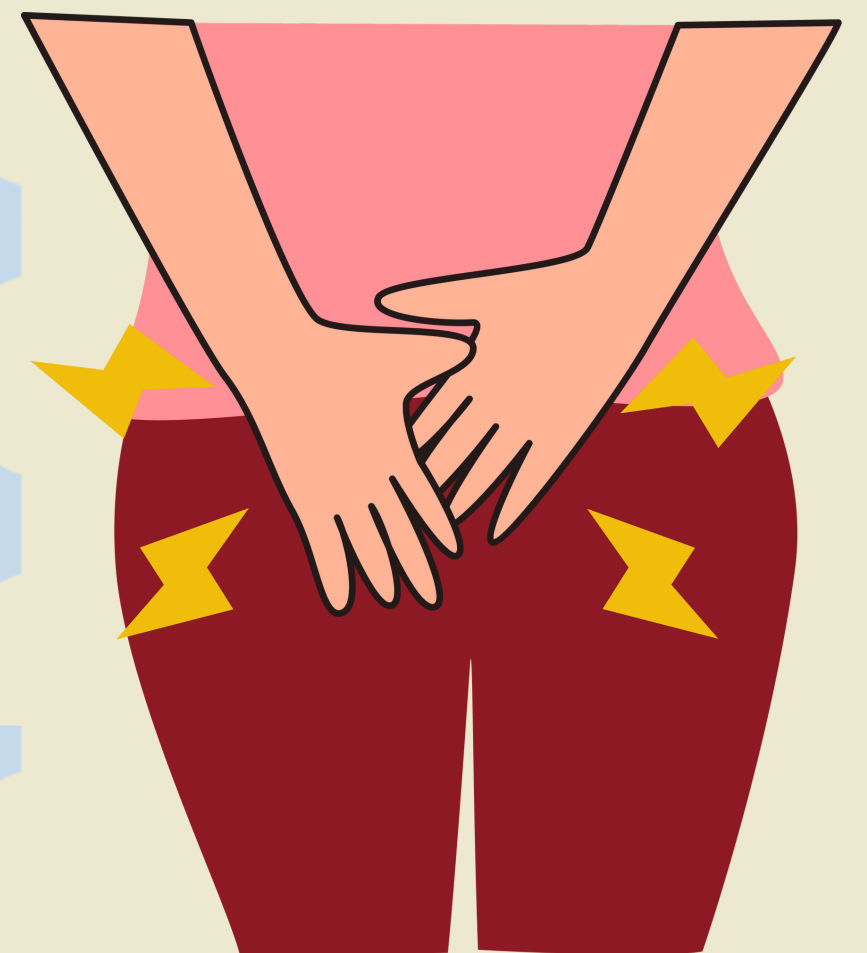
Intervention sur la prévention sexuelle par Les BTS EFS de Chaptal



Les IST, ou infections sexuellement transmissibles, sont des infections qui se transmettent lors de rapports sexuels non protégés, qu'ils soient vaginaux, anaux ou oraux. Elles peuvent être provoquées par des bactéries, des virus ou des parasites. Certaines IST sont très connues, comme la chlamydia, la gonorrhée, l'herpès, le VIH ou encore la syphilis. Elles ne provoquent pas toujours de symptômes visibles, ce qui veut dire qu'une personne peut être porteuse d'une IST sans le savoir. C'est pour cela que le dépistage est important, même en l'absence de douleur ou de signes inhabituels.

La mycose, quant à elle, n'est pas une IST à proprement parler. Il s'agit d'une infection causée par un champignon, le plus souvent naturellement présent dans le corps, mais qui peut se développer de façon excessive lorsque l'équilibre de la flore est perturbé. Une mycose ne veut donc pas forcément dire qu'il y a eu rapport sexuel, tromperie ou mauvais comportement. Elle ne veut pas non plus dire que la personne est sale ou qu'elle manque d'hygiène. Au contraire, une hygiène trop agressive, des savons inadaptés, des douches vaginales, certains antibiotiques, le stress, la fatigue ou des vêtements trop serrés peuvent favoriser l'apparition d'une mycose.

Il est donc important de ne pas juger trop vite. Avoir une mycose ne signifie pas être "sale". Cela signifie souvent qu'un déséquilibre s'est installé dans l'organisme ou dans la flore intime.

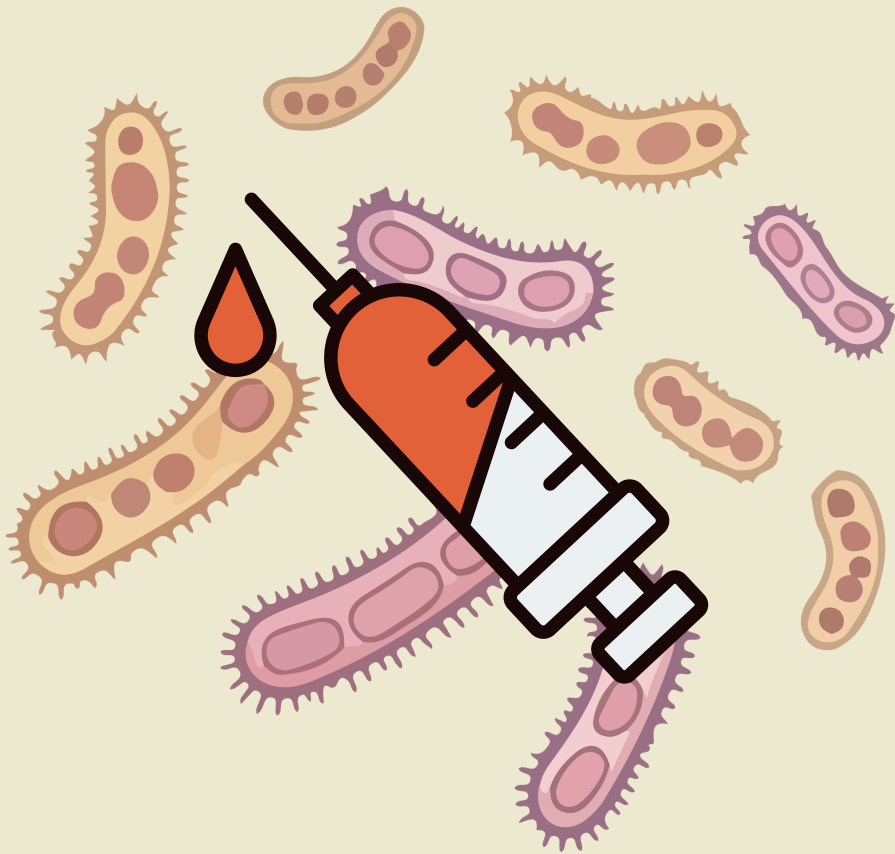


Il faut également faire attention aux pratiques sexuelles. Par exemple, il ne faut pas faire de pénétration vaginale après une pénétration anale sans changer de préservatif. Le côlon contient des bactéries et des champignons qui ne doivent pas être transférés vers le vagin, car cela peut provoquer des infections, des irritations ou favoriser une mycose. Ce changement de préservatif est une règle de prévention essentielle.

Le préservatif reste le meilleur moyen de se protéger contre les IST. En cas de doute, de gêne, de douleurs, de démangeaisons ou de pertes inhabituelles, il est important de consulter un professionnel de santé et, si besoin, de faire un dépistage.

Intervention sur la prévention sexuelle par Les BTS EFS de Chaptal

La consommation de drogue peut aussi exposer à des risques importants de contamination. On pense souvent uniquement aux effets du produit sur le corps ou le cerveau, mais il existe aussi un risque infectieux très réel lié au matériel utilisé.



Lorsqu'une seringue est déjà utilisée par une autre personne, elle peut contenir du sang, même en très petite quantité. Le partage de seringues, d'aiguilles ou de matériel d'injection peut transmettre des infections graves comme le VIH ou les hépatites B et C. C'est pour cela qu'une seringue ne doit jamais être partagée.

Mais les risques ne concernent pas seulement l'injection. Le partage de pailles pour consommer de la cocaïne, par exemple, peut aussi transmettre certaines infections. En effet, la muqueuse du nez peut être fragilisée, irritée ou saigner. Si plusieurs personnes utilisent la même paille, cela peut permettre un contact indirect avec du sang contaminé. Le risque n'est donc pas imaginaire.



D'autres objets peuvent également être concernés : cuillères, filtres, pipes, embouts ou tout matériel en contact avec les muqueuses ou le sang. Le danger augmente lorsque le matériel est partagé, mal nettoyé ou réutilisé.

La réduction des risques repose sur quelques principes simples : ne jamais partager son matériel, utiliser du matériel propre et à usage personnel, se renseigner auprès des structures de prévention, et consulter en cas de doute. Il ne s'agit pas de juger les personnes, mais de rappeler que certains gestes peuvent avoir des conséquences graves sur la santé.



Être vigilant, c'est aussi se protéger.

Intervention sur la prévention sexuelle par Les BTS EFS de Chaptal

Le dépistage est une démarche anonyme et sans jugement.

Il est nécessaire avant de retirer le préservatif en couple et recommandé après 6 mois de relation stable.

Les mineurs doivent être accompagnés, mais pas nécessairement par un parent s'ils refusent que leurs parents soient informés (ami majeur, frère ou soeur majeur.e, sage-femme...)

Dépistage au CEGIDD

Le CEGIDD est un centre gratuit d'information, de dépistage et de diagnostic des IST situé rue Émile ZOLA à Quimper, à côté du centre hospitalier de Cornouaille.

Le centre est ouvert tous les jours de la semaine de 9h à 16h30.

C'est dans ce centre qu'il faut prendre rendez-vous.



MODALITÉS :

- Anonyme ;
- Carnet de santé/vaccination ;
- Résultats après 7 jours (sauf test rapide) ;
- Pas besoin d'être à jeun ;
- Ne pas uriner 2 h avant.

LEURS MISSIONS :

- dépistage des IST ;
- distribution de matériel de prévention ;
- consultation d'information, de prescription et de suivi d'un traitement de préexposition au VIH ;
- prise en charge des accidents d'exposition au sang et sexuels ;
- prise en charge médicale, psychologique et sociale ;
- vaccination ;
- prévention des grossesses non désirées / contraception ;
- prévention des violences sexuelles ou des violences liées à l'identité de genre et à l'orientation sexuelle.

CeGIDD

Centre Gratuit d'Information, de
Diagnostic et de Dépistage



L'INFIRMIER

L'infirmier soigne, accompagne et surveille les patients, sur prescription médicale ou de façon autonome, à l'hôpital, en clinique, en maison de retraite, à domicile, etc.

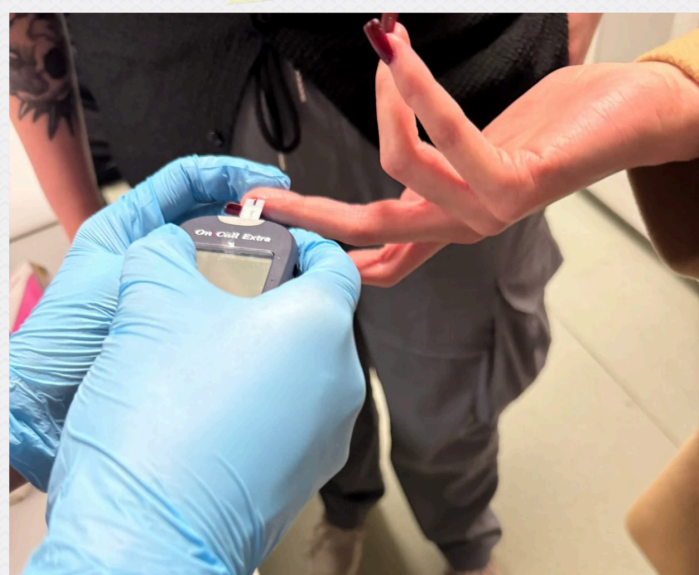
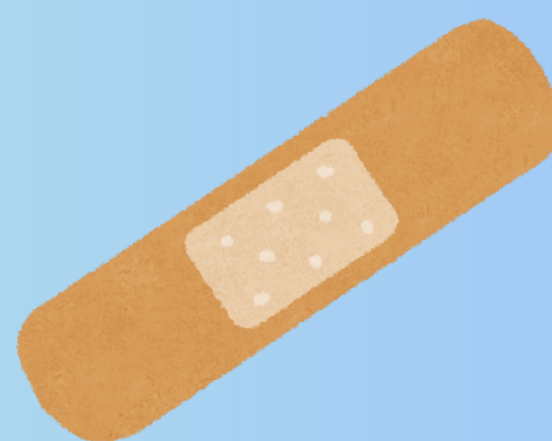


Soins aux patients :

- Faire des piqûres et injections ;
- Poser des perfusions ;
- Faire des prises de sang ;
- Donner les médicaments ;
- Changer les pansements ;
- Surveiller l'état de santé du patient.

Hygiène et confort :

- Aider à la toilette ;
- Aider à manger ou se déplacer ;
- Installer le patient correctement ;
- Prévenir les escarres.



Organisation et communication :

- Noter les informations dans le dossier du patient ;
- Expliquer les soins aux patients ;
- Rassurer et écouter ;
- Travailler avec les médecins et aides-soignants.

Surveillance médicale :

- Prendre la température ;
- Mesurer la tension ;
- Vérifier le pouls et la respiration ;
- Repérer les douleurs ou complications ;
- Alerter le médecin si besoin.

CALENDRIER DE VACCINATION

2025-2026

	Nourrissons					Enfants et adolescents				Adultes		
	8 sem. (2 mois)	12 sem. (3 mois)	16 sem. (4 mois)	12 mois	15 mois ^①	5-6 ans	7-8 ans	13-14 ans	15-16 ans	Femmes enceintes	Tous les 10 ans	65 ans
Poliomyélite												
Diphtérie												
Tétanos												
Coqueluche												
Haemophilus influenza de type b												
Hépatite B												
Rougeole												
Rubéole												
Oreillons												
Méningocoques ACWY												
Pneumocoques												
Rotavirus (vaccin oral)												
Papillomavirus (HPV)												
Grippe (Influenza)												

- ✓ Recommandé à tous et gratuit
- ✓ Recommandé à tous, remboursé mais pas gratuit
- ✓ Recommandé à tous, partiellement remboursé selon la mutuelle
- ✓ Vaccin combiné (une seule injection)

Hexavalent : Vaccin qui confère une protection contre 6 maladies

Virus respiratoire syncytial (RSV) : une immunisation de la femme enceinte ou de l'enfant peut être proposée pendant la grossesse, à la naissance ou pendant les premiers mois de vie

- ① Pour les bébés nés avant 37 semaines de grossesse, une dose supplémentaire de vaccin contre le pneumocoque est recommandée à 3 mois et les vaccins prévus à 15 mois seront administrés à 13 mois (hexavalent et méningocoques ACWY).
- ② En 2 ou 3 doses en fonction du vaccin administré.

- ③ Vaccination en 2 doses à 6 mois d'intervalle (minimum 5 mois d'écart).

- ④ À partir de 24 semaines et idéalement avant 32 semaines de grossesse.

- ⑤ Pendant la saison grippale, quel que soit le stade de la grossesse.

Ce calendrier est susceptible d'être modifié au fil des ans. Votre médecin pourra éventuellement l'adapter à votre enfant, n'hésitez pas à discuter vaccination avec lui.

Pour plus d'infos :
Consultez votre médecin traitant ou le site
www.vaccination-info.be

VACCINATION

ONE
OFFICE DE LA NAISSANCE
ET DE L'ENFANCE

F
FÉDÉRATION
FAMILIALE



PRÉPA Avenir

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



Le Mois Sans Tabac



Novembre a été choisi comme Mois sans tabac pour plusieurs raisons pratiques et psychologiques :

- Après la rentrée, le rythme de vie est plus stable ;
- Les grandes vacances et fêtes (été, Noël) sont encore loin ;
- C'est un moment plus calme pour se concentrer sur soi et adopter une nouvelle habitude ;
- Les professionnels de santé sont plus disponibles qu'en été ;
- Les actions de prévention sont plus visibles à cette période.

Le mois de novembre est un mois stratégique : ni trop festif, ni trop chargé, idéal pour créer une rupture durable avec le tabac.

Arrêter en novembre permet :

- de réduire fortement la dépendance avant Noël et le Nouvel An ;
- d'aborder les fêtes avec moins de tentations et plus de contrôle.

Le Mois Sans Tabac s'inspire de Stoptober (Royaume-Uni), lancé en octobre, qui a montré de meilleurs taux de réussite pour un arrêt collectif d'un mois.

En France, le tabac est responsable de 75 000 décès par an. Le Mois Sans Tabac est donc un levier national de prévention, porté par Santé Publique France.

Pendant le Mois Sans Tabac, les fumeurs ne sont pas seuls :

- soutien collectif ;
- conseils d'experts ;
- outils gratuits (applications, coaching, substituts nicotiniques).

La motivation est plus forte quand on sait que des milliers de personnes arrêtent en même temps.

Après un mois sans fumer :

- la dépendance physique à la nicotine diminue fortement ;
- les automatismes (cigarette + café, stress, pauses) commencent à disparaître.

Statistiquement, tenir 30 jours multiplie par 5 les chances d'arrêter définitivement.

Les bénéfices arrivent vite :

- meilleure respiration ;
- moins de fatigue ;
- amélioration du goût et de l'odorat ;
- baisse du risque cardiovasculaire dès les premières semaines.



Le Mois Sans Tabac



Voici des affiches réalisées par les stagiaires dans le cadre du mois sans tabac :



Il faut lire :
Fumer c'est simple à commencer et presque impossible à arrêter



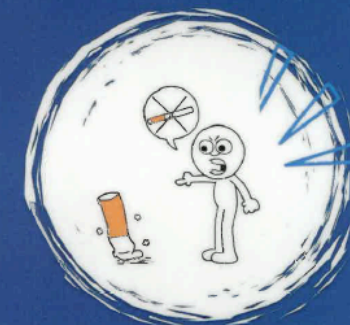
QU'EST CE QUE LE MOIS SANS TABAC

« Une journée sans clope, c'est aussi une bouffée d'air pour ton portefeuille ! »



LE PRINCIPE

Arrêter de fumer pendant 30 jours à partir du 1er novembre.
Pourquoi 30 jours ?
Parce qu'après un mois sans tabac, les chances d'arrêter définitivement sont multipliées par 5. L'idée, c'est de créer un lien collectif : on se soutient, on partage, et on avance ensemble.



LES OBJECTIFS

- Aider les fumeurs à franchir le pas de l'arrêt.
- Changer l'image du tabac : montrer que l'arrêt est possible et bénéfique.
- Sensibiliser à tous les dangers du tabac sur la santé.
- Mettre à disposition des outils concrets pour accompagner le sevrage.



LES BIENFAITS DE L'ARRÊT DU TABAC

- Dès les premiers jours d'arrêt :
- après 20 minutes, la tension artérielle redescend ;
- après 8 heures, le taux de monoxyde de carbone dans le sang diminue de moitié ;
- après 48 heures, le goût et l'odorat s'améliorent ;
- après 2 semaines à 3 mois, on respire mieux et on retrouve de l'énergie ;
- à long terme, le risque de cancer, d'infarctus et d'AVC chute fortement.



LES OUTILS PROPOSÉS

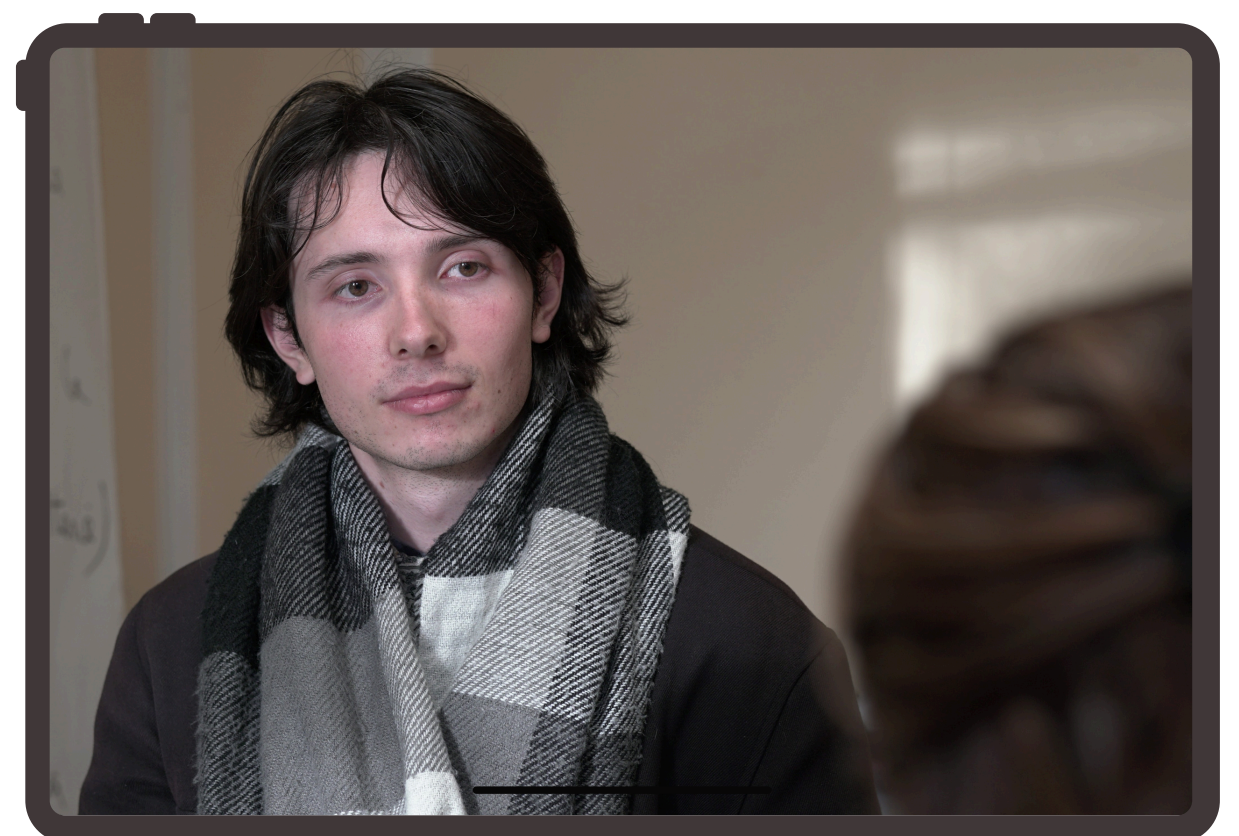
- Pendant le Mois Sans Tabac, les participants peuvent s'inscrire sur le site officiel (mois-sans-tabac.tabac-info-service.fr) et bénéficier :
- d'un kit gratuit d'aide à l'arrêt (guide, calendrier, conseils) ;
 - d'un accompagnement personnalisé via l'application Tabac Info Service ;
 - d'un suivi par des professionnels de santé ;
 - de groupes de soutien sur les réseaux sociaux ou dans les régions ;
 - de campagnes d'affichage et d'événements locaux pour motiver et informer.

SIMULATION D'ENTRETIEN RH

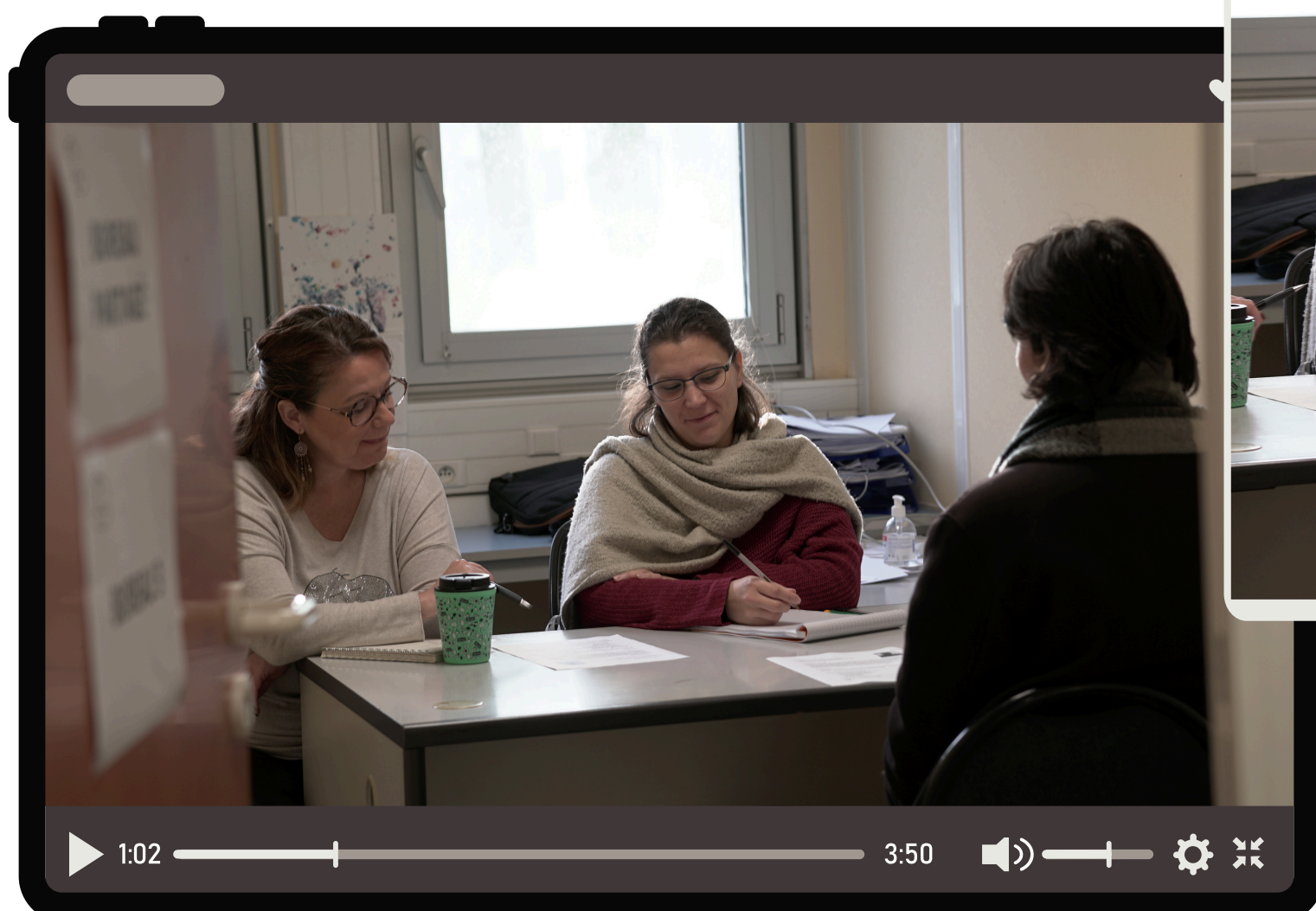
**NOUS AVONS PU EXPÉRIMENTER DES ENTRETIENS AVEC DES
PERSONNES EN FORMATION VISANT LE MÉTIER DE RH**

**CES ENTRETIENS NOUS ONT
PERMIS DE :**

- **VIVRE UN ENTRETIEN ;**
- **CORRIGER NOTRE CV ;**
- **RÉCOLTER DES CONSEILS ;**
- **S'AMÉLIORER ;**
- **FAIRE UN BILAN D'ORIENTATION.**



**ET BIEN SÛR CELA A AUSSI AIDÉ LES PERSONNES EN FORMATION RH
POUR LEUR PROJET.**



Les stages à LA PAJ

Lors de mon stage en horlogerie chez Christophe Deburck j'ai pu découvrir le métier d'horloger. J'ai assisté à des révisions complètes, des polissages ainsi qu'à l'usinage d'un axe.

Ce stage m'a permis de confirmer mon projet et d'entrer un peu plus dans le monde de l'horlogerie. J'ai vraiment apprécié mon stage puisque mon maître de stage est très instructif et a une connaissance très développée de son métier.

Kadvan Normant-Le Gall



STAGE DE WENDINA

Lors de mon stage à l'école Saint-Corentin, j'ai servi à manger aux enfants. Après j'ai fait le ménage dans une autre salle à manger, puis j'ai accompagné les enfants aux toilettes. Ensuite les enfants sont allés mettre les manteaux. Un après-midi, on est allés voir un spectacle de Noël puis j'ai surveillé la récréation et j'ai lu des histoires aux enfants.

Comment on arrive en PAJ ?

Pour rentrer en PAJ, j'ai eu plusieurs rendez-vous avec mon conseiller de la Mission Locale. J'ai obtenu un rendez-vous pour l'information collective. Cette info' coll' dure à peu près 3 heures, durant ces 3 heures on vous explique ce qu'est la PAJ (Prépa Avenir Jeunes), comment se déroulent les journées. Après l'info collective il y a des documents, et un entretien à passer qui dure à peu près 10 à 15 min, en attendant votre tour. Il y a un peu d'attente. Je n'ai pas été retenue pour la session de septembre-octobre. On m'a mise sur liste d'attente parce qu'il y avait énormément de demandes pour rentrer dans la formation. Je suis retournée voir mon conseiller Mission Locale pour lui expliquer que je n'avais pas été prise. Avec mon conseiller nous avons re-rempli des documents pour pouvoir aller à la prochaine info' coll' qui était, pour ma part, en novembre. J'ai ensuite été appelée pour m'informer que j'avais été prise pour commencer à 9h le 1er décembre 2025.

Elynn



JE SUIS ARRIVÉE EN FORMATION RÉCEMMENT, SUITE À UNE RÉFLEXION SUR MON AVENIR PROFESSIONNEL ET MON ENVIE D'ÉVOLUER. J'AI CONNU CETTE FORMATION GRÂCE À MA CONSEILLÈRE DE LA MISSION LOCALE.

J'AI ENTENDU PARLER DE CELLE-CI À DEUX REPRISES.

LA PREMIÈRE FOIS, JE N'AI PAS DONNÉ SUITE : JE VOULAIS TROUVER UN TRAVAIL PAR MES PROPRES MOYENS.

LA SECONDE FOIS J'AI DÉCIDÉ D'ALLER AU BOUT DE MES DÉMARCHES. LES ÉCHANGES SE SONT FAITS ASSEZ RAPIDEMENT ET MON ENTRÉE EN FORMATION S'EST CONCRÉTISÉE EN UNE À DEUX SEMAINES.

J'AI ÉTÉ DIRECTEMENT INTÉRESSÉE CAR JE NE FAISAIS RIEN DE MES JOURNÉES ET DE PLUS J'AI SU QUE C'ÉTAIT RÉMUNÉRÉ. JE ME SUIS DIT "TROP BIEN, QUE DEMANDER DE PLUS POUR UNE ADOLESCENTE QUI N'A RIEN À PAYER ÇA FAIT UN PLUS !"

LE CONTENU CORRESPOND À CE QUE JE RECHERCHE ET AUX COMPÉTENCES QUE JE SOUHAITE DÉVELOPPER. AUJOURD'HUI, JE SUIS MOTIVÉE À M'INVESTIR PLEINEMENT DANS CETTE FORMATION AFIN D'APPRENDRE, PROGRESSER ET CONSTRUIRE UN PROJET PROFESSIONNEL SOLIDE.

BRIANA

yes
you
can

Comment on arrive en PAJ ?



J'ai entendu parler de la PAJ par la Mission Locale. J'avais plusieurs choix entre le CEJ et la PAJ. Mon conseiller m'a conseillé de venir à Initiatives Formation pour me remotiver.

Pour rentrer en PAJ il y a eu une réunion pour venir nous inscrire. Après cette réunion j'ai eu la réponse en une semaine.

Depuis que je suis en Initiatives Formation, j'ai appris comment bien remplir un CV, bien faire la lettre de motivation, identifier mes compétences.

Depuis que je suis en PAJ, j'apprends à définir mon projet professionnel pour plus tard.

Katell

J'ai entendu parler de la PAJ pour la première fois lors d'un Activ' Projet (une prestation d'orientation de France Travail) faite avec Retravailler dans l'Ouest.

Ma formatrice de l'époque m'avait proposé de me renseigner sur la PAJ et m'avait dit que le centre délivrant la formation allait me contacter.

N'étant pas contacté par le centre de formation (puisque'il faut soit s'y présenter soit être orienté), j'en ai parlé avec ma conseillère France Travail, qui m'a permis de faire la journée d'information collective sur la PAJ le mercredi de la semaine suivante.

J'ai été appelé le vendredi de la même semaine pour m'annoncer que j'avais été pris et j'ai commencé la formation le lundi suivant.



Gabriel

Let's Go!



PRÉPA *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



Comment on arrive en PAJ ?

J'ai entendu parler de la PAJ pour la première fois par ma conseillère à la Mission Locale. Je me suis dit : pourquoi pas ?

Nous avons rempli un formulaire pour m'inscrire à la session de septembre-octobre. J'ai participé à la réunion, qui a duré toute la matinée, puis avant de partir, j'ai eu un entretien individuel avec un formateur d'Initiatives Formation. Deux jours plus tard, j'ai reçu un mail m'annonçant que je n'avais pas été retenu pour cette session. Je me suis donc rendu à nouveau à la Mission Locale pour me réinscrire à la session suivante, prévue en novembre-décembre. Quelques semaines plus tard, je suis retourné à la réunion de cette session et j'ai finalement été pris pour commencer la PAJ le 1er décembre 2025. Depuis mon entrée en formation, j'ai appris et développé beaucoup de choses, aussi bien dans le monde du travail que dans la vie en communauté.

SAYAN



Je suis allé voir une conseillère d'orientation. Elle m'a parlé de la PAJ. Du coup, j'ai été à la réunion sauf que j'ai été refusé. Je devais attendre le mois de novembre pour refaire une réunion mais en attendant j'ai fait un CEJ, j'ai pu faire un stage en carrosserie chez AD Carrosserie.

Puis j'ai fait à nouveau la réunion. À la fin j'ai eu un entretien pour expliquer mon parcours. Quelques jours plus tard j'ai reçu un mail pour me dire que j'étais pris.

J'étais pas très motivé le matin avant d'y aller, puis quand j'ai vu que c'était pas comme à l'école ça ma rassuré. Et maintenant ça ne me dérange pas d'y aller

Timéo

Comment on arrive en PAJ ?

Lors d'un rendez-vous avec ma conseillère de la Mission Locale, elle m'a parlé de la PAJ. Elle m'a ensuite donné une date pour assister à une réunion d'information.

J'y suis allé et on nous a expliqué le déroulement du dispositif pendant environ vingt minutes, puis nous avons eu des entretiens individuels.

Une semaine plus tard, j'ai reçu une réponse négative.

Cependant, une seconde chance était possible au mois de novembre. Le déroulement a été le même que lors de la première réunion.

Une semaine après, j'ai été contacté par téléphone pour m'annoncer que j'avais été accepté.

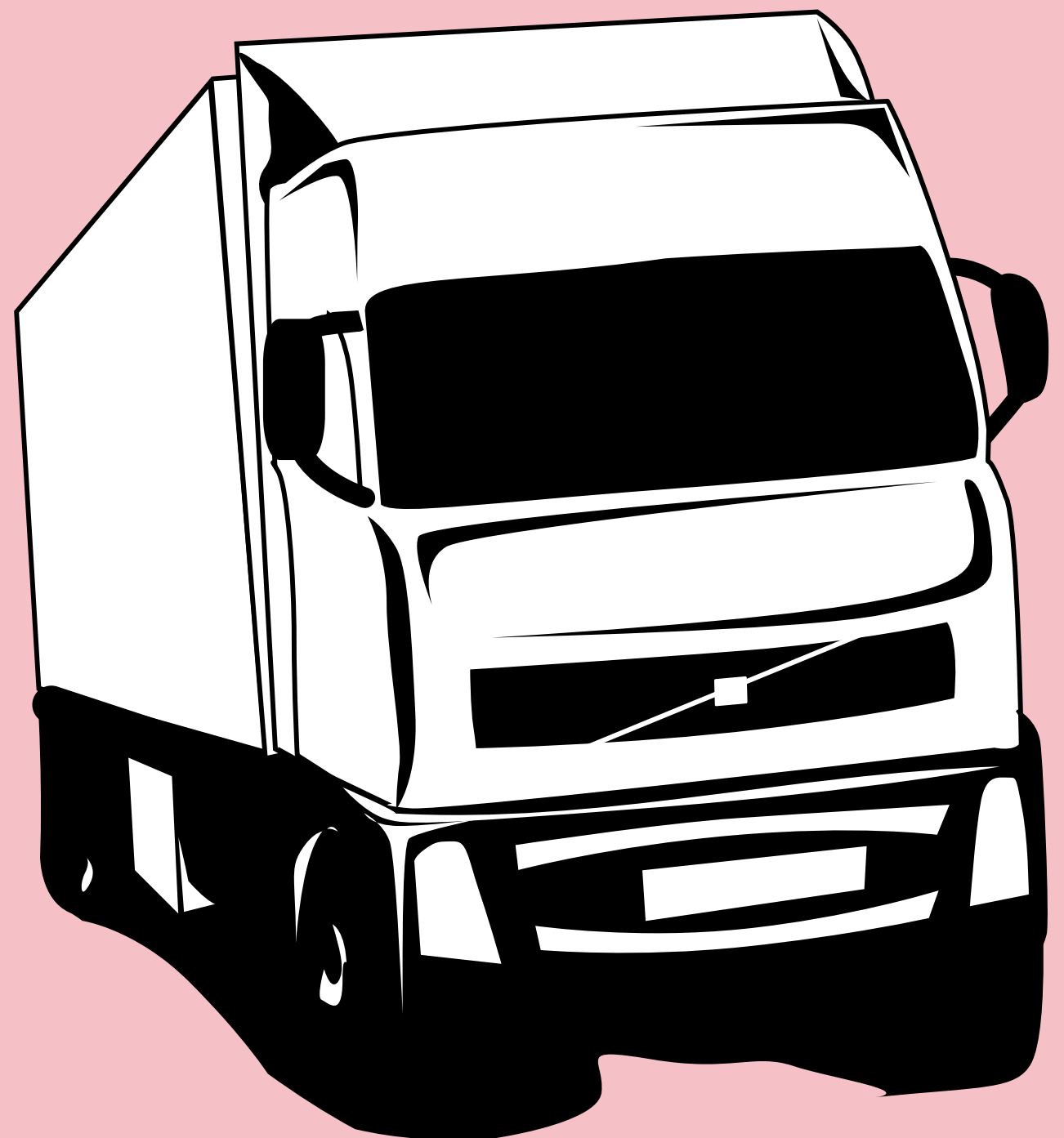
Au début, je pensais que cela ressemblait à l'école, mais finalement cela n'avait rien à voir. Pour le moment, j'ai appris plusieurs choses, comme savoir rédiger un CV, une lettre de motivation et comment démarcher les entreprises.

Maël



J'AI DÉCOUVERT LA FORMATION PRÉPA AVENIR JEUNES GRÂCE À MON FOYER. LES PROFESSIONNELS QUI M'ACCOMPAGNENT M'ONT PROPOSÉ CETTE FORMATION AFIN DE M'AIDER À CONSTRUIRE MON PROJET PROFESSIONNEL ET À MIEUX PRÉPARER MON AVENIR. CETTE FORMATION ME PERMET D'ÊTRE ACCOMPAGNÉ, DE REPRENDRE CONFIANCE EN MOI ET DE RÉFLÉCHIR À CE QUE JE VEUX FAIRE PLUS TARD. GRÂCE À CETTE FORMATION, JE PEUX ÉGALEMENT BÉNÉFICIER D'UN CONTRAT JEUNE MAJEUR, CE QUI M'AIDE POUR MON LOGEMENT ET POUR AVOIR UNE SITUATION PLUS STABLE. LA PRÉPA AVENIR JEUNES EST DONC IMPORTANTE POUR MOI, CAR ELLE M'APPORTE UN ACCOMPAGNEMENT AUTANT SUR LE PLAN PROFESSIONNEL QUE PERSONNEL.

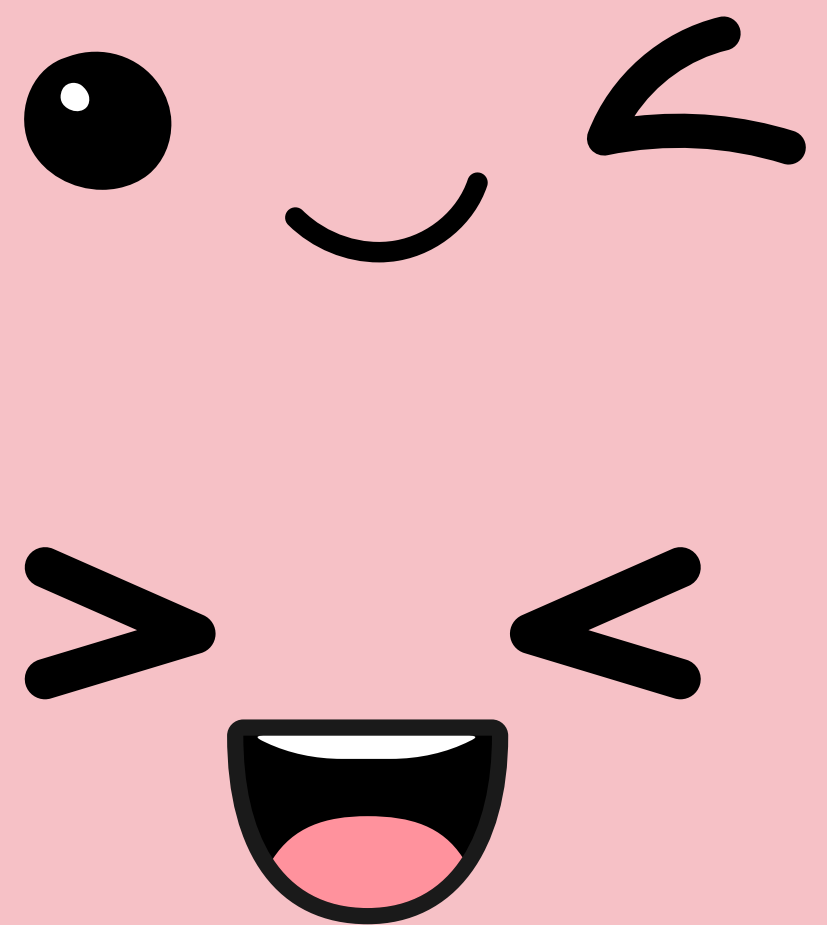
RAYAN GOAS



Comment on arrive en PAJ ?

J'ai découvert ma formation grâce à mes recherches et aux informations disponibles, et elle a tout de suite attiré mon attention par son contenu et ses objectifs. Dès le début, j'ai trouvé la formation claire, bien organisée et intéressante. Les cours étaient enrichissants et m'ont permis d'acquérir de nouvelles connaissances et compétences. J'ai particulièrement apprécié la manière dont les notions étaient expliquées ainsi que l'accompagnement proposé. Cette formation a répondu à mes attentes et a renforcé mon intérêt pour ce domaine.

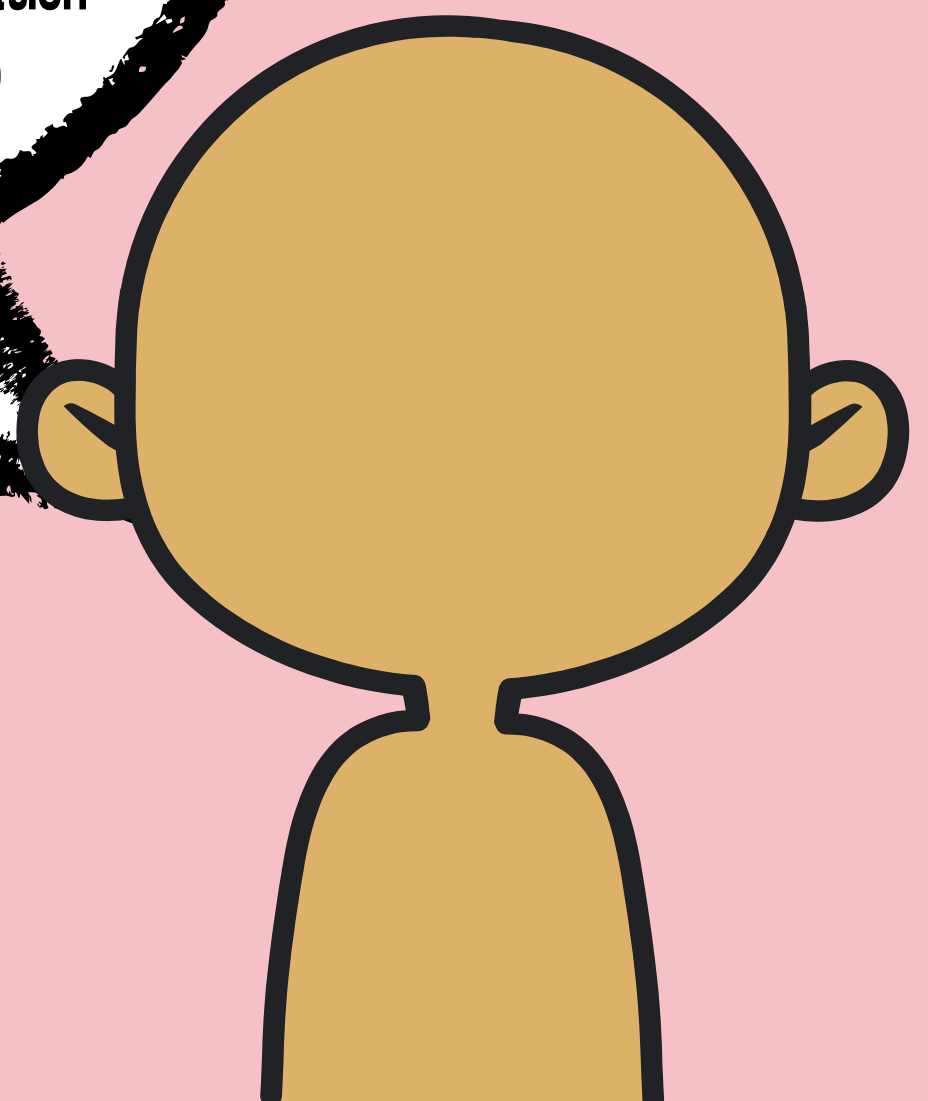
David



Lors d'un rendez-vous j'ai découvert la PAJ (prépa avenir jeune)
Il faut avoir entre 16 et 25 ans.
Avec ma conseillère Mission Locale, n'ayant pas beaucoup de choix, j'ai décidé de rejoindre la formation, mais il est aussi possible de rejoindre la formation avec France Travail.
La PAJ sert à construire un projet professionnel réaliste, découvrir le monde du travail via des stages ou des mises en situation améliorer des compétences de base (savoir-être, numérique, etc.)

RAPHAEL-JERMIN

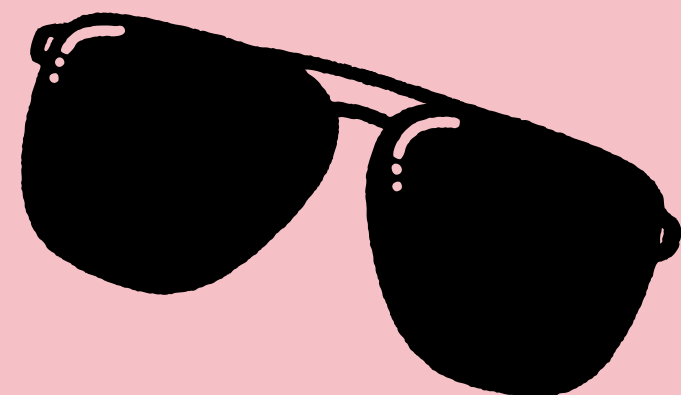
Let's Go!



Comment on arrive en PAJ ?

J'ai découvert la Prépa Avenir Jeunes par le biais de ma conseillère Mission Locale qui m'en a parlé lors d'un entretien en début d'année. J'étais mitigé au début et après un temps de réflexion, j'ai décidé de me lancer car j'étais dans le flou par rapport à mon avenir professionnel. Quand j'ai su que c'était rémunéré, je me suis dit "Quoi de mieux ? En plus d'être rémunéré, je trace mon projet professionnel."
Je me suis dit que je devais directement y aller.

BILAL



COOL



J'ai connu la Mission Locale avec ma mère qui m'en a parlé pour me réorienter quand j'ai dit que je voulais arrêter le lycée.

Tout d'abord, je suis allée à Châteauneuf, à la Communauté de communes de Haute Cornouaille, qui m'a parlé de la formation de 6 mois puis je me suis inscrite.

J'ai eu une réunion en début octobre mais je n'ai pas été prise du coup on m'a dit de me réinscrire en décembre, et j'ai été prise.

- *Lifou* -



PRÉPA Avenir

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »





**Salle des assises au
palais de justices de
Quimper**

Procès de l'ancien élu, faux infirmier , Nicolas Gonidec

L'affaire Gonidec à Quimper concerne un homme qui utilisait sa position et un faux statut médical pour réaliser des prises de sang illégales et commettre des agressions sexuelles sous couvert d'un faux protocole médical. Le procès vise à déterminer sa culpabilité et la peine qui lui sera infligée après de nombreux témoignages de victimes.

Nicolas Gonidec, ancien conseiller municipal et producteur audiovisuel, est jugé pour :

- Exercice illégal de la profession d'infirmier ;
- Multiples prises de sang et injections sans être professionnel de santé ;
- Agressions sexuelles et attouchements sous couvert de soins médicaux fictifs.

- **2015-2021** : Nicolas Gonidec se fait passer pour infirmier.
- Il contacte des femmes et leur propose des prises de sang ou injections dans le cadre de fausses études médicales.
- **Méthode** : faux documents, matériel médical, discours professionnel → il gagne leur confiance.
- **Faits reprochés** :
 - exercice illégal de la profession d'infirmier;
 - agressions sexuelles (gestes déplacés lors des faux soins).
- **2021** : première condamnation pour des faits similaires (peine partiellement avec sursis).
- **Décembre 2025** : incarcération dans une nouvelle affaire.
- **8 janvier 2026** :
 - condamné par le tribunal correctionnel de Quimper à 5 ans de prison ferme, avec injonction de soins et interdiction de séjour dans le Finistère.

**Nicolas GONIDEC
&
Maître Yann
LEROUX**



Agressions
sexuelles et
exercice illégal de
la profession
d'infirmier. 5 ans
de prison ferme.

Injonction de soins

Interdiction de séjour
dans le Finistère
pendant 5 ans.

**Doit être jugé à nouveau à Lorient en février 2026
pour des délits liés à l'exercice illégal de la
médecine et de la pharmacie.**

LE JEU DU RECRUTEUR



Le jeu consistait à se mettre dans la peau d'un recruteur en équipe (en réalité la personne est seule).

On a dû créer une annonce pour le poste qu'il nous manquait, puis après cela nous avons eu des candidatures que nous devons analyser afin de sélectionner la bonne personne pour le poste.

Ce qui a été difficile, c'est que les CV ne correspondaient pas à 100% à nos attentes donc on a dû trancher pour prendre le moins pire. Ce qui était difficile, c'est que nous ne savions pas exactement ce que nous voulions à cause d'un manque de temps et de débats houleux qui ne nous ont pas permis de choisir.

Quand on allait annoncer qu'aucun candidat n'allait être pris



Le jeu nous a servi à apprendre que le fait de recruter n'implique pas une pause dans les missions du recruteur et donc que c'est une activité annexe qui prend beaucoup de temps.

C'est pour ça qu'il faut présenter un CV impeccable. Faire des candidatures spontanées permet d'être dans le vivier de CVs consultés avant de publier une offre d'emploi et donc de se faire recruter en marché caché.

On a appris aussi, la différence entre le marché ouvert (les recrutements, les annonces...) et le marché caché (candidature spontanée, bouche à oreille, ...).

Ils représentent respectivement $\approx 30\%$ et $\approx 70\%$ du marché du travail (cela dépend du type de poste car certains seront plus 20/80 d'autres à 40/60)



le CREPI Finistère à Quimper est un réseau associatif d'entreprises qui œuvre à faciliter l'accès à l'emploi et à l'insertion professionnelle sur le territoire, par des actions innovantes de mise en relation.



06.83.99.57.68 - 6 All. Marc Elder 29000 Quimper

Nous étions en recherche de stage. Nous avons été inscrits à une session.

Déroulement :

- Nous étions tous assis autour de la table avec les différents représentants d'entreprises (patron etc.), pour faire connaissance.
- Ensuite, nous avons fait des petits groupes avec chacun un professionnel pour créer une carte mentale (comme un CV) qui sera présentée à d'autres entreprises en collaboration avec l'association.

“ Je trouve que c'est super de pouvoir parler directement avec des professionnel.le.s et ça permet aussi de se faire des contacts. ”



COMPARUTIONS IMMÉDIATES

Le premier dossier c'était deux jeunes qui transportaient 1 kg de cocaïne de Lorient à Briec. Ils ont choisi d'être jugés dans un peu plus d'un mois et seront incarcérés provisoirement en attendant la prochaine audience.

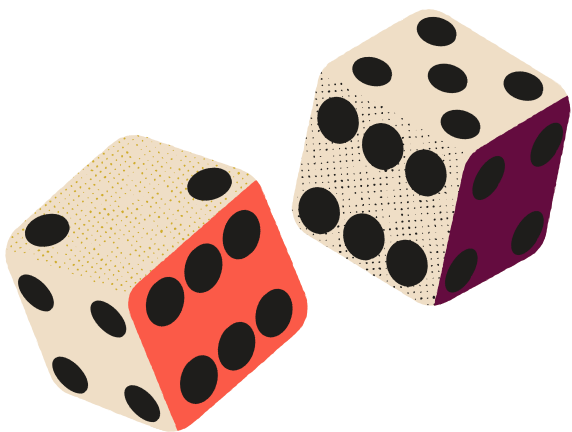


Le deuxième dossier est un jeune qui dealait et consommait plusieurs drogues. Il a aussi choisi d'être jugé plus tard et d'être incarcéré en attendant.

Le troisième dossier est un jeune de 18 ans sans permis qui a volé une voiture et l'a abandonné dans une rue à Brest. Il a pris 12 mois fermes avec le bracelet électronique où il a seulement le droit de sortir du domicile de ses parents pour aller travailler.



JEUX



1

	Tir à l'arc	Equitation	Handisport	Natation	Danse	1	2	3	4	5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Manon															
Pacco															
Doris															
Nerio															
Perry															
Lundi															
Mardi															
Mercredi															
Jeudi															
Vendredi															
1															
2															
3															
4															
5															

1) Manon a concouru avant Doris qui n'aime ni la danse , ni la natation , mais après un des garçons au moins.

2) Pacco n'a rien fait le jeudi.

3) Ce sont des garçons qui ont fini aux deux premières places.

4) Manon n'a pas fini cinquième.

5) La natation ne se solda pas par une seconde ou une troisième place.

6) Ceux qui ont concouru le lundi et le mardi n'ont fini ni second ni dernier.

7) Sur les concurrents des trois premiers jours, c'est celui du mardi le mieux classé.

8) Ni Pacco, ni Doris n'ont fini à la quatrième place.

9) Le tournoi de tir à l'arc a eu lieu jeudi ou vendredi, mais son participant n'a pas fini premier.

10) Mercredi il n'y a eu ni équitation, ni quatrième place.

11) Manon ne pratique ni le tir à l'arc , ni la natation , dont les épreuves n'ont pas eu lieu lundi.

12) Il n'y a pas eu de première place en danse , ni de seconde place en équitation.

2

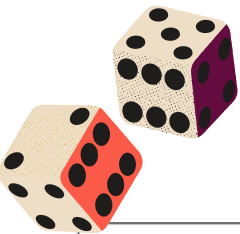
 +  = 10

 +  = 7

 -  = 7

 -  = ?

 =  = 



PRÉPA Avenir

« La formation proposée et financée par la Région Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »



REPONSES



1

	Tir à l'arc	Equitation	Handisport	Natation	Danse	1	2	3	4	5	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Manon	X	★	X	X	X	X	X	★	X	X	X	★	X	X	X
Pacco	★	X	X	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X	★
Doris	X	X	★	X	X	X	X	X	★	X	X	X	★	X	X
Nerio	X	X	X	X	★	X	X	X	★	X	★	X	X	X	X
Perry	X	X	X	★	X	★	X	X	X	X	X	X	X	★	X
Lundi	X	X	X	X	★	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X
Mardi	X	★	X	X	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X
Mercredi	X	X	★	X	X	X	X	X	X	★	X	X	X	X	X
Jeudi	X	X	X	★	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Vendredi	★	X	X	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X
1	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
2	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
3	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
4	X	X	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
5	X	X	★	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X

- 1) Manon a concouru avant Doris qui n'aime ni la danse , ni la natation , mais après un des garçons au moins.
- 2) Pacco n'a rien fait le jeudi.
- 3) Ce sont des garçons qui ont fini aux deux premières places.
- 4) Manon n'a pas fini cinquième.
- 5) La natation ne se solda pas par une seconde ou une troisième place.

- 6) Ceux qui ont concouru le lundi et le mardi n'ont fini ni second ni dernier.
- 7) Sur les concurrents des trois premiers jours , c'est celui du mardi le mieux classé.

- 8) Ni Pacco , ni Doris n'ont fini à la quatrième place.
- 9) Le tournoi de tir à l'arc a eu lieu jeudi ou vendredi , mais son participant n'a pas fini premier.
- 10) Mercredi il n'y a eu ni équitation , ni quatrième place.

- 11) Manon ne pratique ni le tir à l'arc , ni la natation , dont les épreuves n'ont pas eu lieu lundi.
- 12) Il n'y a pas eu de première place en danse , ni de seconde place en équitation.

2



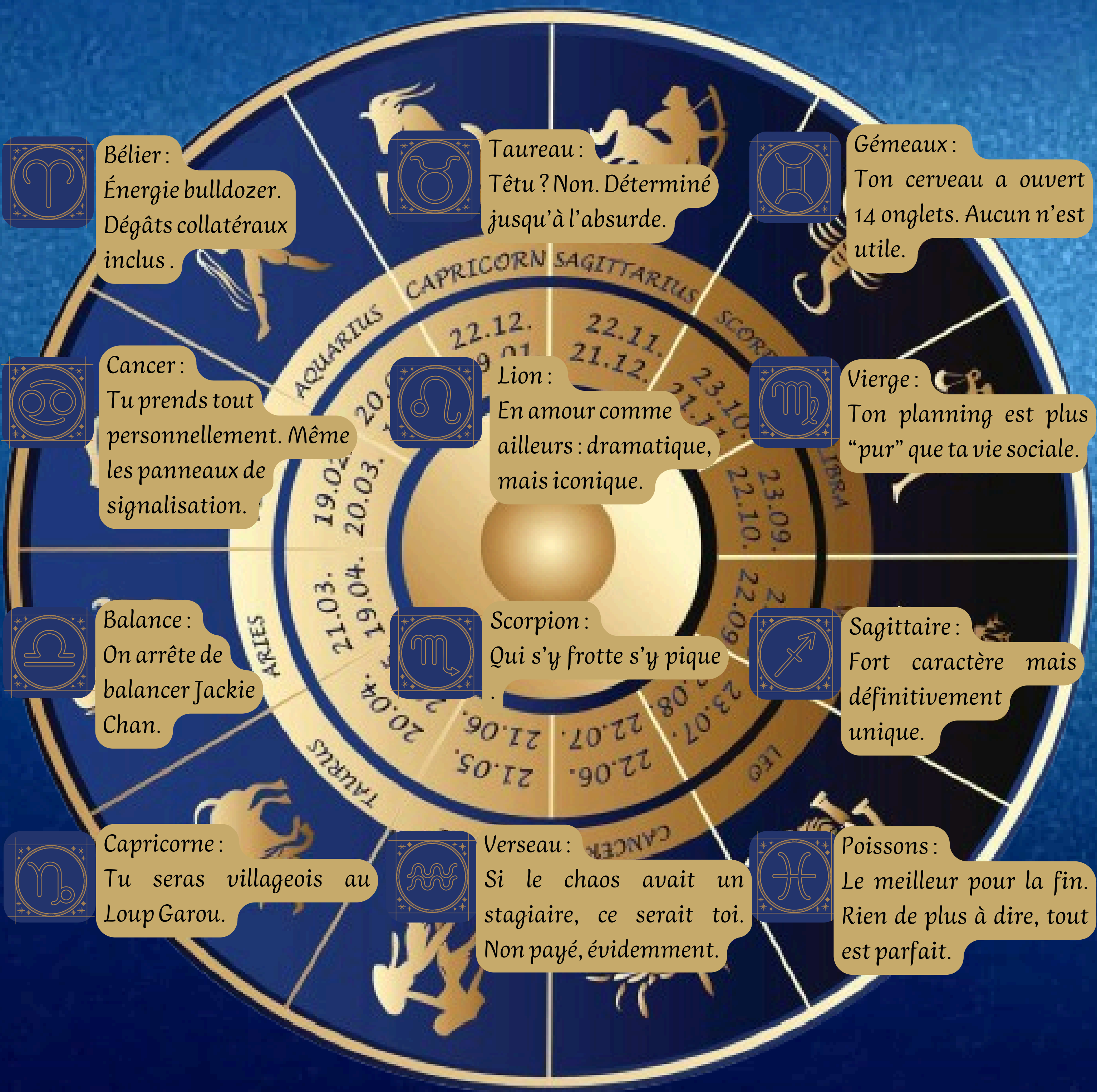
 -  = 4

 = 5

 = 9

 = 2

Horoscope!





PRENEZ RDV EN LIGNE



POUR + D'INFOS, CONTACTEZ-NOUS :

**22 Rue de l'Eau Blanche,
29200 Brest
02 98 41 46 47**

**Le Sterenn,
50 Rue Président Sadate,
Bâtiment F,
29000 Quimper
02 98 75 01 26**



PRÉPA *Avenir*

« La formation proposée et financée par la Région
Bretagne pour les personnes en recherche d'emploi »

