



DOSSIER DE PRESSE

2025

Perte de sens, sentiment de déshumanisation, conflits de valeurs, injonction de performance... Le mal-être au travail s'est accentué avec la crise sanitaire, **avec 23% des salariés¹ qui présentent aujourd'hui un risque élevé de dépression**, soit plus du double qu'en 2019.

L'association Co Naissances accompagne les personnes qui ne se sentent plus en phase avec leur travail et leur environnement.

Avec 1 actif sur 2 qui a réalisé ou envisagé une reconversion², l'association répond ainsi à un besoin croissant de prise de recul sur ses choix professionnels.

Pour accompagner ces questionnements, Co Naissances propose, à travers ses parcours de formation, de prendre le temps de réaliser un **travail d'introspection approfondi** sur son projet professionnel.

La démarche de Co Naissances est centrée sur la personne, à la croisée des chemins **entre bilan de compétences et coaching professionnel**. Le but est de se découvrir et d'oser trouver sa juste place professionnelle.

Dans un contexte de chômage exacerbé par la crise actuelle, Co Naissances contribue également à la **création nette d'emplois** en accompagnant des personnes sans emploi au lancement de leur propre activité.

Salariés, demandeurs d'emploi, (futurs) entrepreneurs, personnes en situation de grande fragilité : Co Naissances a ainsi accompagné depuis sa création en 2012 plus de **1 000 personnes** à définir un projet professionnel motivant, qui booste leur énergie et leur confiance en elles.



¹ Etude Dares – mai 2021

² Etude BVA pour Visiplus academy – mai 2021

UN PROJET NÉ DE LA VOLONTÉ D'HUMANISER LE MONDE DU TRAVAIL

“
*Ensemble, humanisons
le monde du travail en
favorisant l'expression des
talents et l'accueil des
fragilités de chacun.*
”

Le projet de Co Naissances a d'emblée été collectif, ses 5 membres fondateurs partageant tous des valeurs communes et **la vision d'un monde du travail à transformer et à humaniser.**

La raison d'être : permettre à chacun de trouver sa juste place professionnelle

L'association s'est construite sur la volonté d'accompagner, à travers des parcours de formation, les personnes à reconnaître et prendre en compte leurs talents et leurs fragilités pour trouver leur juste place professionnelle.

L'objectif est de leur permettre, grâce au travail de réflexion proposé par les parcours, de construire **un projet professionnel aligné avec leurs valeurs, leurs désirs, leurs talents et leurs fragilités.**

Co Naissances est née à Lyon en 2012 de la rencontre de ses 5 co-fondateurs, et de leur volonté commune de remettre l'humain au cœur du monde du travail.

Management, conseil, coaching, RH, marketing,... : la diversité de leurs parcours et de leurs expertises a permis d'élaborer l'approche unique de Co Naissances.



Laurent Piot



Isabelle Prin-Vivien



Joseph Sabbagh



Sophie Rosier



Antoine Tollet

L'association est aujourd'hui un organisme de formation et un centre de bilan de compétences.

Co Naissances accompagne aussi les organisations, pour les aider à mieux répondre à leurs enjeux RH. En aidant leurs salariés à définir un projet professionnel et à retrouver motivation et dynamisme, ces organisations œuvrent ainsi pour leur épanouissement mais aussi pour la performance globale de l'entreprise.

Une association à but non lucratif inscrite dans l'Economie Sociale et Solidaire

Organisme de formation et centre de bilan de compétences, Co Naissances a fait dès 2012 le choix du statut associatif, et d'une gouvernance originale inscrite dans l'Economie Sociale et Solidaire.

Fondée notamment sur des valeurs de coopération et de réciprocité, la volonté est d'apporter au plus grand nombre, à des tarifs accessibles, un accompagnement de qualité et professionnel.



“

Nous n'avons pas souhaité fonder un cabinet de conseil ou de coaching supplémentaire. Ni créer Co Naissances pour faire du business, mais bien pour proposer une approche d'**accompagnement professionnel innovante**, se voulant ouverte au plus grand nombre, notamment par des **tarifs solidaires**.

Au delà du bénéfice individuel qu'en retirent les Co Naissants, nous visons également par nos actions **un impact sociétal fort** : toucher des publics habituellement éloignés du coaching professionnel (comme ceux porteurs d'un handicap), et être un **levier de la création d'emploi sur le territoire** (près de 100 emplois nets créés depuis l'existence de Co Naissances). Notre gouvernance, inspirée du modèle coopératif, parie sur la dynamique et l'intelligence collective. Tous ces éléments font que nous nous revendiquons clairement de **l'Economie sociale et solidaire**.

”

Antoine Tollet – co-fondateur de Co Naissances

UNE PÉDAGOGIE ORIGINALE, ENTRE BILAN DE COMPÉTENCES ET COACHING PROFESSIONNEL

Un travail en profondeur pour construire un projet professionnel motivant

Les parcours de formation de Co Naissances combinent **ateliers collectifs et séances de coaching individuel**, et proposent des outils basés sur **des exercices d'introspection, des mises en situation concrètes et des échanges en groupe**.

Cette approche spécifique permet de faire émerger les motivations profondes, talents, désirs et rêves des participants, et de stimuler la mise en mouvement :

- le collectif permet de s'ouvrir à d'autres questionnements, d'autres expériences et d'autres regards.
- le coaching individuel offre un espace pour approfondir ses propres questions et enjeux, et enclencher des mises en mouvement.



Ce travail en profondeur, spécifique à Co Naissances, permet aux participants de construire un projet solide, qui les motive et avec lequel ils sont pleinement alignés.

Les ateliers et les séances de coaching individuel sont tous animés par des **coachs professionnels certifiés**.

La fragilité, un thème central abordé dans chaque parcours

Le sujet de la prise en compte de la fragilité dans le monde professionnel est au cœur des réflexions de Co Naissances depuis sa création, avec l'idée qu'elle est en chacun de nous, et que nous devons en tenir compte dans la construction de nos projets.

La fragilité est donc un des axes de travail abordé dans chacun des parcours de formation.

« Nos fragilités sont germes d'humanité »
résumé Joseph Sabbagh, co-fondateur de Co Naissances.

Le parcours Nouveaux Possibles (cf encart dédié) a justement été conçu spécifiquement pour les personnes en situation de grande fragilité.

Il s'adresse à tous ceux qui, suite à un accident de la vie (accident, burn-out, maladie,...) doivent se repositionner professionnellement.

La force d'un réseau solidaire de plusieurs centaines de personnes

A l'issue de son parcours, chaque participant rejoint le réseau des Co Naissants. Fondée sur une logique de partage et d'entraide sur le long terme, la communauté des Co Naissants est un **réseau actif d'entraide et de collaboration** composé de près de **1 400 personnes**.

Ateliers thématiques, échanges de talents et compétences, soirées et afterwork : tout au long de l'année, des événements favorisant l'échange et la mise en réseau de cette communauté sont organisés.

A l'issue de son parcours, chaque Co Naissant peut bénéficier de séances de « coaching flash », pour débloquer des situations qui peuvent l'empêcher d'avancer dans ses démarches.



DES PARCOURS ADAPTÉS AUX ENJEUX DU MONDE DU TRAVAIL D'AUJOURD'HUI

Des parcours de formation pour mieux se connaître et agir

Co Naissances propose 4 parcours de formation. Etalés sur plusieurs semaines ou mois, ils alternent ateliers collectifs et séances de coaching individuel.

Chaque parcours répond à un objectif et aux enjeux spécifiques de la cible à laquelle il s'adresse : demandeurs d'emplois, salariés, personnes en situation de fragilité (en situation de handicap, en inaptitude ou en risque d'inaptitude, en arrêt maladie,...), dirigeants et associés.

PARCOURS CO NAISSANCES

Pour les actifs en activité ou sans emploi

Un bilan de compétences approfondi d'un travail d'introspection pour :

- Mieux se connaître
- Construire un projet professionnel entrepreneurial ou salarié motivant
- Travailler sa posture et lever des freins



Des accompagnements pour répondre à des problématiques précises :

NOUVEAUX POSSIBLES

Pour les personnes en situation de handicap ou de grande fragilité

Retrouver autonomie confiance et envie dans votre vie professionnelle

S'ASSOCIER

Pour les (futurs) associés

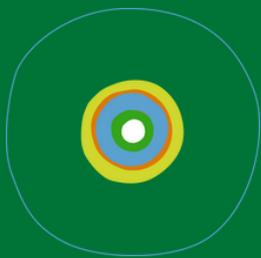
(Re)Créer un collectif qui vous ressemble

BOOST

Pour les dirigeants d'entreprise

Mobiliser votre énergie pour rebondir face aux difficultés

Co Naissances propose systématiquement un **entretien d'accueil gratuit et sans engagement**, pour prendre le temps de comprendre la situation professionnelle de chacun, et de s'assurer que le parcours correspond aux besoins et attentes des personnes rencontrées.



ZOOM SUR LE PARCOURS CO NAISSANCES

Le Parcours Co Naissances est le parcours historique de l'association. Il existe depuis sa création de 2012.

Ce parcours s'adresse aux personnes, en poste ou sans activité, qui souhaitent **retrouver motivation et dynamisme dans leur projet professionnel**.

Il a pour objectif de les aider à construire un projet qui leur corresponde vraiment, afin de donner davantage de cohérence entre ce qu'ils sont et ce qu'ils font professionnellement.

En alternant 6 ateliers de **groupe** et 5 séances de **coaching individuel**, il explore en 5 mois les talents, les valeurs, les aspirations profondes et les fragilités de chacun pour les combiner en un **projet professionnel cohérent** et porteur de sens.



“

« J'AI CHOISI DE ME RECONVERTIR »

Après 15 ans dans la coordination logistique et la fin d'une mission, j'ai saisi cette opportunité pour prendre le temps de réfléchir à ma vie professionnelle et à ce que je souhaitais réellement.

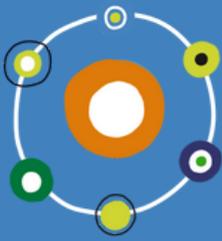
J'ai choisi de suivre le parcours Co Naissances pour **mieux structurer ma démarche et la légitimer**. J'ai pu la confronter au regard bienveillant des autres participants.

Retracer mon parcours, poser mes valeurs professionnelles et mes aspirations profondes m'ont permis assez naturellement de choisir un métier totalement différent : aujourd'hui, j'ai obtenu mon CAP de menuisier en alternance et je poursuis pour 2 ans avec un brevet professionnel.

”

Nicolas

Les ateliers et les séances de coaching ont lieu à Lyon en présentiel. Pour les personnes éloignées géographiquement ou qui préfèrent cette modalité, une version 100% à distance existe également.



ZOOM SUR LE PARCOURS NOUVEAUX POSSIBLES

Le Parcours Nouveaux Possibles est un parcours adapté aux **personnes particulièrement fragiles**, qui, du fait de leur situation de handicap ou suite à un accident de la vie ou de travail, ont besoin d'élaborer un projet professionnel prenant en compte cette fragilité.

En définissant un projet professionnel à la fois source de **motivation profonde** et **cohérent avec leurs contraintes** de vie, les participants retrouvent **confiance** en eux et développent leur aptitude à exprimer leur fragilité, notamment dans le monde professionnel.

Ce parcours de formation est composé de 7 ateliers collectifs et de 6 séances de coaching individuel.

Les coachs intervenant dans le Parcours Nouveaux Possibles sont tous formés et sensibilisés à l'accompagnement des personnes en situation de handicap. La structure et les outils pédagogiques ont été spécifiquement conçus pour rendre le parcours accessible aux personnes plus fragiles.



« J'AI PU FAIRE LE TRI DANS TOUTES MES IDÉES, EN ME CONNAISSANT MIEUX ET EN METTANT À PLAT MES PRIORITÉS »

J'aime mon job mais je sais que je ne peux pas continuer à l'exercer. Cela n'est pas compatible avec mes maux de dos, pour lesquels je suis reconnue RQTH (Reconnaissance de la Qualité de Travailleur Handicapé)[...].

Je savais qu'il fallait que j'envisage une reconversion, mais je repoussais sans cesse l'échéance. J'avais besoin d'aide pour savoir vers où il était important que j'aille [...]

J'ai pu **identifier mes besoins, mettre des mots dessus** et les prendre en compte dans la construction de mon projet.

”
Séverine

Des parcours accessibles au plus grand nombre avec différentes possibilités de financement

Les participants peuvent faire le choix d'utiliser leur **Compte Personnel de Formation** (CPF) pour financer leurs parcours, pour les parcours Co Naissances et Nouveaux Possibles.

Les personnes en poste peuvent également demander un financement à leur employeur, et les indépendants ou dirigeants d'entreprise peuvent faire appel à leur OPCO.

Avec la volonté d'ouvrir les parcours à un maximum de personnes, un **tarif « solidaire »** a également été créé, pour les personnes ne pouvant bénéficier d'aides au financement de leur parcours.

L'IMPACT

DES PARCOURS QUI BOOSTENT LA CONFIANCE EN SOI ET FAVORISENT LA MISE EN MOUVEMENT

80% des participants terminent leurs parcours avec une meilleure confiance en eux³



La certification qualité a été délivrée au titre de la catégorie d'action :
ACTIONS DE FORMATION
ACTIONS DE BILAN DE COMPÉTENCES

Co Naissances veille en permanence à la qualité et au renouvellement de ses prestations. Cela passe par des processus rigoureux de sélection de ses intervenants, en particulier des coachs accompagnateurs, et la mise en place de processus de suivi et d'évaluation de ses activités.

Co Naissances a ainsi obtenu la **certification Qualiopi** pour la réalisation d'actions de formations et pour ses bilans de compétences, attestant de la qualité de ses prestations.

Deux indicateurs sont étudiés pour mesurer l'impact des parcours sur les participants : **le niveau de confiance en soi et le niveau d'énergie** par rapport à son projet professionnel.

Les chiffres-clés des parcours chez Co Naissances pour mesurer l'impact des parcours³ :



³ Chiffres issus des questionnaires de satisfaction des parcours terminés entre juin 2023 et juin 2024.

De l'ajustement à la reconversion, en passant par l'entrepreneuriat : des issues de parcours diverses

75% des Co Naissants sont en poste au moment où ils débutent leur Parcours Co Naissances. 1 an après la fin de leur parcours, **45% confirment leur projet professionnel**, restant sur le même poste et dans la même entreprise. En redonnant du sens à leur poste, ils retrouvent confiance et motivation sur leur projet.

C'est le cas par exemple de Carine, qui a retrouvé confiance en ses forces et ses talents, en son projet professionnel :

“ **« J'AI REDONNÉ DU SENS À MON POSTE »**

Le parcours Co Naissances que j'ai suivi m'a permis de réfléchir à mes motivations "primaires" et de réaliser que **mon travail et mon projet actuel venaient satisfaire mes besoins**, et notamment : agir en autonomie, évoluer en compétences et avoir un sentiment d'appartenance au projet et à une équipe.

”
Carine

Près de 10% d'entre eux **changent de poste en restant dans la même entreprise**.



Michel, par exemple, a vécu une période de burn-out. Au fur et à mesure du parcours, une force et une envie ont émergé, celles d'accompagner les équipes commerciales sur leur développement. Michel s'en est ouvert à son service RH, qui a pu lui proposer un nouveau poste, sur lequel il est aujourd'hui à la fois motivé et performant.

[>> Lire l'interview complète de Michel](#)

30% des Co Naissants vont opérer une **transition professionnelle marquée**, soit en faisant le choix d'une formation, soit en créant leur activité.

Jean-Christophe a par exemple suivi un parcours Co Naissances qui lui a fait prendre conscience qu'il voulait mettre l'accompagnement de la fragilité au cœur de sa vie professionnelle, et développer un projet centré sur l'humain. Quelques années plus tard, il a fondé **Capucine et Gaston**, un traiteur bio qui forme et emploie des jeunes handicapés.



[>> Lire le portrait complet de Jean-Christophe](#)

Un levier pour la création d'emplois

25% des personnes sont sans emploi au début de leur parcours Co Naissances. Parmi elles, près de 80% ont retrouvé une activité ou sont en formation 1 an après la fin du parcours.

Co Naissances a ainsi contribué à la création nette de près de 100 emplois.

Co Naissances est d'ailleurs partenaire de la DREET Auvergne-Rhône-Alpes (Direction régionale de l'économie, de l'emploi, du travail et des solidarités), pour favoriser la création d'emploi à travers l'entrepreneuriat et la reprise d'activité des personnes en situation de handicap.



“

« J'AI QUITTÉ MON ENTREPRISE POUR ENTREPRENDRE »

Je quittais mon emploi précédent et m'interrogeais sur mon avenir et mes envies pour la suite. L'éventualité de l'entrepreneuriat avait émergée et m'intéressait. Le parcours Entreprendre m'a permis d'approfondir ce projet, mes valeurs, mon attitude à titre professionnel comme personnel, et de creuser mes motivations. Et confirmer finalement mon engagement dans cette aventure.

”

Pascal

UN COLLECTIF SOUDÉ AUTOUR DE LA RAISON D'ÊTRE DE L'ASSOCIATION

Forte d'une croissance continue de son activité, Co Naissances est aujourd'hui constituée d'un conseil d'administration, d'une équipe salariée permanente, d'une communauté d'intervenants, de nombreux membres actifs et d'un réseau de 1 000 Co Naissants ayant participé à ses parcours.

L'équipe permanente



Christine Ranc
Coordinatrice



Céline Blain
Chargée de mission



Marion de Jacquelot
Chargée de mission



Hélène Deschamps
Assistante administrative

Les coaches professionnels

20 coaches certifiés animent les ateliers collectifs et réalisent les séances de coaching individuelles. Coaches professionnels, ils exercent tous en parallèle une activité de conseil ou d'accompagnement. Partageant les valeurs de Co Naissances, ils ont choisi de rejoindre l'association, après un processus rigoureux de sélection, pour contribuer à la raison d'être de l'association.



Un réseau de partenaires autour de l'emploi et de l'entrepreneuriat

L'association Co Naissances s'inscrit dans différents écosystèmes, travaillant tous à l'insertion professionnelle du plus grand nombre. Elle a, depuis ses débuts, tissé des liens avec différents partenaires, dans le domaine de l'emploi, de l'entrepreneuriat, du handicap et de l'économie sociale et solidaire.

EMPLOI ET MOBILITÉ



ENTREPRENEURIAT



HANDICAP ET INSERTION



ESS ET TRANSITION



CONTACTER CO NAISSANCES

Site internet : www.co-naissances.com
Adresse : 71 cours Albert Thomas 69003 Lyon

CONTACT PRESSE ET MÉDIA
Céline Blain
bienvenue@co-naissances.com
04 27 02 52 83

