

EMMW

PR-2 - Tâche 2-1

Attitude positive

Emotional Management of Migrant Women

E-SCHOOL

Grèce

1.Introduction au sujet et aux sous-thèmes	
1.1.Contexte	
1.2.Définition de l'attitude mentale positive	
1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet	4
1.4.Perspective de genre	
1.5.Bibliographie	
2.Traits et caractéristiques d'un état d'esprit positif	
2.1.Contexte	
2.2.Groupe cible et objectif de l'activité	
2.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	
2.4. Description de l'activité	8
2.5.Bibliographie	10
3.Facteurs influençant l'attitude positive	10
3.1.Contexte	10
3.2.Groupe cible et objectif de l'activité	11
3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	12
3.4. Description de l'activité	12
3.5.Bibliographie	14
4.Exemples d'attitudes positives	15
4.1.Contexte	15
4.2.Groupe cible et objectif de l'activité	15
4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	16
4.4.Description de l'activité	16
4.5.Bibliographie	18
5.Comment pouvons-nous renforcer notre attitude positive ?	20
5.1.Contexte	20
5.2.Groupe cible et objectif de l'activité	21
5.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	21
5.4.Description de l'activité	21
5.5.Bibliographie	25

1. Introduction au sujet et aux sous-thèmes

1.1. Contexte

EMMW est un plan de formation conçu pour développer et gérer les compétences émotionnelles dans le contexte de l'immigration. Il s'adresse aux femmes migrantes ainsi qu'aux travailleurs sociaux et aux ONG. Son objectif est d'améliorer leur capacité à relever les défis liés à l'adaptation et à l'intégration dans un nouveau pays, afin de promouvoir le bien-être psychologique et l'inclusion dans le pays où elles commencent à résider. Le système de formation devrait être développé selon ces deux axes de manière complémentaire, en tenant compte des besoins distincts et des approches requises pour chaque groupe cible afin de développer des compétences non techniques fondamentales.

Après avoir réalisé l'analyse de l'état de l'art dans le cadre de l'activité initiale du PR1, le consortium a procédé à la deuxième activité visant à obtenir des résultats qualitatifs plus détaillés. A cet égard, les partenaires ont organisé une série d'entretiens de groupe et individuels avec des experts dans le domaine de la migration qui ont une expérience avec le public cible. Sur la base de l'analyse des résultats, les facteurs suivants sont considérés comme des obstacles au processus d'intégration sociale des femmes migrantes.

- Manque de compétences linguistiques
- Différences culturelles
- La double discrimination
- Être le principal dispensateur de soins aux enfants et aux personnes âgées
- Accès limité au marché du travail et uniquement aux secteurs à bas salaires
- Manque de connaissances sur les avantages et les droits (tels que les conseils et les groupes de soutien ainsi que les services de santé)
- Questions psychologiques

Afin d'équiper et de soutenir les travailleurs sociaux dans leur relation avec les femmes migrantes, 6 thèmes sont déterminés :

- Écoute et empathie
- Patience
- Gestion des émotions/contrôle de soi
- Sensibilité
- Demander de l'aide
- Attitude positive

Ce module théorique se concentre sur le thème de l'attitude positive.

1.2. Définition de l'attitude mentale positive

Une attitude mentale positive (PMA) n'est pas tant un attribut de la personnalité que la capacité à se concentrer sur les aspects positifs de la vie plutôt que sur les aspects négatifs. La positivité est un choix délibéré. Elle affirme qu'un individu aborde chaque situation et chaque défi de la vie avec optimisme, ce qui lui permet de tirer le meilleur parti de chaque circonstance et de créer une meilleure réalité pour lui-même et pour ceux qui l'entourent.

Les sous-thèmes suivants seront abordés afin d'approfondir le domaine de la mentalité positive et de permettre aux lecteurs de réaliser qu'il s'agit d'une compétence qui peut être développée, leur permettant de s'épanouir et de se développer sur le plan personnel et professionnel.

Sous-thème 1 : Traits et caractéristiques d'un état d'esprit positif

Sous-thème 2 : Principaux facteurs influençant l'attitude positive.

Sous-thème 3 : Exemples d'attitude positive

Sous-thème 4 : Comment renforcer notre attitude positive ?

L'intelligence émotionnelle consiste à gérer les émotions et les situations de manière positive, optimiste et utile, ainsi qu'à reconnaître l'intention positive des émotions ; une attitude positive est donc une composante essentielle de l'intelligence émotionnelle. Il est de la plus haute importance que les personnes qui travaillent avec des femmes migrantes développent leur intelligence émotionnelle et adoptent une attitude positive afin d'aider ces femmes à changer d'état d'esprit et à aller de l'avant.

D'autre part, selon Gruber et al. (2009), des émotions spécifiques ont été associées à des résultats positifs et négatifs. Les émotions peuvent également avoir des résultats contradictoires ; des sentiments positifs peuvent conduire à un résultat négatif, et un sentiment désagréable peut conduire à un résultat positif. Par exemple, bien que le bonheur soit généralement considéré comme une émotion positive et souhaitable, la recherche a révélé qu'il avait aussi un aspect plus sombre. Selon (Gruber et al., 2009), la recherche du bonheur et l'expérience du bonheur ne sont pas toujours bénéfiques. Les personnes qui recherchent agressivement le bonheur sont plus susceptibles d'être déprimées, misérables et malheureuses.

1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet

Les différences culturelles influencent la façon de penser des gens. En outre, la définition des termes "positif" et "négatif" peut varier en fonction de la culture.

Selon (Eid & Diener, 2009), la recherche interculturelle met en doute la catégorisation des émotions comme purement positives ou négatives, puisqu'une émotion considérée comme négative dans une culture peut être considérée comme positive dans une autre. Les cultures individualistes estiment que les émotions autoréflexives (émotions qui reflètent les propres actions de l'individu) concernant la réussite d'une personne sont positives, tandis que les cultures collectivistes estiment que les émotions autoréflexives concernant la nécessité d'améliorer les actions d'une personne sont positives. Dans l'ensemble, les conclusions de (Eid & Diener, 2009) apportent des preuves supplémentaires que toutes les émotions positives ne sont pas interprétées positivement, et que toutes les émotions négatives ne sont pas non plus interprétées négativement. En effet, (Tsai & Knutson, 2004) ont démontré que l'affect idéal - l'état affectif souhaité - varie selon les cultures : Les Américains accordent une plus grande valeur aux états affectifs positifs de forte excitation (comme l'excitation), tandis que les Asiatiques de l'Est accordent une plus grande valeur aux états affectifs positifs de faible excitation (comme la sérénité ou l'harmonie). La littérature concernant les composantes de l'émotion apporte un éclairage supplémentaire sur ces différences."

Selon la recherche, les Occidentaux ont une forte préférence pour le positivisme dans de nombreux aspects de leurs expériences, alors que les Orientaux ont un ensemble de préférences plus diversifiées. Les Orientaux font état d'un plus grand pessimisme en matière de bonheur que les Occidentaux, tandis que ces derniers font état d'un plus grand optimisme en matière de bonheur (Ji et al., 2021). L'étude a également mis en évidence des différences interculturelles dans la définition du bonheur et l'interprétation des images de joie ; les Occidentaux décrivent généralement le bonheur comme un état exaltant et excitant, tandis que les Orientaux le décrivent comme un état serein et calme (Tsai & Knutson, 2004). On pense non seulement que le plaisir suscite moins d'excitation chez les Orientaux que chez les Occidentaux, mais aussi qu'il peut contenir plus de négativité pour ces derniers. Cela suggère que les cultures peuvent éprouver le plaisir différemment. Il est possible que pour les Occidentaux, le bonheur soit une émotion aussi éblouissante qu'une journée claire et ensoleillée, alors que pour les Orientaux, le bonheur est toujours positif, mais équilibré par de la négativité, comme une journée ensoleillée avec un arc-en-ciel et une pluie fine. En d'autres termes, la façon dont les différentes cultures abordent et traitent le bonheur peut nécessiter une perspective différente.

1.4. Perspective de genre

Une meilleure compréhension du bien-être subjectif nécessite l'identification de facteurs connexes et l'examen des différences entre les sexes dans l'expérience du bien-

être subjectif. Les émotions positives sont des expériences de courte durée. Les perceptions, la cognition, le comportement et la santé physique des personnes sont modifiés de manière délibérée. Les émotions positives sont essentielles pour obtenir de nombreux résultats positifs (cognitifs, sociaux et comportementaux dans l'existence d'un individu).

Elles peuvent élargir et approfondir la réflexion et améliorer l'ingéniosité, c'est-à-dire la capacité à faire face à des situations difficiles. En éprouvant des émotions positives, on peut se faire une idée des nouvelles possibilités qui s'offrent à nous et devenir plus sociable. Elles entraînent donc des changements cognitifs, sociaux et comportementaux chez les individus. Par conséquent, le sexe qui éprouve le plus d'émotions positives bénéficiera davantage des résultats positifs qu'il génère. Les émotions positives sont perçues, comprises et vécues différemment par les hommes et les femmes, selon Spasić Šnele et al. (2020). Dans l'ensemble, on a découvert que les hommes étaient plus satisfaits que les femmes.

L'expérience des émotions positives diffère sensiblement entre les hommes et les femmes. Les hommes et les femmes ont généralement des relations sociales positives avec leurs collègues, leur famille et leur communauté. L'humour s'est également révélé plus élevé chez les hommes ; les hommes sont plus performants que les femmes parce qu'ils sont plus aptes à produire et à comprendre l'humour (Spasić Šnele et al., 2020). En général, les hommes ressentent plus d'émotions positives que les femmes et sont censés bénéficier davantage des résultats positifs des émotions positives que les femmes, selon la même étude. Les hommes et les femmes ne ressentent pas les émotions positives de la même manière. Les femmes ressentent plus souvent le bonheur que les hommes. Deuxièmement, les hommes éprouvent plus souvent de la fierté que les femmes, alors que les femmes sont généralement plus aptes à exprimer de la gratitude et d'autres émotions associées à l'amour et à l'appartenance.

1.5. Bibliographie

- Eid, M. et Diener, E. (2009). *Norms for experiencing emotions in different cultures : Différences inter- et intranationales*. Social Indicators Research Series, 169-202. https://doi.org/10.1007/978-90-481-2352-0_9
- Gruber, J., Culver, J. L., Johnson, S. L., Nam, J. Y., Keller, K. L. et Ketter, T. A. (2009). *Do positive emotions predict symptomatic change in bipolar disorder ?* Bipolar Disorders, 11(3), 330-336. <https://doi.org/10.1111/j.1399-5618.2009.00679.x>
- Ji, L., Vaughan-Johnston, T. I., Zhang, Z., Jacobson, J. A., Zhang, N. et Huang, X. (2021). *Contextual and cultural differences in positive thinking (différences contextuelles et culturelles dans la pensée positive)*. Journal of Cross-Cultural Psychology, 52(5), 449-67. <https://doi.org/10.1177/00220221211020442>
- An, S., Ji, L., Marks, M. et Zhang, Z. (2017). *Les deux côtés de l'émotion : Exploration de la positivité et de la négativité dans six émotions de base à travers les cultures*. Frontiers in Psychology, 8. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00610>

Spasić Šnele, M., Todorović, J., & Komlenić, M. (2020). Les rôles de genre et les dimensions du fonctionnement familial comme prédicteurs du bien-être subjectif chez les hommes et les femmes. TEME, 681.

<https://doi.org/10.22190/teme200310052s>

Tsai, J. L. et Knutson, B. (2004). Cultural variation in affect valuation. PsycEXTRA Dataset. <https://doi.org/10.1037/e633912013-121>

2. Traits et caractéristiques d'un état d'esprit positif

2.1. Contexte

Les attitudes positives et optimistes sont associées à toute une série d'avantages, notamment une durée de vie plus longue et une meilleure capacité d'adaptation en période de stress. Il ne s'agit pas d'un état d'esprit qui vous aide à "échapper à la réalité", mais plutôt de la capacité à faire preuve de courage, d'esprit de décision et d'autres caractéristiques fortes, telles que la persistance et la réflexion axée sur la recherche de solutions. Il est essentiel de souligner que l'optimisme n'implique pas toujours de penser à des idées positives et d'ignorer les problèmes. Il implique de remettre en question et de transformer les schémas de pensée négatifs en schémas positifs. Il a été démontré qu'un état d'esprit positif est bénéfique pour la santé et le bien-être (*Nawalkha, 2023*).

En optant pour une attitude mentale positive (PMA), vous êtes susceptible de développer les puissantes qualités de caractère suivantes (*Nawalkha, 2023*).. :

- **La résilience** : La psychologie positive définit la résilience comme la capacité à se remettre de circonstances stressantes et difficiles. Les personnes résilientes sont capables de faire face à des événements désagréables sans succomber à des sentiments négatifs.
- **L'esprit de décision** : La pensée positive est une décision importante. Lorsque vous choisissez de penser positivement, vous assumez la responsabilité de vos idées et de votre vie, ce qui constitue un pas en avant décisif dans la vie.
- **Le courage** : Une attitude positive vous permet de poursuivre vos objectifs sans craindre l'échec, le rejet ou d'autres peurs limitatives. Au lieu de redouter l'échec, les personnes audacieuses le considèrent comme une opportunité d'apprentissage. Cette attitude optimiste facilite la réalisation des objectifs et le développement personnel et professionnel.
- **Responsabilité** : Il est impossible de garder une attitude positive lorsque l'on attribue chaque malheur aux autres. Les penseurs positifs ne craignent pas d'accepter la responsabilité de leur vie et de leurs décisions, prenant ainsi le contrôle de leur destin.
- **Orientés vers les solutions** : Ils souhaitent obtenir les meilleurs résultats, c'est pourquoi ils sont extrêmement orientés vers la recherche de solutions. Dès qu'ils reconnaissent un problème, ils cherchent des solutions.

- **Adaptabilité** : Les personnes positives sont ~~toujours~~ prêtes à réessayer, même après un échec. Elles développent ainsi un fort sentiment d'adaptabilité, essentiel à la réussite et à l'accomplissement des objectifs.

2.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est constitué de tous les professionnels travaillant avec des femmes migrantes, tels que

- Traducteurs
- Travailleurs humanitaires
- Spécialistes de la santé publique
- Travailleurs et bénévoles des ONG
- Enseignants
- Travailleurs de la protection de l'enfance
- Travailleurs de la santé mentale (psychologues, psychiatres)
- Travailleurs dans les camps et les abris
- Entraîneurs

L'activité vise à :

- Sensibiliser les participants au pouvoir de leurs propres attitudes et de celles des autres.

2.3 Résultats pédagogiques de l'activité

À l'issue de l'activité, les participants seront en mesure de faire la distinction entre les attitudes et les environnements positifs et négatifs, et de comprendre comment ils peuvent affecter les performances d'une personne.

2.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Le pouvoir de l'attitude

Besoins opérationnels/logistique

Sur place

Un formateur

Nombre de participants/stagiaires : 15 - 20

Matériel (si nécessaire) : Stylos et papiers.

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	10 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 1)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	3 min.
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> Commencez la séance par une série d'affirmations négatives et plaintives : <i>"Aujourd'hui, j'ai mis presque deux fois plus de temps que d'habitude pour venir ici. La circulation était si lente. Je n'en peux plus. Bon, d'accord. Commençons. Je ne suis pas très bien préparé parce que j'ai perdu mon plan de cours, mais ça n'a pas vraiment d'importance."</i> 	1 min.
		<ul style="list-style-type: none"> Demandez aux stagiaires ce qu'ils pensent de ce que vous avez dit. Encouragez-les à décrire les messages envoyés par votre langage corporel et le ton de votre voix, ainsi que l'impact de vos paroles sur leur perception de vous et leurs attentes pour la session d'aujourd'hui. 	3 min.
		<ul style="list-style-type: none"> Poursuivre avec : <i>"Vous voyez comment votre attitude influence les choses ? Une mauvaise attitude peut gâcher toute votre journée ! Aujourd'hui, nous allons parler de l'attitude parce qu'elle influence tout ce que vous faites et tous ceux qui vous entourent."</i> 	1 min.
3	Le pouvoir de l'attitude	<ul style="list-style-type: none"> Expliquez aux participants qu'ils vont voir comment leurs attitudes affectent leur capacité à réussir. Commencez par demander à deux volontaires de se tenir à 	15 min.

		<p>l'extérieur de la salle de classe. Divisez ensuite la classe en deux groupes : "Cans" et "Cannots".</p> <p>Rappelez aux participants que l'attitude est un état mental. Expliquez que chaque équipe construira un environnement qui affectera l'état mental d'une personne.</p> <p>Tâche : Dites aux participants que les deux volontaires auront une minute pour écrire tous les mots qui leur viennent à l'esprit et qui commencent par la lettre "E".</p> <p>Expliquez aux "Cans" que leur tâche consiste à créer un environnement positif afin de susciter une attitude positive chez l'un des volontaires. (Les participants aux "boîtes" <i>feront des commentaires de soutien et d'encouragement tels que : "Tu peux le faire ! Il y a beaucoup de mots qui commencent par E, c'est un bon mot ! Ils parleront avec enthousiasme, sincérité et énergie).</i></p> <p>Dites aux "Cannots" que leur tâche consiste à créer un environnement négatif afin de susciter une attitude négative chez les autres volontaires. Ils doivent s'efforcer de rendre la tâche difficile. (Les participants "incapables" <i>feront des commentaires décourageants tels que : "Le E est une lettre difficile ! Il n'y a pratiquement pas de mots qui commencent par E ! C'est impossible !". Ils parleront sur un ton plaintif et se plaindront).</i></p>	
4	Pause café		15 min.
5	Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none"> • Questions suggérées : <i>Combien de mots chaque équipe a-t-elle produits ?</i> <i>-Quelle équipe a eu le plus de succès ?</i> <i>Pourquoi pensez-vous que cette équipe a eu plus de succès ?</i> <i>Volontaires, comment vos coéquipiers ont-ils influencé votre réflexion et votre</i> 	15 min.

		<p><i>capacité à réussir ?</i> <i>Comment réagissez-vous habituellement aux personnes qui ont une attitude positive ?</i> <i>Comment pensez-vous que les gens réagissent à votre égard lorsque vous avez une attitude positive ?</i></p> <p>Concluez la discussion en déclarant : "Les attitudes sont puissantes : <i>Les attitudes sont puissantes ; elles font bouger les choses. Une attitude positive motive les gens et augmente leur capacité à réussir. Si nous voulons garder une attitude positive, nous devons nous concentrer sur nos points forts et avoir confiance en notre capacité à réussir.</i></p>	
6	L'évaluation de l'activité	Distribuer les questionnaires d'évaluation.	3 min.

2.5. Bibliographie

Développer une attitude positive. (n.d.). Dorchester School District Two.

<https://www.ddtwo.org/cms/lib/SC01916099/Centricity/Domain/1129/Lesson%201%20Developing%20a%20Positive%20Attitude.pdf>

Nawalkha, A. (2023, 7 février). Traits de caractère positifs - 6 traits de caractère puissants pour réussir. Evercoach - By Mindvalley.

<https://www.evercoach.com/blog/6-positive-character-traits-for-success/>

3. Facteurs influençant l'attitude positive

3.1. Contexte

De nombreux facteurs influencent l'attitude positive d'un individu, l'attitude étant définie comme les croyances, les émotions et les préférences d'action d'un individu ou d'un groupe à l'égard d'objets, d'idées et d'autres personnes ("Factors influencing attitude", 2019). Les facteurs susceptibles d'influencer l'attitude d'une personne sont les suivants :

- **Facteurs sociaux**

L'attitude d'une personne est fortement influencée par la société dans laquelle elle vit et peut favoriser et maintenir ses relations avec des membres du groupe valorisés. Les rôles sociaux font référence au comportement attendu des individus dans un certain contexte, tandis que les normes sociales sont les lignes directrices d'un comportement acceptable établies par une société.

- **Facteurs familiaux**

La famille a la plus grande influence sur la formation des attitudes. Les parents, les frères et sœurs et les autres membres de la famille proche échangent des informations sur de nombreux sujets, de sorte qu'un individu façonne son attitude par le biais de l'apprentissage social et du modelage. Les attitudes d'une personne sont la conséquence de l'influence familiale, qui est extrêmement puissante et difficile à modifier.

- **Expérience personnelle**

La plupart du temps, les expériences personnelles laissent une empreinte profonde sur une personne et l'amènent à façonner une attitude durable, en particulier lorsque des variables émotionnelles sont présentes.

- **Associations**

Les attitudes sont développées en associant une chose ou une circonstance à une autre. Il s'agit de principes de conditionnement classique. Par exemple, la consommation de sucre provoque le diabète. En associant la consommation de sucre au risque de diabète, une personne peut développer une attitude négative à l'égard d'autres types de sucreries et d'aliments contenant du sucre.

- **Religion et éducation**

Ils ont un effet significatif sur la formation des attitudes parce qu'ils établissent la compréhension et les principes moraux de l'individu ; ils servent d'épicentre de la connaissance correcte et incorrecte et de ligne de démarcation entre ce qui peut être fait et ce qui ne peut pas l'être.

- **Situation économique**

Notre statut économique et professionnel contribue également à façonner nos attitudes. Ils influencent, en partie, nos opinions sur les syndicats, la gestion, l'éducation, ainsi que notre perception des lois qui sont "bonnes" ou "mauvaises". Notre milieu socio-économique façonne nos attitudes présentes et futures.

- **Les médias**

En tant que moyen de communication, les médias de masse tels que la télévision, les médias électroniques et la radio ont un impact significatif sur la formation des attitudes et des croyances des individus. De nouvelles informations sur un sujet jettent les bases du développement de nouvelles attitudes cognitives à son égard.

3.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est constitué de tous les professionnels travaillant avec des femmes migrantes, tels que

- Traducteurs
- Travailleurs humanitaires
- Spécialistes de la santé publique
- Travailleurs et bénévoles des ONG
- Enseignants
- Travailleurs de la protection de l'enfance
- Travailleurs de la santé mentale (psychologues, psychiatres)
- Travailleurs dans les camps et les abris
- Entraîneurs

L'activité vise à :

- Motiver les participants à minimiser les pensées négatives
- Enseigner aux participants des stratégies et des comportements de pensée positive

3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

À l'issue de l'activité, les participants pourront s'entraîner à remplacer les pensées négatives par des pensées positives, ce qui leur permettra d'adopter une attitude positive et d'aider plus efficacement les personnes avec lesquelles ils travaillent.

3.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Développer une attitude positive ("Attitude formation", n.d.)

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place

Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? 15 - 20

Matériel : Stylo et papier, matériel artistique pour chaque groupe de quatre participants, y compris du papier pour affiches, de vieux journaux, de vieux magazines, des marqueurs, des crayons, des ciseaux et de la colle.

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	10 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 2)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	3 min.
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> Dites aux participants : <i>Imaginez deux coureurs de même niveau. L'un d'eux se dit, alors qu'il s'apprête à prendre le départ d'une course : "Je ne gagnerai jamais. Je me sens plutôt léthargique. Je n'arrive pas à croire que je participe à cette course. La fille à côté de moi semble être beaucoup plus rapide ; je suis sûr qu'elle va me dépasser". L'autre coureur se dit : "Je me sens très bien, léger et rapide ! Ce sera la meilleure course que j'ai jamais faite. Je suis puissant et je m'entraîne depuis des semaines. Je suis impatient de commencer".</i> 	2 min.
		<ul style="list-style-type: none"> Questions suggérées : - Quel coureur sera plus performant que l'autre et pourquoi ? - Comment l'attitude peut-elle affecter les 	3 min.

		<i>performances ?</i> (Encouragez les gens à voir le lien entre l'attitude et la performance).	
3	La positivité est un plus	<ul style="list-style-type: none"> Répartissez les participants en groupes de quatre. Posez-leur les questions suivantes : -<i>Décrivez une attitude positive.</i> -<i>Comment adopter une attitude positive ? Comment se sent-on lorsqu'on a une attitude positive ?</i> <p>Accordez aux groupes environ cinq minutes pour discuter de leurs réponses.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux groupes d'utiliser le matériel artistique pour créer des représentations visuelles d'une attitude positive. Encouragez-les à essayer de représenter leurs réponses aux questions ci-dessus. <p>Accordez-leur environ 10 minutes pour créer leurs affiches.</p> <ul style="list-style-type: none"> Demandez aux groupes de partager leurs affiches. Une fois la discussion terminée, demandez aux participants d'ajouter les points suivants à la définition de l'"attitude positive" de la classe : -<i>Avoir une attitude positive signifie être fort et motivé.</i> -<i>Cela signifie qu'il faut se concentrer sur ses points forts et aller de l'avant en toute confiance.</i> 	30 min.
4	Pause café		15 min.
5	Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none"> Reportez-vous à la fiche de départ et posez la question : <i>Pouvez-vous suggérer des raisons pour lesquelles une attitude positive pourrait permettre d'atteindre ses objectifs ?</i> (Écrire les réponses au tableau) <p>Amener les participants à comprendre comment le fait de penser positivement affecte notre comportement - lorsque</p>	10 min.

		nous avons une attitude positive, nous agissons d'une manière qui reflète cette attitude. Amener les participants à reconnaître que les personnes qui ont une attitude positive "rebondissent" plus rapidement après un échec. Les participants peuvent être encouragés à partager leurs propres expériences.	
6	Évaluation de l'activité	Distribuer les questionnaires d'évaluation.	3 min.

3.5. Bibliographie

Formation de l'attitude. (n.d.). LE SITE INTERNET DE L'UNIVERSITÉ DE PARIS II, QUI A POUR BUT D'AIDER LES ÉTUDIANTS À SE PRÉPARER À L'EXAMEN D'ENTRÉE À L'UNIVERSITÉ DE PARIS II. Consulté le 23 mai 2023 sur le site <https://www.studyandexam.com/attitude-formation-pn.html>

Facteurs influençant l'attitude. (2019, 2 octobre). iEduNote. <https://www.iedunote.com/factors-influencing-attitude>

Surmonter les obstacles. (n.d.). Surmonter les obstacles - Overcoming Obstacles - Free K-12 Life Skills Curriculum. Consulté le 23 mai 2023, à l'[adresse](https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them) <https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#:~:text=Positive%20behavior%20can%20be%20developed,from%20and%20avoid%20repeating%20them>

4. Exemples d'attitude positive

4.1. Contexte

Il est largement admis qu'une mentalité positive peut être cultivée par notre façon de penser et d'agir. Voici quelques exemples d'une vision optimiste en action :

- **Changer de perspective**

Notre façon de voir les choses a un impact significatif sur notre vie et notre bonheur. Les activités quotidiennes peuvent être une bénédiction ou une malédiction. Au lieu de les aborder comme des corvées, considérez-les comme une occasion de vous faire plaisir et de faire plaisir à vos proches.

- **Sourire et gentillesse**

Les personnes positives s'entendent généralement bien avec les autres, ce qui est bénéfique tant sur le plan personnel que professionnel. Lorsque vous interagissez avec des collègues qui ont un état d'esprit positif, par exemple, il est plus probable que vous soyez plus engagé, que vous amélioriez vos performances et que vous établissiez un partenariat qui permette de surmonter tous les obstacles.

- **Compassion de soi**

La bienveillance envers les autres est tout aussi essentielle que l'autocompassion. Une personne peut commencer à prendre soin d'elle-même en s'engageant dans des pratiques d'autosoins visant à améliorer son bien-être. Par exemple, chaque journée peut commencer par des affirmations et un discours positif sur soi. Des phrases comme "J'ai confiance en moi" et "Je suis fier de moi" renforcent l'estime de soi et influencent le subconscient.

- **Éviter de prendre les choses personnellement**

La positivité nécessite la décision délibérée de ne pas prendre les choses personnellement. Les paroles et les comportements des autres ne sont que le reflet de ce qu'ils sont. Lorsque vous intériorisez tout, vous offrez à cette personne le contrôle sur vous. Personne ne peut vous faire sentir inadéquat sans votre consentement.

- **Se réjouir de la réussite des autres**

Une personne qui a une attitude positive n'est pas en compétition avec les autres. Leurs réalisations leur inspirent de la motivation et non de l'envie. Elle reconnaît qu'elle est sur son propre chemin et que la réussite d'une autre personne ne diminue pas la sienne.

4.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est constitué de tous les professionnels travaillant avec des femmes migrantes, tels que

- Traducteurs
- Travailleurs humanitaires

- Spécialistes de la santé publique
- Travailleurs et bénévoles des ONG
- Enseignants
- Travailleurs de la protection de l'enfance
- Travailleurs de la santé mentale (psychologues, psychiatres)
- Travailleurs dans les camps et les abris
- Entraîneurs

L'activité vise à :

- Encourager les participants à penser positivement
- Montrer aux participants comment nos perspectives peuvent façonner nos pensées et nos idées
- Réfléchir à la manière dont la compréhension de perspectives multiples permet de gérer différentes situations

4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

À l'issue de l'activité, les participants sont censés réaliser à quel point des perspectives différentes peuvent affecter les émotions et la vie des gens.

4.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

S'attaquer aux pensées négatives ("CrowdSec ban", n.d.)

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place

Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? 15 - 20

Matériel : Stylos et papier, feuille "Trouvez qui", cartes vierges, boîte/chapeau

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	10 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 3)	
		Accord de session et consentement	

		Présentation des participants	
		Attentes	3 min.
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	<ul style="list-style-type: none"> • Trouver qui : Distribuez la feuille "Trouvez qui" et dites aux participants qu'ils doivent faire le tour de la salle, se mêler aux autres, poser des questions et remplir la feuille "Trouvez qui". Ceux qui ont le plus de réponses gagnent. (Les énoncés de la feuille peuvent être modifiés en conséquence). 	10 min.
3	Différentes perspectives	<ul style="list-style-type: none"> • Dites aux participants qu'ils vont faire un bref exercice. Distribuez une feuille de papier vierge à chaque participant. Demandez-leur de se lever et de former un cercle en se tournant le dos. Demandez-leur de ne pas poser de questions pendant l'exercice. S'ils posent une question sur ce qu'ils doivent faire, dites-leur de suivre les étapes telles qu'ils les comprennent. • Demandez-leur de suivre les étapes suivantes : <ul style="list-style-type: none"> -Plier le papier en deux. -Plier à nouveau la feuille en deux. -Déchirer le coin inférieur droit. -Retourner le papier à l'envers. -Déchirez l'autre coin inférieur droit. • Demandez aux participants de se retourner et de tenir le papier au-dessus de leur tête pour que tout le monde puisse le voir. <p>Questions suggérées :</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Que remarquez-vous ?</i> <i>Qu'avez-vous ressenti lorsque vous avez vu à quoi ressemblait votre copie par rapport à celles des autres ? Quelqu'un a-t-il pensé qu'il avait mal fait l'exercice en voyant les copies des autres ?</i> <i>Comment se fait-il qu'il y ait autant d'interprétations alors que j'ai donné les mêmes instructions à tout le monde ?</i> <i>Y a-t-il une bonne façon de faire cet exercice ?</i> 	15 min.

		<p><i>Considérons que le document représente votre opinion ou votre point de vue. Qu'est-ce que l'exercice vous apprend sur les points de vue ? Pourquoi est-il utile de regarder quelque chose d'une manière différente ou d'un point de vue différent ? Que pouvons-nous apprendre en regardant les choses différemment ?</i></p>	
4	Pause café		15 min.
5	S'attaquer aux pensées négatives	<p>Nous avons tous le pouvoir de transformer notre vie en mieux (Fredrickson, 2010). La composante secrète est la positivité. Elle se développe au fur et à mesure que nous éprouvons des sentiments agréables tels que l'appréciation, le bonheur, l'intérêt et l'inspiration. L'augmentation de la positivité au fil du temps influencera votre vie en transformant votre perception de vous-même et en augmentant votre confiance en vous.</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Divisez les participants en deux groupes. 	15 min.

		<p>Distribuez des cartes vierges au groupe 1 et demandez-leur d'écrire l'une de leurs pensées négatives habituelles. Mélangez les cartes et placez-les dans une boîte/un chapeau.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Invitez ensuite un participant du groupe 2 à en choisir une au hasard et à la lire à haute voix. Demandez-lui de la contester rapidement et en profondeur. Passez au participant suivant et répétez l'opération. 	
6	Discussion ouverte	<p>Questions suggérées :</p> <p><i>Comment vous êtes-vous senti après l'activité ?</i></p> <p><i>Comment des perspectives différentes peuvent-elles nous aider à lutter contre nos pensées négatives ?</i></p> <p><i>Croyez-vous qu'il est difficile de contrôler nos pensées négatives et de les remplacer par des pensées positives ?</i></p>	5 min.
7	Évaluation de l'activité	Distribuer les questionnaires d'évaluation.	3 min.

4.5. Bibliographie

Interdiction de CrowdSec. (n.d.). CrowdSec Ban. Consulté le 23 mai 2023 sur <https://positivepsychology.com/positive-thinking-exercises/>

5. Comment renforcer notre attitude positive ?

5.1. Contexte

Il existe de nombreuses méthodes pour développer une attitude positive, qui est une compétence essentielle à avoir lorsqu'on travaille avec des migrants. Voici quelques approches pour penser et agir de manière plus positive et optimiste ("**Comment cultiver une attitude mentale positive pour réussir**", 2021) :

- **Reconnaître les pensées négatives**
Une personne doit d'abord identifier les aspects de sa vie auxquels elle pense généralement de manière négative, tels que son travail, son trajet quotidien ou ses relations. Une bonne suggestion serait de se concentrer sur un seul problème

afin de l'aborder de manière plus optimiste ("How to stop negative self-talk", 2022).

- **Être entouré de personnes positives**

Si un individu s'assure que les personnes qui l'entourent sont positives, encourageantes et constituent des sources fiables de conseils et de critiques, il est certain qu'il sera motivé pour conserver une attitude positive et continuer à s'améliorer.

- **Faire le travail intérieur**

Le travail intérieur consiste à réfléchir sur son monde intérieur afin de mieux s'adapter au monde extérieur. Il s'agit d'une étape très importante pour atteindre une mentalité positive. Ce travail peut être accompli par des exercices de respiration, la tenue d'un journal et l'auto-réflexion. L'introspection offre de nombreux avantages, tels que l'amélioration des relations, une plus grande confiance en soi et une meilleure prise de décision.

- **Visualisation**

Une attitude mentale positive attire des avantages indéniables. La visualisation est une technique puissante qui permet à une personne d'atteindre ses objectifs uniquement grâce au pouvoir de l'esprit. Elle consiste à imaginer le meilleur résultat possible dans chaque situation et à tenter d'éprouver l'émotion positive de l'avoir atteint ("5 techniques de visualisation pour vous aider à atteindre vos objectifs", 2021).

- **Affirmation**

Il s'agit d'une technique qui peut vous aider à surmonter les pensées négatives et l'auto-sabotage. Les affirmations sont des reconnaissances positives qui peuvent renforcer une personne et l'encourager à croire en elle-même afin qu'elle puisse surmonter les obstacles et atteindre ses objectifs (Mind, 2023).

- **Méditation**

Pour développer et conserver un état d'esprit positif, il faut apprendre à contrôler les pensées négatives. La méditation aide à se libérer des sentiments négatifs tels que l'inquiétude, la peur et l'anxiété et apprend à l'esprit à se concentrer sur le présent.

5.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est constitué de tous les professionnels travaillant avec des femmes migrantes, tels que

- Traducteurs
- Travailleurs humanitaires
- Spécialistes de la santé publique
- Travailleurs et bénévoles des ONG
- Enseignants
- Travailleurs de la protection de l'enfance
- Travailleurs de la santé mentale (psychologues, psychiatres)

- Travailleurs dans les camps et les abris
- Entraîneurs

L'activité vise à :

- Développer des techniques de comportement positif
- Donner aux participants les moyens de penser et de se comporter de manière positive.

5.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

À l'issue de l'activité, les participants sont censés comprendre l'importance des techniques d'affirmation et de visualisation et les utiliser pour développer un état d'esprit plus positif.

5.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Soyons positifs ("Surmonter les obstacles", n.d.)

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place

Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? 15 - 20

Matériel : Stylos et papier, une copie de la fiche d'activité "Techniques de visualisation" pour chaque participant, une copie de la fiche d'activité "Techniques d'affirmation" pour chaque participant.

Présentation (PowerPoint)

N	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	10 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 3)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	

		Attentes	3 min.
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	<p>Activité en chaîne : Se fixer un objectif positif. Le formateur commence par dire son nom et fixe un objectif hebdomadaire positif. Il fait le tour du cercle en répétant les objectifs de chacun avant d'énoncer son propre objectif, par ex. <i>Alex : Je m'appelle Alex et je veux aller à la salle de sport deux fois par semaine.</i> <i>Stacy : Alex veut aller à la gym deux fois par semaine et je veux boire plus d'eau.</i> <i>La personne suivante : Alex veut aller à la gym deux fois par semaine, Stacy veut boire plus d'eau et je veux... et ainsi de suite.</i> Cette activité permettra aux participants d'apprendre à se connaître, de se sentir plus à l'aise et d'avoir le sentiment d'appartenir à une équipe.</p>	7 min.
3	Soyons positifs	<ul style="list-style-type: none"> • Demandez aux participants : <i>Comment peut-on développer un comportement positif ?</i> (Écrire les réponses au tableau.) <i>Proposez ces étapes :</i> <i>-Un comportement positif peut être développé en formant des habitudes positives.</i> <i>-Pensez que vous avez réussi et ayez des attentes positives pour tout ce que vous faites.</i> <i>Rappelez-vous vos succès passés.</i> <i>-Ne jamais s'attarder sur les échecs passés, mais en tirer les leçons et éviter de les répéter.</i> <i>Entourez-vous de personnes et d'idées positives.</i> • Demandez aux participants de partager des exemples d'expériences au cours desquelles une attente positive a produit des résultats positifs. Ensuite, demandez-leur de raconter des moments où ils ont connu des résultats négatifs à cause d'attentes négatives. Suggérez aux participants de réfléchir aux résultats qu'ils auraient pu obtenir s'ils avaient eu une 	10 min.

		attitude positive.	
4	Nouvelles techniques	<ul style="list-style-type: none"> ● Expliquez aux participants qu'il existe de nombreuses techniques qui favorisent une attitude positive. L'une de ces techniques s'appelle la visualisation. Demandez-leur s'ils savent ce qu'est la visualisation. Demandez-leur de suggérer des sens au mot "visualisation" en se basant sur leur connaissance de la racine du mot et des suffixes. ● Après qu'ils aient proposé des définitions, expliquez que <i>La visualisation est la technique qui consiste à créer intentionnellement une image mentale d'une performance réussie. La visualisation améliore les performances parce que l'image positive stimule le cerveau à déclencher des réponses positives correspondantes qui soutiennent l'image mentale. C'est la technique utilisée par de nombreux athlètes pour améliorer leurs capacités sur le terrain ou le court, par les artistes pour assurer leurs meilleures performances et par les professionnels qui réussissent pour atteindre leurs objectifs.</i> ● Distribuez la fiche d'activité "Techniques de visualisation" à chacun et discutez de chaque étape. ● Dites-leur qu'ils auront l'occasion de s'exercer à la visualisation après avoir appris une autre technique. 	15 min.
5	Pause café		15 min.
6	Nouvelles techniques	<ul style="list-style-type: none"> ● Demandez aux participants s'ils ont déjà entendu parler de la technique de l'affirmation, qui est une autre façon de créer une attitude positive. Demandez-leur de suggérer des significations du mot "affirmation" en fonction de leur connaissance de la racine et du suffixe. ● Soulignez-le : <i>La visualisation consiste à créer un "film mental" dont ils sont les</i> 	15 min.

		<p><i>vedettes. Les affirmations sont comme des publicités mentales qui les encouragent à adhérer à des images positives d'eux-mêmes. Les affirmations sont des rappels positifs qui nous aident à renforcer nos efforts et à atteindre nos objectifs.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Distribuez la feuille d'activité "Techniques d'affirmation" à chacun et discutez de chaque étape. 	
7	Discussion ouverte	<ul style="list-style-type: none"> • Dites aux participants qu'ils vont maintenant réfléchir aux domaines de leur vie dans lesquels une attitude positive pourrait les aider. Demandez-leur de réfléchir à des situations ou à des activités qui pourraient bénéficier d'une attitude plus positive ou de l'utilisation des techniques discutées. Écrivez les réponses au tableau. • Demandez aux participants de penser à une situation actuelle et spécifique de leur vie dans laquelle ils pourraient avoir une attitude négative. S'ils ne peuvent penser à une situation actuelle, demandez-leur de penser à quelque chose qui pourrait se produire à l'avenir, comme une présentation importante ou un entretien d'embauche. Demandez-leur d'écrire la situation en haut d'une feuille de papier. Laissez-leur environ deux minutes pour décrire leur attitude actuelle à l'égard de la situation. • Ensuite, demandez aux participants de décrire l'attitude positive qu'ils aimeraient avoir. Donnez-leur environ huit minutes pour répondre aux questions suivantes : <i>Comment la visualisation pourrait-elle vous aider ? Décrivez une visualisation qui pourrait vous être utile.</i> <i>-Quelles affirmations pourraient être utiles ?</i> <i>Comment votre comportement pourrait-il changer à la suite d'un changement</i> 	20 min.

		<p><i>d'attitude ?</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • Dites aux élèves de conserver ce qu'ils ont écrit afin de pouvoir y réfléchir lorsque leur attitude risque de les empêcher d'atteindre leurs objectifs. 	
8	L'évaluation de l'activité	Distribuer les questionnaires d'évaluation.	3 min.

5.5. Bibliographie

5 techniques de visualisation pour vous aider à atteindre vos objectifs. (2021, 4 juin).

BetterUp : The People Experience Platform. Consulté le 23 mai 2023 sur <https://www.betterup.com/blog/visualization>

Comment cultiver une attitude mentale positive pour réussir. (2021, 8 novembre).

BetterUp : The People Experience Platform. Consulté le 23 mai 2023 sur <https://www.betterup.com/blog/positive-mental-attitude>

Comment arrêter de parler de soi de façon négative. (2022, 3 février). Mayo Clinic.

Consulté le 23 mai 2023 à l'adresse <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/positive-thinking/art-20043950>

Mind, P. T. (2023, 11 mars). 75 affirmations de pensée positive. Positive Thinking

Mind. Consulté le 23 mai 2023 sur <https://positivethinkingmind.com/positive-thinking-affirmations/>

Surmonter les obstacles. (n.d.). Surmonter les obstacles - Overcoming Obstacles - Free

K-12 Life Skills Curriculum. Consulté le 23 mai 2023 sur

<https://www.overcomingobstacles.org/portal/en/curricula/high-school/lesson-3-developing-a-positive-attitude#section-positives-a-plus>

ANNEXE I

TROUVER QUI

Trouvez une personne qui :

1		Peut parler plus de deux langues.
2		A été au sud de l'équateur.
3		A un chat de compagnie.

4		A visité plus de 5 pays.
5		Possède plus de 2 montres.
6		Née en août.
7		N'aime pas les fruits de mer.
8		Propriétaire d'une maison individuelle.
9		Il sait jouer aux échecs.
10		Possède plus de 2 montres.
11		A essayé un sport extrême.
12		A deux frères et sœurs ou plus.
13		Possède une moto.
14		Aime la couleur jaune.
15		Joue d'un instrument.

TECHNIQUES DE VISUALISATION

1. Détendez-vous. Fermez les yeux, respirez profondément et faites le vide dans votre esprit.
2. Peignez mentalement une image ou réalisez une vidéo dans votre esprit qui vous montre en train d'atteindre un objectif. Par exemple, si votre objectif est de faire un grand discours devant un large public, imaginez-vous en train de le faire - bien positionné, parlant clairement et impressionnant le public.

3. Détaillez votre image mentale et visualisez le succès. Ne laissez pas les visions négatives telles que la peur, l'échec ou la nervosité entrer en ligne de compte. Voyez-vous comme si vous aviez déjà atteint votre objectif.
4. Ajoutez à votre visualisation des mots, des actions et des sens spécifiques. Entraînez-vous à faire ou à dire ce que vous voulez dans votre visualisation. La répétition mentale renforce votre performance réelle.
5. Gardez votre visualisation à l'esprit. Soyez prêt à vous en souvenir chaque fois que vous le souhaitez. Répétez votre visualisation aussi souvent que possible avant l'événement.

TECHNIQUES D'AFFIRMATION

1. Faites en sorte que les déclarations soient personnelles. Utilisez votre nom, "je" ou "vous".
2. Les déclarations doivent être courtes. Vous voulez vous en souvenir. Les déclarations longues sont plus difficiles à retenir.
3. Utilisez un langage positif. Si vous voulez contrôler votre nervosité, dites : "Je suis calme et confiant. Je suis bien préparé pour ce test." Ne dites pas : "Mon entretien de demain ne me rendra pas nerveux".
4. Énoncez vos affirmations comme des faits, comme si elles se produisaient, même si vous ne les avez pas encore réalisées. Par exemple, dites : "On me proposera cet emploi parce que je me suis préparé à l'entretien".
5. Répétez vos affirmations au moins une fois par jour. La répétition stimule votre cerveau et vous aide à atteindre vos objectifs.
6. Dans votre esprit, dites souvent vos affirmations. Écrivez également vos affirmations et placez-les dans un endroit où vous pourrez les voir souvent. Tout comme les publicités à la télévision ou sur Internet, plus vous voyez ou entendez une affirmation, plus vous y croyez.

Voici quelques exemples d'affirmations :

- Tout se passera bien pour moi
- Je suis assez bon.
- J'ai la chance d'avoir une famille incroyable et des amis merveilleux.
- Je choisis de me concentrer sur la prochaine étape, et non sur l'ensemble du chemin.

Financé par l'Union européenne. Les points de vue et avis exprimés n'engagent toutefois que leur(s) auteur(s) et ne reflètent pas nécessairement ceux de l'Union européenne ou de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues pour responsables.