

EMMW

PR-2 - Tâche 2-1

Modèle

Emotional Management of Migrant Women

Apprentissage de l'intégration

FINLANDE



*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.

1. Introduction au sujet et aux sous-thèmes	3
1.1. Contexte	3
1.2. Définition du concept	3
1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet	3
1.4. Perspective de genre	4
2. Reconnaître quand on a besoin d'aide	4
2.1. Contexte	4
2.2. Groupe cible et objectif de l'activité	4
2.3 Résultats pédagogiques de l'activité	4
2.4. Description de l'activité	5
2.5. Numérisation de l'activité	6
2.6. Bibliographie	6
3. Sous-thème 2	7
3.1. Contexte	7
3.2. Groupe cible et objectif de l'activité	7
3.3 Résultats pédagogiques de l'activité	7
3.4. Description de l'activité	7
3.5. Numérisation de l'activité	8
3.6. Bibliographie	8
4. Sous-thème 3	9
4.1. Contexte	9
4.2. Groupe cible et objectif de l'activité	9
4.3 Résultats pédagogiques de l'activité	9
4.4. Description de l'activité	9
4.5. Numérisation de l'activité	10
4.6. Bibliographie	10
5. Sous-thème 4	11
5.1. Contexte	11
5.2. Groupe cible et objectif de l'activité	11
5.3 Résultats pédagogiques de l'activité	11
5.4. Description de l'activité	11
5.5. Numérisation de l'activité	12
5.6. Bibliographie	31

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 possèdent 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 groupes de conseil et 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 la demande d'aide.

1.2. Définition du concept

Dans ce chapitre, nous examinons ce que signifie demander de l'aide dans les différents contextes de notre projet. Demander de l'aide semble être un concept simple : si vous ne pouvez pas faire face seul au problème ou à la question qui se pose, vous devez demander de l'aide à ceux qui peuvent le mieux vous aider - soit des personnes proches, soit des professionnels.

Dans les années 1980, DePaulo et Fisher (1980)¹ ont abordé la question de la demande d'aide en termes de coûts psychologiques. Selon eux, il s'agit toujours d'un conflit - d'une part, la réussite d'une tâche peut dépendre de l'obtention d'une aide, mais d'autre part, cela peut menacer le sentiment de compétence d'une personne.

Demander de l'aide peut avoir des significations très différentes d'une personne à l'autre. Cela dépend aussi largement de la culture et du contexte. Dans certaines cultures, la demande d'aide peut être associée à la culpabilité, à la honte et à la peur. Dans les cultures occidentales, nous apprenons seulement maintenant à accepter nos limites personnelles et à admettre que demander de l'aide est une bonne chose. Tout le monde a besoin d'aide et de soutien à un moment ou à un autre de sa vie. Demander de l'aide est aujourd'hui encouragé, notamment en ce qui concerne les problèmes de santé mentale, qui étaient auparavant un sujet tabou et que la plupart des gens niaient ou essayaient de cacher. Toutefois, dans de nombreuses cultures, ce n'est pas encore le cas. Nous examinerons plus loin les implications culturelles. Il convient de noter que la recherche d'aide n'est pas un phénomène monolithique. Les gens peuvent être plus ou moins disposés à demander de l'aide en fonction du type d'aide dont ils ont besoin et des aspects de leur vie pour lesquels ils ont besoin d'aide.

La recherche d'aide est un sujet complexe qui se compose d'éléments individuels, psychologiques, culturels, sociaux, économiques et politiques. Une personne peut être plus ou moins encline à demander de l'aide en fonction de son histoire personnelle et de sa compréhension d'elle-même. Une personne qui se considère comme forte et autosuffisante peut être réticente à demander de l'aide parce que cela porterait atteinte à son propre sentiment d'identité. Des éléments psychologiques tels que les traumatismes, la dépression ou l'anxiété peuvent également contribuer à la capacité ou à l'incapacité d'une personne à demander de l'aide. Les attentes et les croyances culturelles contribuent au comportement de recherche d'aide d'une personne. Les facteurs sociaux et politiques ont un effet

¹ DePaulo, B. M. et Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

marqué sur la recherche d'aide. Une personne habituée à un environnement sociopolitique dans lequel les représentants de l'État, tels que la police ou les travailleurs sociaux, sont antagonistes ou activement hostiles, peut être réticente à demander de l'aide. Le manque de stabilité économique peut également avoir un impact négatif sur la capacité des personnes à demander de l'aide. Si l'accès à l'aide est basé sur les ressources matérielles de la personne (par exemple, le paiement de l'aide médicale, les entretiens d'embauche exigent que les personnes portent des vêtements "professionnels", l'accès à un ordinateur ou à l'internet rapide pour accéder à la formation, etc. Les compétences linguistiques sont un autre obstacle sur le chemin de la recherche d'aide. Si une personne ne peut pas exprimer son besoin d'aide ou ne peut pas le faire d'une manière qui la mette à l'aise, elle peut éviter de chercher de l'aide.

Liang et al.² ont proposé une théorie en trois étapes pour la recherche d'aide (note : cette théorie a été élaborée à partir d'un cas de femmes victimes de violence conjugale, mais elle peut s'appliquer à tout processus de recherche d'aide) : 1. la reconnaissance et la définition du problème, 2. la décision de chercher de l'aide et 3. la sélection d'un fournisseur d'aide³.

En tant que telle, la demande d'aide peut être une question complexe. Les angoisses, les incertitudes et les scripts culturels qui entourent la demande d'aide peuvent être traités par des techniques de gestion émotionnelle. Nous examinons de plus près les sous-thèmes suivants :

- Reconnaître quand on a besoin d'aide
- La honte de demander - pourquoi est-il difficile de demander de l'aide ?
- Différences culturelles dans la réception et l'apport d'aide
- Comment les consultants peuvent-ils au mieux offrir de l'aide à leurs clients migrants

En discutant de ces sous-thèmes et des activités qui y sont liées, vous pourrez trouver des moyens de mieux comprendre vos clientes migrantes et de les soutenir.

1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet

² Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P. et Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

³ Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P. et Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84. <https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>. P. 73.

Comme indiqué plus haut, les différences culturelles jouent un rôle important dans la manière dont nous sentons à l'aise pour demander de l'aide. Dans le contexte de la migration, les migrants qui s'installent dans un autre pays sont souvent liés à leur propre contexte culturel et même si les choses fonctionnent différemment dans la nouvelle culture d'accueil, ils ont du mal à s'y adapter. Si vous venez d'une culture où la norme est de se débrouiller seul et de ne pas parler de ses problèmes, il peut vous être très difficile de demander de l'aide, même dans un nouveau pays, même si cela est culturellement encouragé et que le déménagement dans un pays étranger est le moment où vous avez le plus besoin d'aide.

Les différences culturelles en matière de recherche d'aide sont très importantes, mais d'autres éléments ne doivent pas être négligés lors de l'examen des attitudes et des comportements des personnes en matière de recherche d'aide. Cela peut être illustré par une étude allemande qui a révélé que les migrants étaient moins susceptibles d'utiliser les services de soins de santé que les Allemands, mais que cela était lié au statut socio-économique relatif, les Allemands étant plus susceptibles d'appartenir à la classe moyenne ou supérieure et les migrants ayant tendance à appartenir à une classe sociale inférieure⁴. De même, une étude portant sur des ingénieurs américains et indiens et sur leur volonté d'offrir et d'accepter de l'aide sur le lieu de travail a révélé que, même si l'on s'attendait à ce que les Américains, plus individualistes, recherchent et donnent de l'aide moins souvent, les Indiens, plus orientés vers le collectif, seraient plus disposés à offrir et à recevoir de l'aide. Les résultats étaient conformes aux attentes, mais les raisons sous-jacentes se sont avérées différentes. L'étude a révélé que les ingénieurs indiens considéraient le fait d'offrir et de recevoir de l'aide comme une partie essentielle de leur expérience professionnelle, un moyen de développer ses compétences et de s'épanouir professionnellement. En revanche, les ingénieurs américains considèrent la recherche et l'offre d'aide comme une interruption de leur flux de travail et une perturbation potentielle de leur développement de carrière⁵.

1.4. Perspective de genre

Le sexe est également un facteur important qui influe sur la manière et le moment où il est approprié - et même possible - de demander de l'aide. La recherche suggère que dans les pays du Nord, les hommes sont moins susceptibles que les femmes de demander de l'aide pour des problèmes de santé tels que la dépression, la toxicomanie, les handicaps physiques et les événements stressants de la vie⁶. Le sexe

⁴ Keller, A. et Baune, B. T. (2005). Impact des facteurs sociaux sur l'état de santé et le comportement de recherche d'aide chez les migrants et les Allemands. *Journal of public health*, 13, 22-29.

⁵ Perlow, L. et Weeks, J. (2002). Who's helping who ? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior : The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

⁶ McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616-622 ; Galdas,

n'est pas le seul facteur prédictif du comportement de recherche d'aide. L'engagement personnel à l'égard des stéréotypes de genre influe également sur la recherche d'aide. La recherche suggère que les hommes et les femmes ayant de fortes croyances en la masculinité sont moins susceptibles de demander de l'aide lorsqu'ils résolvent un problème, tandis que l'engagement personnel envers la féminité chez les femmes a un effet positif sur la recherche d'aide lors de la résolution d'un problème⁷. Parmi les populations migrantes, les aspects liés à la culture, au sexe et au statut de migrant influencent tous la décision de demander ou non de l'aide. Par exemple, selon Bhuyan et Senturia⁸, le contexte culturel des femmes les incite souvent à tolérer la violence interpersonnelle/domestique jusqu'à ce qu'elles soient blessées physiquement. De même, des chercheurs canadiens ont constaté que le comportement des migrantes et des réfugiées en matière de recherche d'aide pour la dépression post-partum est influencé par des barrières structurelles et des barrières liées au rôle du genre⁹. Dans les cultures où les hommes sont considérés comme dominants et "chefs de famille", il peut être difficile pour les femmes de demander de l'aide à des personnes extérieures, car elles ont honte ou, dans certains cas, peur de chercher de l'aide en dehors de la famille. Il en va de même pour les hommes, car on attend souvent d'eux qu'ils soient indépendants et qu'ils "subviennent aux besoins" de leur famille. Dans les cultures fondées sur la honte, dont nous parlerons dans les chapitres suivants, il est important de préserver l'honneur de la famille, ce qui signifie souvent que les problèmes ne sont pas abordés en dehors de la famille.

1.5. Bibliographie :

Bhuyan, R. et Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895-900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

DePaulo, B. M. et Fisher, J. D. (1980). The costs of asking for help. *Basic and Applied Social Psychology*, 1(1), 23-35.

Galdas, P. M., Cheater, F. et Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour : literature review (Les hommes et les comportements de recherche d'aide

P. M., Cheater, F., & Marshall, P. (2005). Men and health help-seeking behaviour : literature review. *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.

⁷ Juvrud, J. et Rennels, J. L. (2017). "Je n'ai pas besoin d'aide" : Différences de genre dans la façon dont les stéréotypes de genre prédisent la recherche d'aide. *Sex Roles*, 76, 27-39.

⁸ Bhuyan, R. et Senturia, K. (2005). Understanding domestic violence resource utilization and survivor solutions among immigrant and refugee women. *Journal of Interpersonal Violence*, 20(8), 895-900. <https://doi.org/10.1177/0886260505277676>.

⁹ O'Mahony, J. M., et Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences ? *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

en matière de santé : revue de la littérature). *Journal of advanced nursing*, 49(6), 616-623.

Graeber, D. et Wengrow, D. (2021). *L'aube de tout : une nouvelle histoire de l'humanité*. Penguin UK.

Statistiques sur l'immigration et l'émigration : Genre et migration. (2023, 24 mars). Migrationdataportal.org. Tiré de

<https://www.migrationdataportal.org/themes/gender-and-migration>

Juvrud, J. et Rennels, J. L. (2017). "Je n'ai pas besoin d'aide" : Différences de genre dans la façon dont les stéréotypes de genre prédisent la recherche d'aide. *Sex Roles*, 76, 27-39.

Keller, A. et Baune, B. T. (2005). Impact des facteurs sociaux sur l'état de santé et le comportement de recherche d'aide chez les migrants et les Allemands. *Journal of public health*, 13, 22-29.

Liang, B., Goodman, L., Tummala-Narra, P. et Weintraub, S. (2005). A theoretical framework for understanding help-seeking processes among survivors of intimate partner violence. *American Journal of Community Psychology*, 36(1/2), 71-84.
<https://doi.org/10.1007/s10464-005-6233-6>.

McKay J.R., Rutherford M.J., Cacciola J.S. & Kabasakalian-McKay R. (1996) Gender differences in the relapse experiences of cocaine patients. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 184, 616-622.

O'Mahony, J. M., et Donnelly, T. T. (2013). How does gender influence immigrant and refugee women's postpartum depression help-seeking experiences ? *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 20(8), 714-725.

Perlow, L. et Weeks, J. (2002). Who's helping who ? Layers of culture and workplace behavior. *Journal of Organizational Behavior : The International Journal of Industrial, Occupational and Organizational Psychology and Behavior*, 23(4), 345-361.

2. Savoir reconnaître quand on a besoin d'aide

2.1. Contexte

La première étape consiste à reconnaître quand vous ne pouvez pas vous débrouiller seul et quand vous devez vous tourner vers d'autres personnes - des proches, des experts, des professionnels de la santé - pour obtenir de l'aide. Dans de nombreux pays, il existe des réseaux de soutien aux migrants et aux réfugiés qui permettent de demander facilement de l'aide, même s'il ne s'agit que de trouver les bonnes informations, d'un manque d'informations dû à des problèmes de langue, etc. Cependant, de nombreux réfugiés et migrants souffrent de symptômes psychologiques plus graves et de problèmes de santé mentale, tels que l'anxiété, le syndrome de stress

post-traumatique, la dépression et autres, qui peuvent résulter d'un traumatisme lié à des expériences antérieures ou d'un choc culturel. Selon l'Institut finlandais de la santé et du bien-être, environ 15 à 25 % des demandeurs d'asile et des réfugiés présentent des troubles mentaux pouvant être diagnostiqués, tandis qu'un pourcentage encore plus important présente divers symptômes cliniquement identifiables¹⁰. Cela peut être dû aux circonstances traumatisantes dont ils sont issus, notamment la guerre, ou à des expériences telles que la violence sexuelle, la torture, l'emprisonnement, mais aussi au voyage difficile, au fait de laisser leur maison derrière eux et d'arriver dans une culture nouvelle et étrange, qui peuvent tous causer un choc culturel et entraîner de nombreux problèmes psychologiques.

Les symptômes psychologiques de l'anxiété peuvent comprendre, par exemple, les éléments suivants

- agitation
- un sentiment de peur
- se sentir constamment "à cran"
- des difficultés de concentration
- irritabilité
- sentiment de désespoir
- des pensées d'automutilation

Les symptômes physiques d'une forte anxiété peuvent inclure des symptômes tels que

- Manque de sommeil
- manque d'appétit
- des douleurs thoraciques, des maux de tête ou d'autres symptômes non liés à une affection médicale
- nervosité
- vertiges
- fatigue
- un rythme cardiaque fort, rapide ou irrégulier (palpitations)
- douleurs musculaires
- tremblant
- bouche sèche
- transpiration

¹⁰ Réfugiés et santé mentale. Migration et diversité culturelle. (2023, 16 juin). *Institut finlandais de la santé et du bien-être*. Tiré de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

- essoufflement
- maux d'estomac
- se sentir malade
- épingles et aiguilles
- les attaques de panique

Si la personne présente l'un de ces symptômes, il est très important qu'elle cherche de l'aide auprès de ses proches, qui pourraient l'orienter vers la bonne personne, ou auprès de ses conseillers attitrés, des centres pour migrants ou des associations avec lesquelles elle a été en contact, ou directement auprès de professionnels de la santé si nécessaire. Des symptômes particulièrement graves, tels que des pensées de désespoir et d'automutilation, des crises de panique fréquentes, des palpitations et un manque de sommeil, sont autant de raisons de consulter immédiatement un médecin¹¹.

2.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Travailleurs humanitaires
- Fournisseurs de soins de santé
- Volontaires
- Prestataires de santé mentale
- Travailleurs sociaux
- Travailleurs des ONG
- Conseillers

L'activité vise à :

- Fournir un moyen de traiter les sentiments négatifs tels que la colère, la peur, l'anxiété, la tristesse, etc.
- Fournir un moyen de se détendre et de gérer l'anxiété

¹¹ Symptômes - Trouble anxieux généralisé chez l'adulte (2022). *National health service*. Extrait de <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

- Reconnaître et partager les expériences qui provoquent de l'anxiété ou d'autres sentiments négatifs
- Aide à trouver des moyens de résoudre les problèmes et de demander de l'aide

2.3 Résultats pédagogiques de l'activité

- Apprendre à gérer les sentiments négatifs tels que la colère, la peur, l'anxiété, la tristesse, etc.
- Trouver des moyens de se détendre et de gérer l'anxiété ou d'autres sentiments négatifs
- Apprendre à reconnaître les problèmes à l'origine de l'anxiété, de la peur ou des sentiments négatifs et à les partager avec les autres.
- Apprendre à trouver des moyens de résoudre les problèmes et à demander de l'aide
- Apprendre à transférer les connaissances à d'autres formateurs et migrants

2.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Se connaître et connaître ses besoins

Besoins opérationnels/logistique

Les activités peuvent être réalisées sur place ou en ligne.

L'atelier ne nécessite qu'un seul formateur.

L'atelier peut être réalisé avec 10-15 personnes s'il y a un formateur ; et il peut accueillir jusqu'à 20 personnes avec un co-formateur.

Le matériel nécessaire est du papier (ou des post-it), des stylos et un tableau blanc. Si l'atelier se déroule en ligne, ce matériel peut être remplacé par [Flinga](#) ou [OpenBoard](#).

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	10

		Le plan de l'activité (sous-thème 1)	minutes
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Activité brise-glace/réchauffement	Une valise lourde : Au cours de cette activité, chaque participant imagine qu'il possède une valise très lourde. Il imagine/fait semblant d'ouvrir la valise et commence à en sortir des objets. Ils regardent chaque objet et notent sa forme et sa taille, sa couleur, sa texture, etc. Puis ils les rangent, sur la table ou la chaise. Ils referment la valise et essaient de voir si elle est encore lourde. Si c'est le cas, ils enlèvent d'autres objets imaginaires. Ils continuent à enlever des objets jusqu'à ce que la valise soit suffisamment légère et confortable pour être transportée.	10 minutes
		Divisez le groupe de manière aléatoire en petits groupes de 3 à 5 personnes. Réglez une minuterie de 3 minutes. Dans ce laps de temps, les membres du groupe doivent trouver 5 choses qu'ils ont en commun. Ensuite, les groupes se réunissent à nouveau pour déterminer combien de ces 5 points sont communs à l'ensemble du groupe. Répétez l'exercice 1 à 3 fois.	10 minutes
3	Enregistrement	Les participants s'assoient confortablement et ferment les yeux. En respirant lentement, ils prêtent attention à l'air qui entre par le nez, se déplace dans les poumons, sentent les poumons et la poitrine se dilater, puis se dégonfler lorsque l'air quitte le corps. En partant des orteils et en remontant le long du corps, ils explorent lentement la sensation de chaque partie du corps. Pensez à ces sensations. S'il y a une pensée intrusive, reconnaissez-la et laissez-la partir. Une fois la	8 minutes

		tête atteinte, prenez quelques respirations supplémentaires et, lorsque vous êtes prêt, ouvrez les yeux. (Willard, 2021 ; trouble anxieux généralisé, 2022)	
4	Écrire/dessiner ses pensées	Prenez une feuille de papier et des stylos et/ou des crayons de couleur. Écrivez ou dessinez les pensées qui vous sont venues à l'esprit pendant l'enregistrement. Quelles étaient ces pensées ? Y a-t-il des pensées qui sont apparues plus fréquemment que d'autres ? Comment ces pensées vous ont-elles fait sentir (par exemple, heureux, soulagé, triste, effrayé) ?	10 minutes
5	Pause café		15 minutes
6	Marquez vos pensées	Attribuez à chaque pensée une ou plusieurs étiquettes - par exemple : famille, travail, amis, maison, voisins, nourriture, achats, collègues, etc. Notez les étiquettes des pensées qui provoquent des sentiments négatifs tels que la colère, la peur, l'anxiété, la tristesse, etc.	10 minutes
7	Partagez vos étiquettes	S'il y a un tableau blanc, chacun doit écrire ses "étiquettes" sur le tableau. S'il y a un mur, les étiquettes peuvent être écrites sur des post-it et fixées au mur. Les étiquettes identiques ou similaires doivent être regroupées.	10 minutes
8	Discussion ouverte	Ensemble, tout le monde parle des étiquettes (c'est-à-dire des thèmes généraux). En termes généraux (sans nécessairement se référer à l'exercice précédent), chacun discute des problèmes qui peuvent survenir dans la famille, les amis, la maison, le travail, etc. et examine ensuite ensemble comment ces problèmes peuvent être résolus.	20 minutes
		Dans le cadre d'une discussion ouverte, discutez des solutions à ces problèmes et des ressources ou du soutien nécessaires. Discutez si quelqu'un peut offrir son aide. Par	20 minutes

		exemple, "une voiture est tombée en panne" - solution : "La voiture doit être réparée" - ce qui est nécessaire : "des pièces pour la réparation, quelqu'un pour réparer la voiture, du temps pour l'emmener chez le mécanicien" - qui peut aider, etc.	
9	Évaluation de l'activité		10 minutes

2.5. Bibliographie

Willard, C. (2021). *A Quick, Calming Body Scan to Check in Yourself*. mindful.org. Consulté sur <https://www.mindful.org/a-quick-calming-body-scan-to-check-in-with-yourself/>.

Symptômes - Trouble anxieux généralisé chez l'adulte (2022). *National health service*. Extrait de <https://www.nhs.uk/mental-health/conditions/generalised-anxiety-disorder/symptoms>

Réfugiés et santé mentale. Migration et diversité culturelle (2023). *Institut finlandais de la santé et du bien-être*. Tiré de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

3. Honte de demander - pourquoi est-il difficile de demander de l'aide ?

3.1. Contexte

Demander de l'aide peut être difficile. Cependant, il est bon de se rappeler que les gens veulent aider plus que vous ne le pensez.

Selon Zupancic et Kreidler¹², la honte est "un affect qui a pour fonction d'amplifier la conscience, de modérer l'intensité et de protéger l'humanité" (p. 30). La honte peut être utile car elle aide à contrôler le comportement et à fixer la société, mais

¹² Zupancic, M. et Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.

elle peut aussi devenir débilatante et affecter la capacité à exprimer des émotions appropriées.

Les études portant sur la recherche d'une aide alimentaire parmi les personnes souffrant d'insécurité alimentaire dans les pays du Nord¹³ suggèrent que les gens craignent d'être humiliés et de ressentir de la culpabilité liée à la stigmatisation dans un environnement néolibéral où demander de l'aide est perçu comme un échec personnel en tant que membre productif de la société. Des craintes similaires peuvent affecter les migrants qui ont besoin d'aide, car ils peuvent ressentir la stigmatisation d'un "manque de mérite" dans un environnement très hostile aux migrants dans le pays d'accueil.

Les cultures n'ont pas toutes la même façon de gérer la culpabilité, la honte et la peur. Selon Muller¹⁴, par exemple, certaines cultures sont davantage fondées sur la honte et d'autres sur la culpabilité ou la peur. Par exemple, la plupart des pays arabes et asiatiques sont des cultures basées sur la honte, où l'honneur est la valeur la plus importante qui doit être préservée, et tout individu qui échoue dans ce domaine éprouvera de la honte. Cela peut conduire à des extrêmes, comme les crimes d'honneur, le reniement des enfants, etc. Vivre dans une telle culture peut rendre une personne très réticente à demander de l'aide, de peur d'offenser l'honneur de la famille. Dans le contexte de la culture sud-asiatique, la honte est conceptualisée comme un objet qui peut être infligé à une personne et qui peut même porter atteinte à l'honneur de la famille, qui est fragile et difficile à retrouver. On attend donc des individus qu'ils surveillent et gèrent leur comportement de manière à éviter toute action susceptible de faire honte à la famille¹⁵. La honte a un aspect sexué et les femmes sont censées préserver leur honneur et, par extension, l'honneur de leurs parents masculins et de l'ensemble de la famille.

Dans certaines cultures, les problèmes de santé mentale font l'objet d'une stigmatisation particulièrement forte et sont donc associés à la honte et à la peur d'être stigmatisé. La dépression et l'anxiété peuvent être décrites, par exemple, comme de la "fatigue" ou du "trop-plein d'idées". Les symptômes mentaux peuvent également être liés à des pensées de mauvais esprits et de sorcellerie. La honte liée aux problèmes de santé mentale et la méconnaissance des soins de santé en Finlande peuvent rendre difficile la recherche d'une aide médicale.

¹³ van der Horst, H., Pascucci, S. et Bol, W. (2014). Le "côté obscur" des banques alimentaires ? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506-1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081> ; Purdam, K., Garratt, E., & Esmail, A. (2016). Hungry ? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.

¹⁴ Par exemple, Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Tiré de https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

¹⁵ Thapar-Olmos, N. et Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students (Attributions stigmatisantes à l'égard de la dépression chez les étudiants sud-asiatiques et caucasiens). *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134-145.

Le rôle des hommes et des femmes dans les différentes cultures est également un facteur important dans la demande d'aide. En particulier dans les cultures où les femmes sont soumises aux hommes, elles peuvent ne pas être en mesure de prendre leurs propres décisions ou d'agir en dehors de leur foyer. Il peut donc leur être difficile de demander de l'aide à des conseillers ou à d'autres professionnels. La culpabilité et la honte sont souvent profondément ancrées chez les hommes, car dans de nombreuses cultures, leur priorité est de préserver l'honneur de la famille, et les questions honteuses ne sont pas abordées en dehors de la famille¹⁶.

3.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Travailleurs humanitaires
- Fournisseurs de soins de santé
- Volontaires
- Prestataires de santé mentale
- Travailleurs sociaux
- Travailleurs des ONG
- Conseillers

L'activité vise à :

- Sensibilisation aux concepts de culpabilité et de honte
- Discuter et envisager l'origine de la culpabilité et de la honte
- Gérer les sentiments de culpabilité et de honte et apprendre à exprimer sa gratitude

¹⁶ Par exemple, Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Tiré de https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

- Sensibilisation accrue aux concepts de culpabilité et de honte
- Apprendre à surmonter les sentiments de honte et de peur qui y sont associés
- Apprendre à ressentir et à exprimer de la gratitude
- Être capable de transférer les connaissances à d'autres formateurs ou migrants

3.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Surmonter la honte, inviter à la gratitude

Besoins opérationnels/logistique

- Les activités peuvent être réalisées sur place ou en ligne.
- L'atelier ne nécessite qu'un seul formateur. L'atelier peut être réalisé avec 10-15 personnes s'il y a un formateur ; et il peut accueillir jusqu'à 20 personnes avec un co-formateur. Le matériel nécessaire est du papier (ou des post-it), des stylos et un tableau blanc.
- Si l'atelier se déroule en ligne, ces supports peuvent être remplacés par [Flinga](#) ou [OpenBoard](#).
- Une présentation sur la honte et la culpabilité est nécessaire.
- La présentation peut être construite à partir des ressources fournies dans les sources de cette activité.
- Son contenu doit refléter les besoins des participants. La présentation peut être faite à l'aide de PowerPoint ou d'un tableau à feuilles mobiles.

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	
		Le plan de l'activité (sous-thème 2)	

		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Activité brise-glace/réchauffement	Les participants inscrivent sur des post-it leur objectif personnel pour la classe. Les post-it sont affichés au tableau. À la fin du cours, on demande aux participants si les objectifs ont été atteints.	5 minutes
		Sur une feuille de papier, les participants et le formateur écrivent trois choses qu'ils aiment vraiment chez eux. Chacun partage ensuite ce qu'il a écrit. L'objectif est de rappeler aux participants qu'il est bon et important de s'aimer soi-même.	10 minutes
3	"Conférence"	Qu'est-ce que la "honte" et qu'est-ce que la "culpabilité" ? Perspectives culturelles, psychologiques, etc. (Muller, 2000 ; Réfugiés et santé mentale, 2023)	10 minutes
4	Mini discussion	Discutez ensemble des raisons pour lesquelles les gens se sentent coupables ou honteux. Est-il bon ou mauvais de ressentir de la honte ou de la culpabilité ? Est-il bon ou mauvais de demander de l'aide ? Est-ce honteux ? Pourquoi ?	10 minutes
5	S'entraîner à demander de l'aide	Réfléchissez ensemble à plusieurs scénarios simples dans lesquels les gens pourraient avoir besoin de demander de l'aide. L'ascenseur est en panne. Vous devez porter cinq sacs de provisions au 8e étage. Votre voisin est là. etc. Notez-les. Par deux, entraînez-vous à demander de l'aide dans ce scénario. 1. Précisez ce pour quoi vous avez besoin d'aide. 2. Commencez par une petite "demande".	20 minutes

		<p>3. Offrir quelque chose en retour. 4. Demandez de l'aide à quelqu'un qui vous doit une faveur. 5. Ne vous laissez pas décourager par les refus. (Ge, 2022) Essayez d'être celui qui demande de l'aide et celui qui est sollicité.</p>	
6	Sentiments de bonheur	<p>D'abord par deux, puis ensemble, discutez des sentiments positifs que peuvent ressentir celui qui demande de l'aide et celui qui en fournit. Par exemple, vous sentez-vous soulagé lorsque vous avez demandé de l'aide ? La personne qui apporte son aide éprouve-t-elle un sentiment de bonheur d'avoir pu faire quelque chose de bien, se sent-elle comme une bonne personne, a-t-elle l'impression d'avoir fait son devoir ou d'avoir accompli quelque chose ? Aider les autres permet aux gens de se sentir bien dans leur peau. En leur demandant de vous aider, vous leur donnez l'occasion de se sentir bien.</p>	15 minutes
7	Pratiquer la gratitude	<p>Discutez des raisons pour lesquelles la gratitude est importante. Discutez des différentes manières d'exprimer la gratitude lorsque quelqu'un vous a aidé - en prononçant des mots, en faisant des actes de réciprocité, en offrant des cadeaux, etc. Reprenez les scénarios des activités précédentes. Décidez quelles sont les manières appropriées d'exprimer votre gratitude pour chacun d'entre eux. Par groupes de deux, exercez-vous à dire merci et à exprimer votre gratitude par des mots.</p>	10 minutes
8	Discussion ouverte	<p>Discutez de ce que vous avez ressenti lorsque vous avez demandé de l'aide. Discutez de ce que vous avez ressenti lorsque c'est vous qui avez demandé de l'aide.</p>	10 minutes

		Discutez de ce que vous avez ressenti en exprimant votre gratitude, et de ce que vous avez ressenti en étant remercié.	
9	Évaluation de l'activité		

3.5. Bibliographie

de Graham, R., Hodgetts, D., Stolte, O., & Chamberlain, K. (2018). Nutritionism and the construction of "poor choices" in families facing food insecurity (Le nutritionnisme et la construction de "mauvais choix" dans les familles confrontées à l'insécurité alimentaire). *Journal of Health Psychology*, 23, 1863-1871. <https://doi.org/10.1177/1359105316669879>

Ge, I. (2022, 8 mai). *Comment demander de l'aide sans se sentir coupable*. The Art of Good Enough. Tiré de <https://www.ivyge.com/how-to-ask-for-help-without-feeling-guilty/>.

Muller, R. (2000). *Honor and Shame in a Middle Eastern setting*. nabataea.net. Tiré de https://nabataea.net/explore/culture_and_religion/honorshame/

Purdam, K., Garratt, E. et Esmail, A. (2016). Hungry ? Food insecurity, social stigma and embarrassment in the UK. *Sociology*, 50(6), 1072-1088.

Réfugiés et santé mentale. Migration et diversité culturelle. (2023, 16 juin). *Institut finlandais de la santé et du bien-être*. Tiré de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/immigrants-health-and-wellbeing/mental-health-of-immigrants/mental-health-of-asylum-seekers-and-refugees>

Thapar-Olmos, N. et Myers, H. (2018). Stigmatizing attributions towards depression among South Asian and Caucasian college students (Attributions stigmatisantes à l'égard de la dépression chez les étudiants sud-asiatiques et caucasiens). *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(2), 134-145.

van der Horst, H., Pascucci, S. et Bol, W. (2014). Le "côté obscur" des banques alimentaires ? Exploring emotional responses of food bank receivers in the Netherlands. *British Food Journal*, 116(9), 1506-1,520. <https://doi.org/10.1108/BFJ-02-2014-0081>

Zupancic, M. et Kreidler, M. (1999). Shame and the fear of feeling. *Perspectives in Psychiatric Care*, 34(3), 29-34.



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

4. Différences culturelles dans la manière de recevoir et de donner de l'aide (attentes culturelles)

4.1. Contexte

Non seulement il existe des différences culturelles dans la manière dont les gens reçoivent et offrent de l'aide, mais ces différences seront exprimées différemment dans des situations sociales différentes. Les gens peuvent avoir des opinions différentes sur le fait de demander/offrir/accepter de l'aide en fonction d'un réseau complexe de relations sociales avec les autres. Les relations interpersonnelles peuvent s'exprimer sous forme de hiérarchies, qui déterminent qui peut demander de l'aide, qui peut l'accepter et de qui. Si certains groupes et certaines personnes valorisent avant tout l'individualisme et l'autosuffisance, ils peuvent se sentir réticents à demander de l'aide. D'autre part, les groupes et les individus qui valorisent la communauté et la confiance mutuelle peuvent être réticents à demander de l'aide à l'extérieur du groupe ou s'ils pensent que cela nuirait au groupe.

En outre, il est important de ne pas confondre l'expérience de la migration ou de la dislocation avec la différence culturelle. L'expérience de la migration, du changement, de l'adaptation, de la gestion d'un environnement nouveau et inconnu, peut profondément affecter la volonté et la capacité des personnes à demander de l'aide. Par exemple, la méfiance à l'égard des autorités peut ne pas être une différence culturelle, mais une conséquence du processus de migration¹⁷.

4.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Travailleurs humanitaires
- Fournisseurs de soins de santé
- Volontaires

¹⁷ Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness (Pourquoi savoir comment aider nécessite une conscience culturelle)*. Inc.com. Tiré de <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>

- Prestataires de santé mentale
- Travailleurs sociaux
- Travailleurs des ONG
- Conseillers

L'activité vise à :

- Sensibiliser à ce que signifie demander de l'aide et à qui
- Envisager différents scénarios dans lesquels de l'aide est donnée ou reçue et pourquoi elle a été ressentie comme utile ou inutile
- Définir les qualités d'un bon assistant ou d'un assistant "idéal".
- Prendre en compte le rôle des facteurs culturels et personnels dans la demande et l'offre d'aide
- Partager et apprendre des expériences des uns et des autres en matière de demande / d'obtention / d'apport d'aide

4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

- Sensibilisation accrue à ce que signifie demander de l'aide et à qui
- Partager et apprendre des expériences des uns et des autres
- Comprendre ce qui fait de quelqu'un un bon aidant et les raisons qui le justifient
- Comprendre les facteurs culturels et personnels dans la demande et l'offre d'aide
- Se sentir plus à l'aise dans les scénarios et les situations où l'on peut avoir besoin de demander de l'aide

4.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

L'assistant idéal

Besoins opérationnels/logistique

- Les activités peuvent être réalisées sur place ou en ligne.
- L'atelier ne nécessite qu'un seul formateur.
- L'atelier peut être réalisé avec 10 à 15 personnes s'il y a un formateur ; et il peut y avoir jusqu'à 20 participants avec un co-formateur.
- Le matériel nécessaire est du papier (ou des post-it), des stylos et un tableau blanc.
- Si l'atelier se déroule en ligne, ces supports peuvent être remplacés par [Flinga](#) ou [OpenBoard](#).

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	
		Le plan de l'activité (sous-thème 1)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Activité brise-glace/réchauffement	Deux vérités et un mensonge, chaque participant dit deux choses qui sont vraies à son sujet et une chose qui n'est pas vraie. Les autres doivent deviner laquelle est un mensonge.	10 minutes
		Bingo de la diversité. Une feuille avec un tableau de cinq par cinq contient des caractéristiques personnelles aléatoires (a des enfants, joue du piano, etc.) Les participants doivent trouver d'autres participants qui ont	10 minutes

		ces caractéristiques. Celui qui obtient le premier cinq en travers, verticalement ou en diagonale gagne.	
3	Qui peut aider ?	En groupe, discutez de la question de savoir à qui les gens demandent généralement de l'aide et pourquoi. S'agit-il de membres de la famille, de parents, d'enfants, de collègues, d'amis, etc. Demandent-ils des choses différentes à des personnes différentes ? Par exemple, je demande toujours à mon cousin de m'aider à changer les pneus de ma voiture. Je fais toujours appel à un professionnel pour réparer mon toit.	15 minutes
4	L'assistant idéal	Ensemble, les membres du groupe définissent les caractéristiques d'un "assistant idéal". Quelles sont les qualités qu'une personne devrait avoir ? Qu'est-ce qui fait d'une personne une aide idéale ? Par exemple, discret, honnête, digne de confiance, empathique. Ces qualités/attributs diffèrent-ils en fonction de l'aide dont vous avez besoin ? Par exemple, si vous avez besoin de quelqu'un pour changer les pneus de votre voiture, cette personne doit-elle savoir comment changer les pneus ? Ou est-ce que cela n'a pas d'importance parce que vous savez comment changer les pneus ? etc. Ces qualités peuvent être écrites sur des post-it et fixées au mur ou sur un tableau blanc. (Grayson Riegel 2022)	15 minutes
5	Une aide terrible	Ensemble, les membres du groupe définissent les caractéristiques d'un "terrible aidant". Il s'agit d'une personne à qui l'on ne demanderait jamais de l'aide. Inscrivez ces caractéristiques sur des post-it, comme dans l'exercice précédent. (Grayson Riegel, 2022)	10 minutes
6	Apprendre les uns des autres	Par groupes de deux, discutez-en : <ul style="list-style-type: none"> - Situation dans laquelle une figure d'autorité (travailleur social, infirmière, consultant d'une ONG, etc.) 	20 minutes

		<p>a dit ou fait quelque chose qui lui a semblé très utile.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Situation dans laquelle une figure d'autorité (travailleur social, infirmière, consultant d'une ONG, etc.) a dit ou fait quelque chose qui ne lui a pas semblé utile. - Comment une figure d'autorité (travailleur social, infirmière, consultant d'une ONG, etc.) peut-elle être plus utile à l'avenir ? 	
7	Discussion ouverte	<p>Discutez des situations ci-dessus en groupe. Il est également utile de discuter des raisons pour lesquelles la personne s'est montrée utile ou non - était-ce dû à des différences personnelles ou culturelles ? D'une insensibilité culturelle ? D'un manque de connaissances ? Ou d'autres facteurs ?</p>	
8	Évaluation de l'activité		

4.5. Bibliographie

Grayson Riegel, D. (2022). *Why Knowing How to Help Requires Cultural Awareness (Pourquoi savoir comment aider nécessite une conscience culturelle)*. Inc.com. Tiré de <https://www.inc.com/deborah-grayson-riegel/why-knowing-how-to-help-requires-cultural-awareness.html>.

5. Comment les consultants peuvent-ils aider au mieux leurs clients migrants ?

5.1. Contexte

Comme nous l'avons vu dans les chapitres précédents, les facteurs culturels, personnels et sociétaux sont très importants lorsqu'on essaie d'aider ou de conseiller quelqu'un. La sensibilité culturelle est un élément extrêmement important pour toute personne travaillant avec des migrants. La sensibilité culturelle fait référence à des compétences interpersonnelles respectueuses de la culture et à une communication respectueuse, à la fois verbale et non verbale. Un conseiller ou un autre professionnel doit accorder une grande attention à la sensibilité culturelle et faire preuve d'empathie, de patience et de compréhension afin d'établir une bonne communication avec des clients d'origines culturelles diverses.

Sangar et Howe¹⁸ suggèrent qu'idéalement, pour remettre en question les discours négatifs sur la famille et l'honneur familial, l'engagement de la communauté est essentiel de la part des prestataires de services. La sensibilisation culturelle exige des prestataires de services qu'ils soient attentifs, qu'ils ne fassent pas de suppositions et qu'ils ne s'appuient pas sur des stéréotypes. Ils soulignent l'importance de poser des questions pour découvrir les besoins non exprimés, car certaines communautés sont moins ouvertes à ce sujet.

De nombreux facteurs sont à prendre en compte lorsqu'on essaie d'aider quelqu'un :

- Le contexte culturel et les normes, coutumes et règles de la culture d'origine
- Expériences personnelles (par exemple, abus, traumatismes)
- Personnalité
- Position économique
- D'autres facteurs personnels, tels que des problèmes de santé mentale, des maladies, des handicaps

Lorsque l'on travaille avec des migrants, il faut toujours tenir compte de leur contexte culturel et des normes et coutumes de leur culture d'origine. Ces éléments peuvent être

¹⁸ Sangar, M. et Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

très différents et affecter le processus de conseil. Les facteurs personnels ne doivent pas non plus être ignorés, car certaines personnes sont plus introverties et d'autres plus extraverties et expressives par nature ou en raison de leurs expériences. Les expériences des personnes peuvent être très différentes, et des expériences traumatisantes ou d'autres facteurs peuvent conduire à des problèmes de santé mentale, ce qui affecte la manière dont nous pouvons aider ces personnes.

Voici quelques conseils utiles aux professionnels lorsqu'ils interagissent avec leurs clients :

- Réfléchir et comprendre son propre contexte culturel, ses conceptions et ses manières, et s'en servir comme base pour comprendre d'autres cultures.
- Respecter la diversité et les différences culturelles
- Réfléchir à l'effet de l'origine culturelle d'une personne sur sa personnalité, son comportement et ses attitudes
- Considérer les clients comme des individus
- Faire preuve d'empathie et de patience
- Demander aux clients plus d'informations sur leur culture ou leur comportement, au lieu de faire des suppositions
- Faire appel à des interprètes si nécessaire ¹⁹

5.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Travailleurs humanitaires
- Fournisseurs de soins de santé
- Volontaires
- Prestataires de santé mentale
- Travailleurs sociaux

¹⁹ Approche holistique du travail. Migration et diversité culturelle. (2021, 31 mars). *Institut finlandais pour la santé et le bien-être*. Tiré de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

- Travailleurs des ONG
- Conseillers

L'activité vise à :

- Pratiquer des rencontres réelles entre professionnels et clients
- S'entraîner à rencontrer et à comprendre des personnes d'origines culturelles différentes
- Comprendre comment offrir et recevoir de l'aide et expliquer pourquoi elle est nécessaire

5.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

- Pratiquer des rencontres réelles entre professionnels et clients
- S'entraîner à rencontrer et à comprendre des personnes d'origines culturelles différentes
- Mieux comprendre le point de vue de l'autre
- Apprendre à offrir et à recevoir de l'aide et à expliquer pourquoi elle est nécessaire

5.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Jeu de rôle : Consultant et demandeur d'aide

Besoins opérationnels/logistique

Les activités peuvent être réalisées sur place ou en ligne.

L'atelier ne nécessite qu'un seul formateur. L'atelier peut être réalisé avec 10-15 personnes s'il y a un seul formateur ; et il peut avoir jusqu'à 20 participants avec un co-formateur.

Le matériel éventuellement nécessaire, mais non indispensable, est constitué de papier et de stylos, ainsi que d'un tableau blanc. Si l'atelier se déroule en ligne, ce matériel peut être remplacé par [Flinga](#) ou [OpenBoard](#). Pour l'activité "Boîte utile", des

boîtes vides doivent être fournies à chaque paire de participants. Il peut s'agir de boîtes à chaussures vides ou similaires. Une autre solution consiste à fournir du papier aux participants et, pendant l'activité brise-glace/réchauffement, à leur permettre de fabriquer leurs propres boîtes en origami en suivant les instructions suivantes : <https://www.youtube.com/watch?v=WtM6jA0TYoc>. Si l'atelier se déroule en ligne, les participants peuvent être invités à trouver une boîte vide chez eux et à l'utiliser. Si nécessaire, la boîte peut être imaginaire.

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	
		Le plan de l'activité (sous-thème 1)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Activité brise-glace/réchauffement	Charades. Sur de petits morceaux de papier, écrivez des noms de livres, de films, d'histoires, etc. Les participants prennent le morceau de papier sans le montrer aux autres et essaient d'imiter, sans utiliser de mots ou de sons, ce qui est écrit sur le papier.	15 minutes
		Qu'est-ce que le nom ? Les gens discutent de leurs propres noms et de leurs noms préférés - que signifient-ils, quelle est leur signification culturelle, s'agit-il de noms populaires, y a-t-il des traditions dans votre famille autour de l'attribution des noms.	15 minutes
3	Changement de rôle	En binôme, une personne joue le rôle du demandeur d'aide, l'autre joue le rôle du consultant. Le demandeur d'aide présente une situation ou un problème pour lequel il a besoin d'aide. La personne qui joue le rôle du	15 minutes

		consultant parle à la personne qui demande de l'aide et essaie de trouver ce pour quoi elle a besoin d'aide. Ensuite, les rôles s'échangent. Le demandeur d'aide a besoin d'aide dans un nouveau scénario.	
4	Utile/Inutile	Le groupe discute de ce qu'il a ressenti. Ont-ils immédiatement voulu parler de leurs problèmes au consultant ? Si ce n'est pas le cas, pourquoi ? Comment le consultant les a-t-il fait se sentir - en sécurité, tristes, heureux, nerveux, à l'aise ? Qu'est-ce qui était bien dans la façon dont le consultant s'y est pris ? Qu'est-ce que le consultant aurait pu faire différemment/meilleur ? (Approche holistique du travail, 2021)	10 minutes
5	Répétition du changement de rôle	Le jeu d'inversion des rôles est répété. Les participants prennent maintenant en compte le retour d'information de la discussion "utile/non utile". Qu'avez-vous ressenti cette fois-ci ?	15 minutes
6	Offres utiles	Par groupes de deux, une personne a la "boîte utile" (il peut s'agir de n'importe quelle petite boîte que chaque groupe de deux participants reçoit). À l'intérieur de la boîte se trouve un objet (imaginaire). Une personne offre la boîte à l'autre. La personne qui offre la boîte sait ce qu'elle contient et pense qu'il s'agit de quelque chose dont l'autre personne a vraiment besoin. L'autre personne ne sait pas ce qu'il y a dans la boîte. Mais il pourrait s'agir de quelque chose de très bon, d'inutile ou de très mauvais pour lui. Celui qui a la boîte essaie de convaincre l'autre d'accepter la boîte. L'autre personne peut accepter la boîte ou la rejeter. Une fois la boîte rejetée ou acceptée, celui qui l'offre dit à l'autre personne ce qu'il a "mis dans la boîte", l'autre personne dit alors ce qu'elle pensait qu'il y aurait dans la boîte et comment elle se sent à l'idée de découvrir ce qu'il y a vraiment dans la boîte. Ils changent ensuite de rôle et	20 minutes

		recommencent.	
7	Discussion ouverte	La discussion de suivi se concentre sur le jeu de la boîte. Le groupe discute de la manière dont les paires auraient pu négocier et décider du contenu de la boîte.	15 minutes
		Discussion générale. Le jeu de la boîte peut-il être utilisé pour réfléchir à l'offre, à la demande et à l'acceptation de l'aide.	15 minutes
8	Évaluation de l'activité		

5.5. Bibliographie

Approche holistique du travail. Migration et diversité culturelle. (2021, 31 mars). *Institut finlandais de la santé et du bien-être*. Tiré de <https://thl.fi/en/web/migration-and-cultural-diversity/support-material/good-practices/holistic-work-approach>

Sangar, M. et Howe, J. (2021). How discourses of sharam (shame) and mental health influence the help-seeking behaviours of British born girls of South Asian heritage. *Educational Psychology in Practice*, 37(4), 343-361.

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.