

EMMW

PR-2 - Tâche 2-1

Modules théoriques

Emotional Management of Migrant Women

INDEPCIE

ESPAGNE



INDEPCIE

1. Introduction au sujet et aux sous-thèmes

3

*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.

1.1.	Contexte	3
1.2. Définition de l'autocontrôle		
1.3. Différentes perspectives culturelles sur le	sujet	8
1.4. La perspective de	genre	10
1.5. Bibliographie		10
2. Les émotions des réfugiés et des demandeurs d'asile		12
2.1. Contexte		12
2.2. Groupe cible et objectif de l'activité		12
2.3 Résultats pédagogiques de l'activité		13
2.4. Description de l'activité		13
2.5. Bibliographie		15
3. Maîtrise de soi et frustration		16
3.1. Contexte		16
3.2. Groupe cible et objectif de l'activité		17
3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité		18
3.4. Description de l'activité		18
3.5. Bibliographie		20
4. Limiter les comportements excessifs		21
4.1. Contexte		21
4.2. Groupe cible et objectif de l'activité		21
4.3 Résultats pédagogiques de l'activité		22
4.4. Description de l'activité		22
4.5. Bibliographie		25
5. Régulation émotionnelle en cas de deuil migratoire		26
5.1. Contexte		26
5.2. Groupe cible et objectif de l'activité		27
5.3 Résultats pédagogiques de l'activité		27
5.4. Description de l'activité		28
5.5. Bibliographie		30

1. Introduction au sujet et aux sous-thèmes

1.1. Contexte

La grande majorité des experts consultés dans tous les Focus Groups soulignent l'importance de développer la maîtrise de soi pour améliorer la situation mentale et psychologique des personnes qui ont émigré de leur pays, en subissant une multitude de traumatismes et de problèmes d'adaptation dans le pays d'arrivée, avec une attention particulière pour la situation des femmes.

La maîtrise de soi est un facteur essentiel de réussite et de bien-être dans tous les domaines de la vie, y compris pour les femmes migrantes. La maîtrise de soi peut être définie comme la capacité à réguler ses pensées, ses émotions et ses comportements afin d'atteindre des objectifs à long terme et de s'adapter à des circonstances changeantes.

Les femmes migrantes sont confrontées à toute une série de défis, notamment l'isolement social, la discrimination et l'adaptation culturelle, qui peuvent rendre difficile le maintien de la maîtrise de soi. Cependant, cette maîtrise est essentielle pour elles, et ce pour plusieurs raisons.

Premièrement, la maîtrise de soi permet aux femmes migrantes de gérer le stress et l'anxiété qui accompagnent souvent les défis de la migration. En raison de l'inconfort associé au stress culturel, à l'exclusion sociale et aux conflits intergénérationnels, en plus du SSPT et d'autres troubles psychologiques, le stress lié à l'immigration peut augmenter la probabilité d'idées et de comportements suicidaires.

Deuxièmement, la gestion des émotions, la gestion du stress et le développement de la maîtrise de soi peuvent contribuer de manière significative au processus d'adaptation des femmes migrantes. En régulant leurs émotions et leurs comportements, elles peuvent éviter de prendre des décisions impulsives qui pourraient avoir des conséquences négatives sur leur santé physique et mentale.

Troisièmement, la maîtrise de soi permet aux femmes migrantes de poursuivre leurs objectifs à long terme malgré les obstacles. Ce groupe de personnes est souvent confronté à des obstacles importants en matière d'éducation, d'emploi et d'intégration sociale, mais la maîtrise de soi peut les aider à rester concentrées et persévérantes face à ces défis.

Quatrièmement, la maîtrise de soi est essentielle pour établir des relations positives avec les autres. Les femmes migrantes sont souvent victimes d'isolement social et de discrimination, mais en pratiquant la maîtrise de soi, elles peuvent maintenir des

interactions positives avec les autres, instaurer la confiance et établir des réseaux de soutien.

Enfin, la maîtrise de soi est essentielle pour prendre des décisions éclairées sur des questions importantes, telles que les soins de santé, l'éducation et les questions juridiques. En contrôlant leurs pensées et leurs comportements, les femmes migrantes peuvent prendre des décisions réfléchies et informées qui reflètent leurs valeurs et leurs priorités.

En résumé, la maîtrise de soi est un facteur essentiel pour la réussite et le bien-être des femmes migrantes. En pratiquant la maîtrise de soi, les femmes migrantes peuvent mieux gérer le stress, poursuivre leurs objectifs à long terme, établir des relations positives et prendre des décisions éclairées.

Il est évident que les mêmes règles ne peuvent pas aider tout le monde ; par conséquent, chaque individu a besoin d'une stratégie unique. Pour cela, l'étape la plus importante dans l'acquisition de ces compétences est de demander l'aide de professionnels qui peuvent apporter leur soutien en montrant les étapes correctes.

1.2. Définition de l'autocontrôle

La maîtrise de soi peut être définie comme la capacité consciente de réguler ses émotions, ses pensées et son comportement face aux tentations et aux impulsions¹. Une personne qui se maîtrise est capable de gérer ses émotions et de réguler son comportement.

D'autre part, la maîtrise de soi est un outil qui permet à une personne, dans les moments de crise, de faire la distinction entre ce qui est le plus important (ce qui va durer) et ce qui n'est pas si important (ce qui est passager).

Lorsqu'une personne fait attention à ce qu'elle dit ou fait, c'est qu'elle se contrôle elle-même ; c'est alors que la maîtrise de soi prend tout son sens. La maîtrise de soi peut être définie comme une qualité, une vertu ou une capacité qu'ont les êtres humains à réguler leurs impulsions : cette action est leur choix, et non pas parce que quelqu'un d'autre l'a demandée ou exigée. Lorsqu'elle est volontaire, cela signifie que la personne est consciente de ce qu'elle fait et qu'elle décide elle-même d'agir de la sorte.

L'objectif immédiat d'un sujet modérant ses actions est directement lié au fait d'avoir des relations harmonieuses avec le reste de la société. Si une personne agit de manière incorrecte vis-à-vis d'une autre personne, cette dernière jugera et évaluera négativement ce comportement. Outre la recherche de son propre intérêt, une personne maîtrisant ses actes peut être en mesure de mesurer non seulement son comportement, mais aussi ses sentiments.

¹ DeLisi, M. (2014). La faible maîtrise de soi est un trouble cérébral. *The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology : On the Origins of Criminal Behavior and Criminality*, 172-183.

Nous avons sélectionné les sujets suivants liés à la maîtrise de soi ou à la gestion des émotions, que nous pensons être les plus nécessaires pour notre groupe cible à l'heure actuelle. Dans ce module théorique, nous aborderons les points suivants

- **Emotions des réfugiés et des demandeurs d'asile**

Les réfugiés et les demandeurs d'asile éprouvent souvent un large éventail d'émotions intenses, telles que la peur, l'anxiété, le stress et la tristesse, en raison des événements traumatisants et des circonstances difficiles qu'ils ont vécus. Ces émotions peuvent avoir un impact significatif sur leur maîtrise de soi.

D'une part, les émotions intenses peuvent nuire à la capacité des réfugiés et des demandeurs d'asile à réguler leurs pensées et leurs comportements, ce qui peut conduire à des actions impulsives susceptibles d'avoir des conséquences négatives. Par exemple, les réfugiés et les demandeurs d'asile qui éprouvent des niveaux élevés d'anxiété ou de stress peuvent avoir du mal à prendre des décisions éclairées ou agir de manière impulsive en réponse à des menaces perçues.

D'autre part, la maîtrise de soi peut être un outil essentiel pour gérer les émotions et faire face aux défis de la migration. Les réfugiés et les demandeurs d'asile capables de réguler leurs émotions et leurs comportements peuvent être mieux armés pour faire face au stress et à l'incertitude de leur situation, prendre des décisions éclairées et établir des relations positives avec les autres.

En outre, la demande d'asile ou de statut de réfugié peut s'accompagner de retards importants, d'incertitude et de bureaucratie, ce qui peut être émotionnellement éprouvant pour les individus. Garder la maîtrise de soi dans ces situations peut aider les individus à surmonter ces difficultés et à rester concentrés sur leurs objectifs à long terme.

En résumé, il existe une relation complexe entre les émotions des réfugiés et des demandeurs d'asile et la maîtrise de soi. Si les émotions intenses peuvent rendre difficile la régulation du comportement et la prise de décisions éclairées, la maîtrise de soi peut également être un outil essentiel pour gérer les émotions et faire face aux défis de la migration. Le développement des compétences en matière de maîtrise de soi peut donc être un aspect important du soutien au bien-être et à la réussite des réfugiés et des demandeurs d'asile.

Il est donc important que les travailleurs sociaux qui travaillent avec ce groupe développent leur propre autogestion, car cela les aide à s'engager efficacement dans l'expertise des individus, des familles et des communautés eux-mêmes, décrite comme l'expertise d'en bas. Cela est particulièrement vrai dans le domaine de la santé mentale où la migration, et en particulier la migration forcée, crée des vulnérabilités uniques

pour les individus, les familles et les communautés et met souvent les gens en contact avec des systèmes d'aide formels, souvent peu familiers².

L'espoir, l'optimisme et la résilience des réfugiés et des migrants sont liés à la maîtrise de la langue locale, aux liens familiaux, aux possibilités de maintenir et de donner un sens à la culture et aux traditions, aux expériences de contrôle personnel et d'efficacité personnelle, et au soutien social. En développant leur maîtrise de soi, les travailleurs sociaux peuvent mieux faciliter des interactions interculturelles sûres et efficaces, promouvoir les principes de justice sociale, renforcer le pouvoir et l'autonomie, rétablir le bien-être des individus, des familles et des communautés, et intégrer des perspectives cliniques et critiques dans leur pratique.

En outre, les travailleurs sociaux sont confrontés quotidiennement à une multitude d'histoires traumatisantes vécues par les migrants, qui peuvent finir par affecter leur travail et leur santé mentale. Le développement de la maîtrise de soi peut les aider à maintenir une distance saine et à éviter d'être submergés par la charge émotionnelle de leur travail. Cela peut les aider à rester efficaces dans leur rôle et à continuer à apporter leur soutien à ceux qui en ont besoin.

- **Maîtrise de soi et frustration**

La maîtrise de soi et la frustration sont étroitement liées, car la frustration peut souvent entraîner une perte de maîtrise de soi. La frustration peut être définie comme une réponse émotionnelle à un obstacle perçu qui empêche une personne d'atteindre ses objectifs ou ses désirs. Face à la frustration, les individus peuvent ressentir une série d'émotions négatives telles que la colère, la tristesse ou la déception.

Dans ce contexte, la maîtrise de soi peut faire référence à la capacité d'un individu à gérer ses réactions émotionnelles et à réguler son comportement face à la frustration. Par exemple, une personne qui a développé de solides compétences en matière de maîtrise de soi peut être mieux équipée pour résister à l'envie de se mettre en colère ou d'adopter d'autres comportements impulsifs lorsqu'elle est confrontée à des situations frustrantes.

Cependant, lorsqu'une personne subit une frustration prolongée ou intense, sa maîtrise de soi peut commencer à s'effriter. Il peut en résulter une perte de contrôle des impulsions, ce qui peut conduire à des décisions ou à des comportements irréflectifs qui ne sont pas conformes aux objectifs ou aux valeurs à long terme de l'individu.

En outre, la recherche a montré qu'une frustration prolongée peut conduire à un épuisement des ressources d'autocontrôle³. Cela signifie qu'une personne qui subit une

² Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants (Le travail social avec les réfugiés et les migrants). *Mental Health and Social Work*, 353-374.

³ Muraven, M. et Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources : Does self-control resemble a muscle ? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259.

série d'événements frustrants peut être moins capable de réguler ses émotions et ses comportements au fil du temps, ce qui peut conduire à de nouvelles ruptures dans la maîtrise de soi.

En résumé, la frustration et la maîtrise de soi sont étroitement liées, la frustration posant souvent un défi à la capacité d'un individu à réguler ses émotions et ses comportements. Le développement de stratégies efficaces de maîtrise de soi peut être un outil important pour gérer la frustration et maintenir des stratégies d'adaptation saines.

- **Limiter les comportements excessifs**

La maîtrise de soi est étroitement liée à la limitation des comportements excessifs tels que la consommation d'alcool, le jeu ou la violence. Les comportements excessifs sont souvent motivés par des impulsions et des envies, qui peuvent l'emporter sur la capacité d'un individu à contrôler son comportement et à prendre des décisions en connaissance de cause.

En revanche, la maîtrise de soi implique la capacité à réguler ses pensées et ses comportements afin d'atteindre des objectifs à long terme et de s'adapter à des circonstances changeantes. En développant la maîtrise de soi, les individus peuvent mieux gérer leurs impulsions et leurs envies et prendre des décisions éclairées concernant leur comportement.

Par exemple, une personne qui lutte contre la consommation d'alcool peut être mieux à même de limiter sa consommation en développant des stratégies d'autocontrôle, telles que fixer des limites à sa consommation d'alcool, éviter les éléments déclencheurs qui conduisent à une consommation excessive d'alcool, ou rechercher le soutien d'autres personnes. De même, une personne aux prises avec un comportement violent peut tirer profit de l'élaboration de stratégies de maîtrise de soi, telles que la pratique de la pleine conscience ou de techniques de gestion de la colère, ou la recherche d'une thérapie pour traiter les problèmes émotionnels sous-jacents.

De même, le jeu excessif peut être contrôlé par des stratégies d'autocontrôle telles que la fixation de limites au temps de jeu et à l'argent dépensé, l'évitement des déclencheurs qui conduisent au jeu excessif et la recherche de soutien auprès d'autres personnes. En développant des compétences en matière de maîtrise de soi, les individus peuvent mieux gérer leurs impulsions et leurs envies et prendre des décisions éclairées concernant leur comportement.

En résumé, la maîtrise de soi est essentielle pour limiter les comportements excessifs tels que la consommation d'alcool, le jeu ou la violence. En développant la maîtrise de soi, les individus peuvent mieux réguler leurs impulsions et leurs envies, prendre des décisions éclairées concernant leur comportement et atteindre leurs objectifs à long terme.

- **Régulation émotionnelle en cas de deuil migratoire**

Le processus de migration s'accompagne souvent de pertes et de chagrins importants pour les individus et leurs familles. Il peut s'agir de la perte d'êtres chers, d'un environnement familial et de normes culturelles. L'expérience de la migration peut également s'accompagner d'une série d'émotions difficiles, telles que la tristesse, la solitude et le mal du pays.

La maîtrise de soi peut jouer un rôle important dans la régulation de l'expérience du deuil migratoire. En développant des compétences en matière de maîtrise de soi, les individus peuvent mieux gérer leurs réactions émotionnelles aux pertes associées à la migration et conserver un sentiment d'autonomie et de contrôle sur leur vie. Par exemple, une personne qui a développé de solides compétences en matière de maîtrise de soi peut être mieux à même de résister à l'envie de se retirer des interactions sociales ou d'adopter des comportements malsains, tels que la consommation de substances psychoactives.

En outre, la maîtrise de soi peut aider les individus à fixer et à atteindre des objectifs liés à l'adaptation à leur nouvel environnement. Par exemple, une personne qui a développé une forte maîtrise de soi peut être plus à même de se fixer des objectifs réalistes pour nouer des relations sociales, apprendre une nouvelle langue ou rechercher des opportunités d'emploi.

Le développement de la maîtrise de soi peut également aider les individus à garder une certaine perspective et à se concentrer sur les avantages à long terme de la migration, malgré les difficultés et les pertes immédiates qu'ils peuvent subir. En pratiquant la maîtrise de soi, les individus peuvent mieux gérer l'impact émotionnel du deuil migratoire et conserver un sentiment d'espoir pour l'avenir.

En résumé, la maîtrise de soi peut jouer un rôle essentiel dans la régulation de l'expérience du deuil migratoire. En développant des compétences en matière de maîtrise de soi, les individus peuvent mieux gérer leurs émotions, fixer et atteindre des objectifs liés à l'adaptation à leur nouvel environnement, et conserver un sens de la perspective et de l'espoir pour l'avenir.

1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet

Certaines études⁴ suggèrent que les cultures collectivistes, qui ont des valeurs de conservation élevées, cherchent à ne pas altérer l'harmonie du groupe et utilisent donc des mécanismes d'adaptation qui favorisent le contrôle de soi et limitent l'expression des émotions. Il a donc été vérifié que les cultures individualistes ont un plus grand bien-être subjectif et les cultures collectivistes un plus grand bien-être psychologique. Selon

⁴ Nicely, S. (2019). Variations dans l'orientation culturelle individualiste et collectiviste et les facteurs de protection qui contribuent à la résilience : Comparaisons entre la Jamaïque, le Rwanda et les États-Unis.

Lu et Gilmour⁵ , la tendance au collectivisme présente des risques pour le développement et le maintien du bien-être subjectif, car elle confronte l'individu à des normes et exigences collectives qui limitent les possibilités de plaisir, la satisfaction des besoins psychologiques et le développement des objectifs personnels. Parallèlement, les styles d'adaptation d'une culture collectiviste protègent les relations interpersonnelles et favorisent l'adaptation aux rôles contextuels, ce qui signifie que ces sociétés ont de meilleurs niveaux de bien-être eudémonique que de bien-être hédonique.

De nombreuses valeurs culturelles peuvent affecter la maîtrise de soi ou le contrôle des émotions. Parmi les plus courantes, citons

1. **Individualisme et collectivisme** : Les cultures qui valorisent l'indépendance et l'autonomie, comme les cultures occidentales, peuvent mettre l'accent sur l'expression émotionnelle individuelle et le contrôle de soi. En revanche, les cultures qui valorisent l'harmonie et l'interdépendance, comme les cultures asiatiques, peuvent mettre l'accent sur la suppression des émotions et le contrôle collectif de soi.
2. **Hierarchie et autorité** : Les cultures qui valorisent la hiérarchie et l'autorité peuvent souligner l'importance de l'autocontrôle émotionnel dans le maintien de la stabilité sociale et de la relation avec l'autorité.
3. **Le genre** : Les cultures où les rôles des hommes et des femmes sont traditionnels peuvent mettre l'accent sur l'importance de la maîtrise des émotions pour les hommes, alors que les expressions émotionnelles sont autorisées, voire attendues, des femmes.
4. **La religion** : Les croyances religieuses peuvent souligner l'importance de la maîtrise des émotions dans le cadre de la voie et de la discipline spirituelles.
5. **L'éducation** : Les cultures qui valorisent l'éducation et la discipline peuvent souligner l'importance de la maîtrise émotionnelle dans le cadre du développement personnel et de la réussite.

En bref, les valeurs culturelles peuvent avoir un impact important sur l'autocontrôle émotionnel et l'expression des émotions dans différents contextes sociaux. Il est important de reconnaître et de comprendre ces valeurs culturelles afin de développer des compétences d'autogestion émotionnelle efficaces dans différentes situations culturelles.

Le concept de maîtrise de soi peut être compris différemment selon les cultures. Voici quelques exemples de la manière dont certaines cultures peuvent comprendre le concept de maîtrise de soi :

⁵ Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being : Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.

Cultures orientales : Dans de nombreuses cultures orientales, telles que les cultures japonaise, chinoise et coréenne, la maîtrise de soi et la modération dans l'expression des émotions sont valorisées. L'idée de "contrôler" les émotions est considérée comme une vertu et un moyen de maintenir l'harmonie sociale. La méditation et la pleine conscience sont souvent utilisées pour développer la maîtrise des émotions.

Les cultures occidentales : Dans les cultures occidentales, telles que les cultures américaine et européenne, la maîtrise de soi peut être comprise comme un moyen de résister à la tentation et à l'impulsivité. La capacité à contrôler ses impulsions et à différer la satisfaction afin d'atteindre des objectifs à long terme est valorisée.

Cultures africaines : Dans certaines cultures africaines, la maîtrise de soi est considérée comme un moyen de respecter les autres et de maintenir l'harmonie sociale. La patience et la modération dans l'expression des émotions sont considérées comme des vertus importantes.

Cultures arabes : Dans les cultures arabes, la maîtrise de soi est considérée comme un moyen de préserver la dignité et l'honneur. L'expression excessive des émotions est considérée comme un signe de faiblesse et peut être perçue comme un défi à l'autorité.

Il est important de se rappeler qu'il ne s'agit là que de quelques exemples de la manière dont certaines cultures peuvent comprendre le concept de maîtrise de soi. Dans chaque culture, la maîtrise de soi peut être comprise différemment en fonction des croyances, des valeurs et des pratiques culturelles.

Pour améliorer la maîtrise de soi en tenant compte des valeurs culturelles, les conseils suivants peuvent être suivis :

Reconnaître les valeurs culturelles : il est important de comprendre ses propres valeurs culturelles et celles des autres afin de développer des compétences efficaces en matière d'autocontrôle émotionnel. Cela implique de se renseigner sur la culture et sur la manière dont elle se rapporte à l'expression émotionnelle et à l'autocontrôle.

Pratiquer l'empathie : l'autogestion émotionnelle implique également de faire preuve d'empathie à l'égard des autres et de comprendre ce qu'ils ressentent. L'empathie permet d'éviter les réactions émotionnelles et d'adopter un point de vue plus objectif et plus calme.

Chercher de l'aide dans la communauté : Dans certaines cultures, les gens sont censés demander de l'aide à la communauté pour gérer leurs émotions. Il peut s'agir des conseils d'un chef religieux, d'un mentor ou d'un membre de la famille.

Développer des compétences en matière de méditation : La méditation et la pleine conscience sont des techniques qui peuvent aider à améliorer l'autogestion émotionnelle. Ces pratiques peuvent être particulièrement efficaces dans les cultures qui valorisent la contemplation et l'introspection.

Mettre l'accent sur la résolution de problèmes : Dans certaines cultures, la résolution de problèmes est considérée comme un moyen de contrôler les émotions. Il s'agit d'identifier et de traiter les causes sous-jacentes de l'émotion afin de trouver une solution efficace.

En général, pour améliorer l'autogestion émotionnelle en tenant compte des valeurs culturelles, il est important de comprendre et de respecter les normes culturelles et d'adapter les techniques d'autogestion aux attentes et aux pratiques culturelles.

1.4. Perspective de genre

La perspective de genre sur la maîtrise de soi fait référence à la manière dont le sexe d'une personne peut influencer sa capacité à réguler ses émotions et ses comportements. Il existe des différences entre les sexes dans la manière dont les gens ressentent et expriment leurs émotions, ainsi que dans leur capacité à les contrôler.

Certaines études ⁽⁶⁾ suggèrent que les femmes ont une plus grande capacité à réguler leurs émotions et à les exprimer de manière appropriée dans les situations sociales, alors que les hommes sont plus susceptibles d'exprimer leurs émotions de manière impulsive ou agressive. Toutefois, ces résultats ne sont pas universels et peuvent varier en fonction du contexte culturel et social.

En outre, les attentes et les normes sociales liées au genre peuvent influencer la manière dont les hommes et les femmes sont censés contrôler leurs émotions. Par exemple, dans certaines cultures, les hommes sont censés être plus réservés et moins émotifs que les femmes, ce qui peut les empêcher d'exprimer leurs sentiments et de réguler leurs émotions de manière efficace.

Dans l'ensemble, la perspective de genre sur l'autogestion suggère qu'il est important d'examiner comment le genre peut influencer la manière dont les gens ressentent, expriment et contrôlent leurs émotions. Des efforts doivent être faits pour surmonter les stéréotypes de genre et les attentes culturelles qui peuvent limiter la capacité des gens à exprimer et à réguler leurs émotions de manière efficace.

1.5. Bibliographie

- DeLisi, M. (2014). La faible maîtrise de soi est un trouble cérébral. *The Nurture Versus Biosocial Debate in Criminology : On the Origins of Criminal Behavior and Criminality*, 172-183. <https://doi.org/10.4135/9781483349114.n11>
- Nicely, S. (2019). Variations dans l'orientation culturelle individualiste et collectiviste et les facteurs de protection qui contribuent à la résilience :

⁶ Brody, L. (1999). *Gender, Emotion, and the Family*

Comparisons from Jamaica, Rwanda, and the United States.

<https://doi.org/10.32597/dissertations/1674>

- Lu, L. & Gilmour, R. (2006), Individual-oriented and socially oriented cultural conceptions of subjective well-being : Conceptual analysis and scale development. *Asian Journal of Social Psychology*, 9(1), 36-49.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-839x.2006.00183.x>
- Brody, L. (1999). Gender, Emotion, and the Family.
<https://doi.org/10.4159/9780674028821>
- Muraven, M. et Baumeister, R. F. (2000). Self-regulation and depletion of limited resources : Does self-control resemble a muscle ? *Psychological Bulletin*, 126(2), 247-259. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.126.2.247>
- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants (Le travail social avec les réfugiés et les migrants). *Mental Health and Social Work*, 353-374.
https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

2. Les émotions des réfugiés et des demandeurs d'asile

2.1. Contexte

Les réfugiés et les demandeurs d'asile ressentent souvent toute une série d'émotions liées à leur situation de déplacement forcé. Il peut s'agir, entre autres, d'anxiété, de peur, de tristesse, de colère, de honte, de culpabilité et de solitude.

Les expériences traumatisantes, telles que la guerre, la violence et la persécution, peuvent avoir un impact significatif sur la santé mentale des réfugiés et des demandeurs d'asile. En outre, la procédure de demande d'asile elle-même peut être un processus émotionnellement épuisant et stressant, qui peut conduire à l'anxiété et à la dépression.

Il est important de garder à l'esprit que les émotions et la manière dont elles sont exprimées peuvent être influencées par des facteurs culturels et sociaux. Les réfugiés et les demandeurs d'asile peuvent avoir des manières différentes d'exprimer et de réguler leurs émotions en fonction de leur culture d'origine.

Il est donc important que les prestataires de soins de santé mentale et les travailleurs sociaux qui travaillent avec les réfugiés et les demandeurs d'asile comprennent le contexte culturel et l'expérience migratoire de leurs patients. Cela leur permettra de fournir des soins sensibles et culturellement appropriés, qui tiennent compte des besoins émotionnels et de santé mentale des réfugiés et des demandeurs d'asile.

Selon les données recueillies par le consortium lors de l'auto-évaluation du PR1, les travailleurs interrogés n'ont répondu qu'à 63,8 % des questions sur l'autocontrôle, ce qui montre clairement qu'il y a une marge d'amélioration, en particulier dans des cas comme la Grèce et la Belgique, où ils n'ont répondu qu'à 35 % et 40 % respectivement.

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 :

- **Identifier les différentes émotions** : Les participants seront en mesure d'identifier et d'étiqueter les différentes émotions qu'ils ressentent, ce qui leur permettra d'être plus conscients de leurs émotions.
- **Différencier les niveaux d'intensité émotionnelle** : L'activité leur permet de faire la différence entre des émotions intenses et moins intenses, ce qui aide les participants à comprendre comment les émotions affectent leur capacité à réguler leur comportement et leur pensée.
- **Développer des stratégies d'autogestion** : Les participants peuvent travailler ensemble pour développer des stratégies qui les aideront à faire passer leurs émotions du rouge ou du jaune au vert, ce qui leur permettra de mettre en pratique et de développer des compétences d'autogestion.
- **Promouvoir la communication et la collaboration** : L'activité encourage la communication et la collaboration entre les participants, ce qui peut contribuer à créer des relations et des réseaux de soutien au sein du groupe.
- **Favoriser la résilience** : L'activité peut aider les participants à développer leur résilience et leur capacité à faire face à des situations stressantes et émotionnellement difficiles.

2.3 Résultats pédagogiques de l'activité

L'objectif de cette activité est de permettre aux participants de faire preuve d'empathie et de mieux comprendre les difficultés rencontrées par les personnes déplacées, afin de favoriser un environnement plus inclusif. Ils peuvent également renforcer leur sensibilité culturelle en découvrant différents contextes et valeurs culturels. Ces activités favorisent l'intelligence émotionnelle, car les participants acquièrent des compétences en matière d'identification et de gestion des émotions et de réponse aux besoins émotionnels d'autrui.

Les compétences en matière de communication et d'écoute s'améliorent, ce qui permet d'apporter un soutien efficace et d'instaurer un climat de confiance. Les participants prennent conscience des traumatismes et apprennent des approches de soins fondées sur les traumatismes. Ils peuvent également devenir des défenseurs de la justice sociale et des politiques inclusives. Enfin, les activités incitent à l'autoréflexion et à l'épanouissement personnel, favorisant l'empathie et le développement personnel. Dans l'ensemble, ces activités cultivent l'empathie, la sensibilité culturelle, l'intelligence émotionnelle, la défense des droits et le développement personnel, créant ainsi un environnement plus compatissant pour les réfugiés et les demandeurs d'asile.

2.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

"Le feu tricolore des émotions"

Description : Cette activité consiste à créer un feu de circulation avec trois couleurs : rouge, jaune et vert. Le facilitateur doit expliquer que le feu de signalisation représente différentes émotions et différents niveaux de contrôle émotionnel. Les participants doivent identifier les différentes situations et émotions qu'ils ressentent et les placer sur le feu tricolore en conséquence.

Rouge : Représente les émotions intenses et incontrôlées, telles que la colère, la peur ou une tristesse accablante.

Jaune : Représente les émotions moins intenses, telles que l'anxiété, l'inquiétude ou la frustration.

Vert : Représente les émotions positives et calmes, telles que le bonheur, le calme et le contentement.

Une fois que les participants ont identifié les différentes situations et émotions, ils peuvent travailler ensemble pour développer des stratégies visant à faire passer leurs émotions du rouge ou du jaune au vert, telles que des techniques de respiration ou la pleine conscience.

Il est important de noter que cette dynamique doit être menée avec prudence et sensibilité, car certaines émotions peuvent être étroitement liées à des expériences traumatisantes et il peut être nécessaire de travailler avec un professionnel de la santé mentale qualifié pour aborder ces émotions de manière efficace.

Besoins opérationnels/logistique

- En ligne et sur place
- Un formateur avec ou sans co-formateur
- Groupes de trois/quatre (un enquêteur, une personne interrogée, un/deux observateurs)
- Blocs-notes et stylos
- Présentation (Powerpoint ou Flipchart)

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
----	----------	---------	-------------------

1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	15 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 1)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	" Jeu des deux faits " : Chaque personne partage deux faits à son sujet, dont l'un est vrai et l'autre faux. Les autres doivent deviner quel est le fait vrai.	10 min.
3	Introduction	Explication de l'activité	5 min.
4	Étape 1	Identification de différentes situations et émotions	10 min.
5	Pause café		
6	Étape 2	Développer des stratégies pour faire passer leurs émotions du rouge ou du jaune au vert. Les techniques suivantes peuvent être utilisées à cette fin, mais il en existe d'autres : - Conscience des émotions - Respiration consciente - La pleine conscience - Identifier les déclencheurs - Changer de perspective - Recherche d'un soutien social	15 min.
7	Étape 3	Les participants rendent leurs stratégies publiques	10 min.
8	Discussion ouverte	Débat ouvert sur les résultats	5 min.
9	Évaluation de l'activité		5 min.

2.5. Bibliographie

- Fazel, M., Wheeler, J. et Danesh, J. (2005). Prévalence des troubles mentaux graves chez 7000 réfugiés réinstallés dans les pays occidentaux : A systematic review. *The Lancet*, 365(9467), 1309-1314. [https://doi.org/10.1016/s0140-6736\(05\)61027-6](https://doi.org/10.1016/s0140-6736(05)61027-6)
- Miller, K. E. et Rasmussen, A. (2010). War exposure, daily stressors, and mental health in conflict and post-conflict settings : Bridging the divide between trauma-focused and psychosocial frameworks. *Social Science & Medicine*, 70(1), 7-16. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2009.09.029>
- Rousseau, C., Drapeau, A. et Corin, E. (1996). Performance scolaire et problèmes émotionnels chez les enfants réfugiés. *American Journal of Orthopsychiatry*, 66(2), 239-251. <https://doi.org/10.1037/h0080175>

3. Maîtrise de soi et frustration

3.1. Contexte

La maîtrise de soi et la frustration sont étroitement liées, car la capacité à contrôler nos émotions et nos pensées peut nous aider à mieux gérer la frustration et d'autres émotions négatives.

Lorsque nous ressentons de la frustration, nous nous sentons souvent dépassés et incontrôlables. Si nous n'avons pas une bonne maîtrise de nous-mêmes, nous pouvons agir de manière impulsive, dire des choses blessantes ou prendre des décisions irréflechies qui peuvent aggraver la situation.

En revanche, si nous avons des compétences en matière de maîtrise de soi, nous pouvons reconnaître et accepter la frustration et prendre des mesures pour la gérer efficacement. Nous pouvons prendre le temps de nous calmer et de réfléchir, ou utiliser des stratégies de résolution de problèmes pour faire face à la situation qui est à l'origine de la frustration.

En outre, la capacité à réguler nos émotions et nos pensées peut également nous aider à prévenir la frustration. Si nous pouvons reconnaître et contrôler les pensées négatives qui contribuent à la frustration, nous pouvons empêcher leur apparition ou en réduire l'intensité.

En bref, la maîtrise de soi et la frustration sont étroitement liées, et le développement de solides compétences en matière de maîtrise de soi peut nous aider à mieux gérer la frustration et d'autres émotions négatives.

La frustration peut avoir un impact significatif sur un travailleur social qui travaille avec des immigrés en raison de la nature complexe et difficile de ce travail. Voici quelques informations clés sur la façon dont la frustration peut influencer un travailleur social et comment la maîtrise de soi peut aider à la gérer.

Les travailleurs sociaux qui travaillent avec les populations immigrées sont souvent confrontés à des histoires et des situations difficiles. Ils peuvent rencontrer des personnes qui ont subi des traumatismes, des abus ou des épreuves extrêmes dans leur pays d'origine ou au cours du processus de migration. L'exposition constante à des situations pénibles peut entraîner une accumulation de stress et un épuisement émotionnel qui, à leur tour, peuvent générer de la frustration.

En outre, les travailleurs sociaux qui s'occupent des immigrants sont souvent confrontés à des obstacles bureaucratiques et structurels qui les empêchent d'apporter une aide efficace. Ces obstacles peuvent inclure des politiques d'immigration restrictives, des barrières linguistiques, un manque de ressources et un soutien inadéquat. L'incapacité à surmonter ces obstacles peut générer de la frustration et un sentiment d'impuissance.

Malgré les efforts et le dévouement des travailleurs sociaux, ils peuvent rencontrer des limites dans leur capacité à obtenir des changements significatifs dans la vie des immigrés. Les restrictions juridiques, les contraintes économiques et d'autres facteurs peuvent limiter les options disponibles et empêcher l'obtention de résultats tangibles. L'absence de progrès peut engendrer de la frustration et le sentiment que leur travail n'a pas l'impact souhaité.

La maîtrise de soi joue un rôle crucial dans la gestion de la frustration. Elle permet aux travailleurs sociaux de reconnaître et de réguler leurs propres émotions dans les situations frustrantes. Cela implique de garder son sang-froid, d'éviter les réactions impulsives et de réagir de manière professionnelle et empathique. La maîtrise de soi aide à maintenir une attitude équilibrée et concentrée, facilitant la prise de décision rationnelle et la gestion des situations difficiles.

En outre, la maîtrise de soi aide les travailleurs sociaux à conserver leur empathie et leur compréhension à l'égard des immigrants, malgré leurs difficultés et leurs frustrations. Elle leur rappelle que chaque individu a une histoire unique et complexe et que les difficultés peuvent être indépendantes de leur volonté. La maîtrise de soi évite que la frustration ne se traduise par des jugements négatifs ou une insensibilité à l'égard des personnes aidées.

La maîtrise de soi est également liée aux soins personnels et à la résilience. Les travailleurs sociaux qui travaillent avec des immigrants peuvent être confrontés à des niveaux élevés de stress et d'épuisement professionnel. La maîtrise de soi leur permet d'établir des limites saines, de chercher du soutien et de prendre soin d'eux-mêmes afin d'éviter l'accumulation de frustration et d'épuisement émotionnel.

En conclusion, la frustration peut être une expérience courante pour les travailleurs sociaux qui se consacrent à l'aide aux immigrants. Cependant, la maîtrise de soi joue un rôle fondamental dans leur capacité à gérer et à surmonter ces situations difficiles. En gardant leur sang-froid, en régulant leurs émotions et en préservant leur empathie, les travailleurs sociaux peuvent relever les défis avec plus de résilience et d'efficacité. En outre, la maîtrise de soi leur permet de prendre soin d'eux-mêmes et d'éviter l'épuisement émotionnel.

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 :

- Encourager et améliorer l'autogestion
- Identifier et remettre en question ses pensées négatives
- Apprendre à contrôler sa réaction émotionnelle à la frustration

3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

Les objectifs de cette activité sont d'encourager et d'améliorer l'autogestion de la frustration. Les participants peuvent apprendre à identifier et à remettre en question leurs pensées négatives, à développer des compétences en matière de relaxation et de résolution de problèmes, et à contrôler leur réaction émotionnelle à la frustration. Ces résultats peuvent aider les participants à améliorer leur bien-être émotionnel, leur capacité à gérer les situations stressantes et à maintenir des relations saines avec les autres.

En outre, ces compétences peuvent être particulièrement importantes pour les migrants et les réfugiés, qui sont souvent confrontés à des situations stressantes et frustrantes liées à leur statut migratoire et peuvent avoir des difficultés à accéder aux services de santé mentale, ainsi que pour les travailleurs sociaux, qui sont également confrontés à une frustration quotidienne face à la difficulté ou à l'incapacité d'améliorer la situation du groupe de migrants, que ce soit en raison d'un épuisement émotionnel ou d'obstacles structurels, obtenant ainsi des résultats limités qui conduisent au sentiment que leur travail n'a pas l'impact désiré. En améliorant leur autogestion de la frustration, ils peuvent être mieux à même de s'adapter à leur nouvelle vie et de faire face aux défis auxquels ils sont confrontés.

3.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

"Le conseiller"

Description : L'activité est un jeu de rôle dans lequel les participants sont invités à se diviser en paires, l'une d'entre elles jouant le rôle d'une personne frustrée, tandis que l'autre joue le rôle d'un ami ou d'un conseiller. La personne qui éprouve de la frustration doit décrire la situation qui en est à l'origine et ce qu'elle ressent.

L'ami ou le conseiller doit pratiquer l'écoute active, en prêtant attention aux sentiments et aux pensées de la personne frustrée, sans la juger ni l'interrompre.

Une fois que la personne frustrée a exprimé ses sentiments, le binôme doit travailler ensemble à l'identification de solutions et de stratégies pour faire face à la situation qui est à l'origine de la frustration.

Au cours de ce processus, des techniques d'autogestion, telles que la respiration profonde, la méditation ou la visualisation d'une situation calme et relaxante, peuvent être enseignées et pratiquées.

À la fin de l'activité, les participants peuvent être invités à réfléchir à ce qu'ils ont appris et à la manière dont ils peuvent appliquer ces compétences dans des situations futures susceptibles de provoquer des frustrations.

Besoins opérationnels/logistique

- En ligne et sur place
- Un formateur avec ou sans co-formateur
- Groupes de trois/quatre (un enquêteur, une personne interrogée, un/deux observateurs)
- Blocs-notes et stylos
- Présentation (Powerpoint ou tableau à feuilles)

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	15 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 2)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Brise-glace/	" Questions rapides " : Chaque personne	10 min.

	Activité d'échauffement	dispose de 30 secondes pour répondre à une question spécifique la concernant. Ensuite, elle passe au participant suivant et pose une nouvelle question.	
3	Introduction	Explication de l'activité	5 min.
4	Étape 1	La personne qui éprouve de la frustration doit exprimer ses sentiments, le binôme doit travailler ensemble pour identifier des solutions et des stratégies afin de faire face à la situation qui est à l'origine de la frustration.	20 min.
5	Pause café		
6	Étape 2	Les participants rendent leurs stratégies publiques	10 min.
7	Discussion ouverte	Débat ouvert sur les résultats	5 min.
		Débriefing et résultats d'apprentissage de l'activité	5 min.
8	Évaluation de l'activité		5 min.

3.5. Bibliographie

- Baumeister, R. F., Vohs, K. D. et Tice, D. M. (2007). The strength model of self-control. *Current Directions in Psychological Science*, 16(6), 351-355. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2007.00534.x>
- Mischel, W., Shoda, Y. et Rodriguez, M. L. (1989). Delay of gratification in children. *Science*, 244(4907), 933-938. <https://doi.org/10.1126/science.2658056>
- Kim, S. Y., Schwartz, S. J., Perreira, K. M., & Juang, L. P. (2018). L'influence de la culture sur les facteurs de stress, la socialisation parentale et les processus de développement dans la santé mentale des enfants d'immigrants. *Annual Review of Clinical Psychology*, 14(1), 343-370. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050817-084925>

4. Limiter les comportements excessifs

4.1. Contexte

La recherche⁷ a montré que les personnes qui ont une bonne maîtrise de soi ont tendance à mieux réussir dans de nombreux aspects de la vie, comme avoir des relations interpersonnelles saines, atteindre des objectifs personnels et professionnels, et avoir une meilleure santé mentale et physique.

Toutefois, pour maintenir un bon niveau de maîtrise de soi, il est essentiel de limiter les excès qui peuvent nous distraire ou affaiblir notre capacité à prendre des décisions conscientes et responsables. Il convient de préciser que la plupart de ces comportements sont des dépendances, et que la plupart des personnes ont besoin d'un soutien professionnel et continu pour les modifier. La maîtrise de soi ne suffit pas à modifier ces comportements lorsqu'il s'agit d'une addiction, mais c'est un outil utile et nécessaire pour lutter contre les impulsions et donc pour surmonter ces comportements addictifs.

Limiter ces excès peut non seulement améliorer notre capacité de maîtrise de soi, mais aussi nous aider à éviter des conséquences négatives sur notre santé physique et mentale. Il est donc important de se fixer des limites et de pratiquer la maîtrise de soi afin de maintenir un mode de vie sain et équilibré.

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 :

- Améliorer la maîtrise de soi et le bien-être personnel
- Développer des compétences en matière de résolution de problèmes
- Augmenter le sentiment de contrôle et la confiance en soi

⁷ Bermúdez, J. P. (2020). La compétence de la maîtrise de soi.

4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

L'élaboration d'un plan d'action personnel présente plusieurs avantages pour les travailleurs sociaux. Tout d'abord, il favorise une meilleure connaissance de soi en encourageant les travailleurs sociaux à identifier leurs propres excès et limites. Grâce à ce processus, ils comprennent mieux les déclencheurs de stress et les domaines dans lesquels la maîtrise de soi est cruciale. Cette meilleure connaissance de soi permet aux travailleurs sociaux d'acquérir les connaissances nécessaires pour reconnaître et relever les défis potentiels de manière plus efficace, améliorant ainsi leur capacité à faire face à des situations exigeantes avec sang-froid et résilience.

En outre, le plan d'action personnel facilite le développement de la maîtrise de soi, une compétence vitale pour les travailleurs sociaux afin de maintenir leur bien-être et d'optimiser leurs performances. En se fixant des objectifs spécifiques et réalistes, ils peuvent apprendre des stratégies et des techniques pour réguler leur comportement, gérer leurs impulsions et maintenir des limites saines. Ces actions contribuent à leur capacité à gérer plus efficacement leur charge de travail, à éviter l'épuisement professionnel et à maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En incorporant des actions concrètes dans leur routine quotidienne, comme faire de l'exercice régulièrement, prendre soin de soi et chercher du soutien en cas de besoin, les travailleurs sociaux améliorent leur bien-être général, réduisent leur niveau de stress et sont plus satisfaits sur le plan personnel et professionnel.

En plus d'améliorer la conscience de soi et la maîtrise de soi, l'activité de création d'un plan d'action personnel cultive l'adaptabilité et la résilience chez les travailleurs sociaux. En se fixant des objectifs, en suivant les progrès réalisés et en ajustant leurs stratégies, ils développent une capacité d'adaptation face à des circonstances changeantes. Cette capacité d'adaptation, associée à une plus grande maîtrise de soi, permet aux travailleurs sociaux de surmonter les difficultés et de préserver leur bien-être dans des environnements professionnels exigeants. En fin de compte, ce processus permet aux travailleurs sociaux de reprendre le contrôle de leur propre vie et de leur développement professionnel, ce qui favorise la confiance en soi, la motivation et la conviction qu'ils sont capables d'avoir un impact positif sur la vie des individus et des communautés qu'ils servent.

4.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

"Créer un plan d'action personnel"

Description : L'activité "Créer un plan d'action personnel" est conçue pour aider les travailleurs sociaux à améliorer leur maîtrise de soi et leur bien-être général. En suivant une approche structurée pour fixer des objectifs, identifier des actions concrètes et

suivre les progrès, les travailleurs sociaux peuvent développer des compétences essentielles pour limiter les excès et maintenir un équilibre sain entre vie professionnelle et vie privée. Ce rapport présente les résultats d'apprentissage que les travailleurs sociaux peuvent atteindre grâce à cette activité, en soulignant les avantages qu'elle apporte à leur vie personnelle et professionnelle. Pour créer le plan d'action personnel, les membres du groupe cible peuvent suivre les étapes suivantes :

- Identifier les excès qu'ils souhaitent limiter : les travailleurs sociaux peuvent réfléchir aux domaines dans lesquels ils ont l'impression de se surmener, de souffrir d'épuisement professionnel ou de négliger leur propre bien-être. Il peut s'agir de travailler de longues heures sans pause, de négliger les soins personnels, d'assumer trop de responsabilités ou d'avoir du mal à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée.
- Fixer des objectifs spécifiques et réalistes pour limiter ces excès : Cette cible doit établir des objectifs clairs et mesurables concernant les excès identifiés. Par exemple, ils peuvent se fixer pour objectif de quitter le bureau à une heure précise chaque jour, de faire des pauses régulières pendant les heures de travail, de donner la priorité aux activités d'autosoins ou de déléguer des tâches lorsque cela est nécessaire.
- Identifier les actions concrètes qu'ils peuvent entreprendre au quotidien pour atteindre ces objectifs : Les participants peuvent réfléchir à des mesures concrètes qu'ils peuvent intégrer à leur routine quotidienne pour atteindre leurs objectifs. Ces actions peuvent consister à faire de courtes promenades pendant les pauses déjeuner, à programmer des activités régulières de soin de soi telles que l'exercice ou la méditation, à fixer des limites avec les clients ou les collègues, ou à rechercher le soutien et la supervision de collègues ou de mentors.
- Fixer un lieu et un moment précis pour réaliser ces actions : Le travailleur social doit identifier un moment et un lieu spécifiques où il peut systématiquement mettre en œuvre les actions planifiées. Il peut s'agir de programmer des activités dans son calendrier, de créer des rappels ou de désigner des espaces spécifiques pour prendre soin de soi ou se détendre.
- Suivre les progrès réalisés et adapter le plan d'action si nécessaire : Ils doivent évaluer régulièrement leurs progrès vers la réalisation de leurs objectifs et procéder à des ajustements si nécessaire. Pour ce faire, ils peuvent tenir un journal, utiliser des applications de suivi ou demander l'avis de leurs supérieurs ou de leurs collègues. En suivant leurs progrès, ils peuvent identifier les domaines à améliorer et affiner leur plan d'action en conséquence.

Cette activité peut aider les travailleurs sociaux à développer une meilleure maîtrise de soi, à réduire le stress et à maintenir un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée. En s'efforçant activement de limiter les excès et de donner la priorité à leur propre bien-être, les travailleurs peuvent éprouver une plus grande satisfaction au travail, une résilience accrue et une meilleure efficacité générale dans leur rôle. Cette

approche structurée leur permet de reprendre le contrôle de leur vie professionnelle, ce qui leur est bénéfique, ainsi qu'aux personnes et aux communautés qu'ils servent.

Besoins opérationnels/logistique

- En ligne et sur place
- Un formateur avec ou sans co-formateur
- Groupes de trois/quatre (un enquêteur, une personne interrogée, un/deux observateurs)
- Blocs-notes et stylos
- Présentation (Powerpoint ou Flipchart)

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	15 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 3)	
		Accord de session et consentement	
		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	"Le jeu des similitudes" : Divisez le groupe en paires et donnez-leur quelques minutes pour discuter et trouver trois choses qu'ils ont en commun. Ensuite, chaque paire partage ses similitudes avec le reste du groupe.	10 min.
3	Introduction	Explication de l'activité	5 min.
4	Étape 1	Les participants doivent identifier les excès qu'ils souhaitent limiter et se fixer des objectifs spécifiques et réalistes pour limiter ces excès.	20 min.
5	Pause café		

6	Étape 2	Les participants doivent identifier les actions concrètes qu'ils peuvent entreprendre au quotidien pour atteindre ces objectifs et fixer un lieu et un moment précis pour réaliser ces actions.	10 min.
7	Étape 3	Les participants rendent leurs stratégies publiques. (facultatif)	10 min.
8	Discussion ouverte	Débat ouvert sur les résultats (facultatif)	5 min.
9	Évaluation de l'activité		

4.5. Bibliographie

- Hofmann, W., Friese, M. et Strack, F. (2009). Impulse and self-control from a dual-systems perspective (Impulsion et maîtrise de soi dans une perspective de double système). *Perspectives on Psychological Science*, 4(2), 162-176. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2009.01116.x>
- Losing control : How and why people fail at self-regulation (Perdre le contrôle : comment et pourquoi les gens échouent à s'autoréguler). (1995). *Choice Reviews Online*, 32(11), 32-6508-32-6508. <https://doi.org/10.5860/choice.32-6508>
- Bermúdez, J. P. (2020). La compétence de la maîtrise de soi. <https://doi.org/10.31234/osf.io/7wz5v>

5. Régulation émotionnelle en cas de deuil migratoire

5.1. Contexte

Le deuil des migrants est un processus émotionnel complexe que les migrants et les demandeurs d'asile vivent après avoir quitté leur pays d'origine. La régulation émotionnelle est un aspect clé du processus d'adaptation et de résilience au cours de ce processus. La régulation émotionnelle fait référence à la capacité d'une personne à gérer efficacement ses émotions, ce qui peut inclure la capacité de reconnaître, d'exprimer, de contrôler et de réguler ses émotions.

L'autogestion est une composante essentielle de la régulation émotionnelle dans le deuil des migrants. Elle implique la capacité d'une personne à contrôler ses propres actions, pensées et émotions. Lors d'un deuil migratoire, les migrants et les demandeurs d'asile peuvent être confrontés à toute une série de défis émotionnels, notamment la perte de leur foyer, de leur culture et de leurs proches. L'autocontrôle peut les aider à rester calmes et à garder le sens des proportions dans ces situations, ce qui peut les aider à prendre des décisions éclairées et à mieux s'adapter à leur nouvel environnement.

En outre, la régulation émotionnelle peut également influencer la maîtrise de soi. Lorsqu'une personne est capable de réguler efficacement ses émotions, elle est plus susceptible d'avoir une plus grande capacité de maîtrise de soi. Par exemple, si un migrant ou un demandeur d'asile se sent submergé par la tristesse ou l'anxiété, il peut lui être plus difficile de garder la maîtrise de soi et de prendre des décisions éclairées.

La thérapie comportementale dialectique (TCD) est une approche que les travailleurs sociaux peuvent utiliser pour aider les migrants à travailler sur la régulation émotionnelle dans le contexte du deuil migratoire. La TCD est un type de thérapie

cognitivo-comportementale qui vise à enseigner aux individus des compétences leur permettant de gérer leurs émotions, d'améliorer leurs relations et d'accroître leur capacité à tolérer la détresse.⁸ .

La TCD comprend quatre modules de compétences : efficacité interpersonnelle, tolérance à la détresse/acceptation de la réalité, régulation des émotions et pleine conscience. Les travailleurs sociaux peuvent utiliser ces modules pour aider les migrants à développer leurs capacités de régulation émotionnelle et à mieux faire face aux défis du deuil migratoire.

Par exemple, les travailleurs sociaux peuvent utiliser des exercices de pleine conscience pour aider les migrants à devenir plus conscients de leurs émotions et apprendre à les observer sans les juger. Ils peuvent également enseigner des techniques de tolérance à la détresse afin d'aider les migrants à développer des stratégies d'adaptation saines pour gérer les émotions difficiles. Les compétences en matière d'efficacité interpersonnelle peuvent aider les migrants à améliorer leurs relations et leur communication avec les autres, tandis que les compétences en matière de régulation des émotions peuvent les aider à apprendre à gérer leurs émotions de manière saine.

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 :

- Identifier les déclencheurs émotionnels
- Développer des compétences d'autogestion dans les situations de deuil

⁸ Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants (Le travail social avec les réfugiés et les migrants). *Mental Health and Social Work*, 353-374.

5.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

Cet exercice peut avoir plusieurs résultats d'apprentissage importants pour les travailleurs sociaux qui travaillent avec les migrants. En participant à cet exercice, les travailleurs sociaux peuvent acquérir une meilleure compréhension des différents états d'esprit et de la manière dont ils affectent les pensées, les sentiments et les actions. Ils peuvent apprendre à reconnaître quand eux-mêmes ou leurs clients sont dans un état d'esprit émotionnel, rationnel ou sage, et développer des compétences pour aider leurs clients à équilibrer leur état d'esprit émotionnel et rationnel afin d'atteindre l'état d'esprit sage.

Cet exercice peut également aider les travailleurs sociaux à prendre conscience de l'importance de tenir compte à la fois des émotions et de la pensée rationnelle lors de la prise de décisions et de la gestion des émotions. En utilisant l'exercice des "trois états d'esprit" comme outil, les travailleurs sociaux peuvent aider leurs clients à développer leurs capacités de régulation émotionnelle et à mieux faire face aux défis du deuil migratoire.

Dans l'ensemble, l'exercice des "trois états d'esprit" peut apporter aux travailleurs sociaux des connaissances et des compétences précieuses qui les aideront à mieux soutenir les migrants dans leur travail de régulation émotionnelle. En développant leur compréhension des différents états d'esprit et en apprenant à les équilibrer, les travailleurs sociaux peuvent aider leurs clients à prendre des décisions efficaces et à gérer leurs émotions de manière saine.

5.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

"Trois états d'esprit"

Description : Cet exercice aide les individus à comprendre les différents états d'esprit qu'ils peuvent ressentir et à apprendre à les équilibrer afin de prendre des décisions efficaces et de gérer leurs émotions.

Commencez par expliquer aux participants les trois états d'esprit : L'**esprit émotionnel**, l'**esprit rationnel** et l'**esprit sage** :

- On parle d'*esprit émotionnel* lorsque les émotions contrôlent nos pensées et nos actions.

- On parle d'*esprit rationnel* lorsque nous nous appuyons uniquement sur la logique et la raison, sans tenir compte de nos émotions.
- *L'esprit sage* est l'équilibre entre l'esprit émotionnel et l'esprit rationnel, où nous tenons compte à la fois de nos émotions et de notre pensée rationnelle lorsque nous prenons des décisions.

Une fois que les participants ont compris ces concepts, demandez-leur de penser à une situation dans laquelle ils se sont trouvés dans un état d'esprit émotionnel. Ils peuvent ensuite partager leurs expériences et discuter de la manière dont l'état d'esprit émotionnel a affecté leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions.

Ensuite, ils réfléchiront à une situation dans laquelle ils étaient dans l'esprit rationnel. Là encore, ils partageront leurs expériences et discuteront de la manière dont l'esprit rationnel a affecté leurs pensées, leurs sentiments et leurs actions.

Enfin, ils feront de même dans une situation où ils étaient dans l'esprit sage, en discutant de la manière dont cette situation les a aidés à prendre des décisions efficaces et à gérer leurs émotions.

Pour conclure l'exercice, l'importance d'équilibrer l'esprit émotionnel et l'esprit rationnel pour atteindre l'esprit sage sera discutée, et le groupe sera encouragé à s'exercer à utiliser l'esprit sage dans sa vie quotidienne.

Besoins opérationnels/logistique

- En ligne et sur place
- Un formateur avec ou sans co-formateur
- Groupes de trois/quatre (un enquêteur, une personne interrogée, un/deux observateurs)
- Blocs-notes et stylos
- Présentation (Powerpoint ou tableau à feuilles)

Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Bienvenue	Introduction du projet EMMW	15 min.
		Le plan de l'activité (sous-thème 3)	
		Accord de session et consentement	

		Présentation des participants	
		Attentes	
2	Brise-glace/ Activité d'échauffement	"L'histoire partagée" : Commencez une histoire et demandez à chaque personne d'ajouter une phrase ou un paragraphe au fur et à mesure qu'elle circule dans le groupe. De cette façon, vous créez une histoire collaborative et vous en apprenez davantage sur les idées et l'imagination de chaque participant.	10 min.
3	Introduction	Explication de l'activité	5 min.
4	Étape 1	Explication des trois états d'esprit	10 min.
5	Pause café		
6	Étape 2	Partage d'expériences basées sur l'Emotional Mind et débat sur son influence dans la situation.	15 min.
7	Étape 3	Partage d'expériences basées sur l'esprit rationnel et débat sur son influence dans la situation.	15 min.
8	Étape 4	Partage d'expériences basées sur la méthode Wise Mind et débat sur son influence dans la situation.	15 min.
9	Discussion ouverte	Discutez de l'importance d'équilibrer l'esprit émotionnel et l'esprit rationnel afin d'atteindre l'esprit de sagesse.	5 min.

5.5. Bibliographie

- Bonanno, G.A., Westphal, M. et Mancini, A.D. (2011). Résilience à la perte et au traumatisme potentiel. *Annual Review of Clinical Psychology*. 7(1), 511-535. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032210-104526>
- Kubler-Ross, E. (1971). On death and dying. *Southern Medical Journal*, 64(5), 641. <https://doi.org/10.1097/00007611-197105000-00034>

- Higgins, M. (2020). Social work with refugees and migrants (Le travail social avec les réfugiés et les migrants). *Mental Health and Social Work*, 353-374. https://doi.org/10.1007/978-981-13-6975-9_13

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.