

EMMW

PR-2 - Tâche 2-1

Modules théoriques

Emotional Management of Migrant Women

Welcome Home International BELGIQUE



WELCOME HOME
INTERNATIONAL
One World One People

*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	
1.1.Contexte	
1.2.Définition du concept	
1.3. Différencier les cultures perspectives culturelles sur le topic	4
1.4.Perspective de genre	
2.Sous-thème 1 : Qu'est-ce que la patience ?	
2.1.Contexte	
2.2.Groupe cible et objectif de l'activité	11
2.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	11
2.4.Description de l'activité	12
2.5.Numérisation de l'activité	15
2.6.Bibliographie	15
3.Sous-thème 2 : La patience est-elle un choix ?	16
3.1.Contexte	16
3.2.Groupe cible et objectif de l'activité	16
3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	16
3.4.Description de l'activité	17
3.5.Numérisation de l'activité	18
3.6.Bibliographie	18
4.Sous-thème 3 : Patience et deuil	20
4.1.Contexte	20
4.2.Groupe cible et objectif de l'activité	20
4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité	20
4.4.Description de l'activité	20
4.5.Numérisation de l'activité	23
4.6.Bibliographie	23
5.Sous-thème 4 : La patience et l'inconnu	24
5.1.Contexte	24
5.2.Groupe cible et objectif de l'activité	24
5.3 Résultats de l'apprentissage de l'activité	25
5.4.Description de l'activité	25
5.5.Numérisation de l'activité	27
5.6.Bibliographie	27

1. Introduction au sujet et aux sous-thèmes

1.1. Contexte

Le dictionnaire Oxford Learners (*Patience Noun - Definition, Pictures, Pronunciation and Usage Notes | Oxford Advanced Learner's Dictionary at OxfordLearnersDictionaries.com, n.d.*) définit la patience comme "la capacité de rester calme et d'accepter un retard ou quelque chose d'ennuyeux sans se plaindre". Mais comment accepter et supporter les retards, les difficultés et les douleurs sans s'angoisser ? Lorsque nous sentons l'impatience monter en nous, provoquant des frissons, il est difficile de retenir cette émotion sans qu'elle ne se répande. Mais comment l'exprimer sans que cela ait un impact négatif sur notre entourage ?

S'installer dans un nouveau pays demande beaucoup de patience : formalités administratives, visas, logement, emploi, et surtout apprentissage de la langue à un niveau qui garantisse un bon emploi. Il faut également de la patience pour nouer des amitiés dans un nouveau pays. Nous devons être patients avec nous-mêmes et nous donner le temps et l'espace nécessaires pour nous adapter à de nouvelles expériences, rencontrer de nouvelles personnes et comprendre les normes sociales locales et les codes non écrits. Les locaux n'en parlent pas parce qu'ils sont ancrés dans leurs os, ce qui complique la tâche des nouveaux arrivants qui ne connaissent pas l'histoire et les habitudes de la région.

1.2. Définition du concept

La patience est une qualité fondamentale qui implique la capacité d'attendre calmement face à la frustration, à l'adversité ou à la souffrance. Cette qualité s'applique à de nombreuses situations et délais, qu'il s'agisse de problèmes quotidiens comme l'attente dans les embouteillages ou d'événements importants de la vie tels que l'éducation des enfants ou la gestion d'une maladie grave. La patience n'est pas seulement nécessaire dans les situations d'attente, mais aussi dans les situations où il faut traiter avec des personnes difficiles. La patience est souvent décrite comme un trait de personnalité. Cependant, elle peut également être considérée comme un état, ce qui signifie qu'une personne peut faire preuve de patience à un moment donné, même si elle n'est pas patiente en général. Ces deux interprétations de la patience sont liées, car les personnes qui possèdent le trait de caractère de la patience sont plus susceptibles de faire preuve de patience dans une situation donnée. La véritable patience requiert à la fois des aspects comportementaux, tels que l'attente, et des aspects émotionnels, tels que la manifestation d'un affect positif à faible niveau d'excitation et l'absence manifeste d'un affect négatif à niveau d'excitation élevé.

Les compétences suivantes en matière de patience semblent être les plus répandues dans notre travail social quotidien, et nous avons suggéré des moyens de les améliorer s'il existe des lacunes. Dans cette unité théorique, nous discuterons :

1. **Qu'est-ce que la patience ?**
 - Qu'est-ce qui nous rend impatients ?
 patience saine et la reconnaissance de nos limites
 - La patience dans l'histoire et la religion (éclairage culturel)
2. **La patience est-elle un choix ?**
 - La patience dans les relations : Famille, Mariage et partenariats, Lieu de travail
3. **Patience et chagrin**
 - Patience avec soi-même et avec les autres qui traversent une perte ou un chagrin, en utilisant les 5 étapes du chagrin.
4.
 La patience et l'inconnu
 - Faire preuve de patience à l'égard de choses qui échappent à son contrôle (bureaucratie, procédure d'asile, autorisation de travailler, avoir son propre logement, avenir de sa famille).

Nous avons choisi ces thèmes parce que la patience se manifeste souvent derrière des portes closes plutôt que sur la scène publique. Pour les migrants, il peut s'agir d'attendre que leur demande d'asile soit approuvée, de demander des choses essentielles comme un logement ou des abonnements aux transports publics et de faire face à des formes flagrantes de discrimination et de racisme.

Pourtant, la patience est essentielle à la vie quotidienne et constitue le secret d'une existence joyeuse. La patience est la capacité d'attendre calmement face à la frustration ou à la difficulté, de sorte qu'elle peut être pratiquée presque partout où il y a de la frustration ou de la difficulté. À la maison avec nos enfants, au bureau de l'immigration et dans une société où le manque d'acceptation est monnaie courante, la patience peut faire la différence entre l'irritation et la sérénité, l'anxiété et la paix.

Depuis des siècles, les religions et les philosophes prônent la force d'âme. Aujourd'hui, les chercheurs commencent à leur emboîter le pas. Des recherches récentes indiquent que les choses positives arrivent à ceux qui attendent.

1.3. Différentes perspectives culturelles sur le sujet

- La patience dans l'histoire et la religion (éclairage culturel)

Les réfugiés et les migrants qui font l'objet d'une procédure complexe ne pourront pas poursuivre leur route une fois que l'interdiction aura expiré. Un réfugié faisant appel d'une décision négative perdra toutes ses références en matière de sécurité et de santé. Il devra repartir de zéro, y compris les entretiens et les évaluations. Cela pourrait prendre deux ans de plus.

Les citoyens peuvent facilement appeler à la patience alors que nous sommes assis au chaud dans nos maisons, entourés de nos familles et sans la menace immédiate de la guerre, de la famine, des bombardements, des exécutions, des viols ou de la torture. Nous devons réaliser que demander de la patience démontre une ignorance extrême de la situation actuelle et de ce que ce décret/interdiction temporaire signifie pour ceux qui, dans le monde entier, se sont battus par toutes les voies légales pour venir dans notre pays, pour se voir dire que les trois années et plus d'entretiens, de tests ADN et d'autres mesures extrêmes de filtrage ne sont plus suffisantes.

La patience a joué un rôle important dans les expériences des migrants, en particulier dans le thème récurrent de la liminalité. Lorsqu'ils demandent l'asile dans un nouveau pays, les migrants sont souvent confrontés à de longues périodes d'attente, parfois des semaines, des mois, voire des années, avant d'obtenir des documents officiels. Bien qu'ils puissent vivre, travailler et survivre dans leur nouveau pays, des obstacles bureaucratiques tels que le statut "légal" et "illégal" peuvent empêcher les migrants d'accéder à une véritable citoyenneté et à la protection de l'État, les laissant dans un état d'incertitude en tant que personnes à l'intérieur et à l'extérieur. La foi musulmane accorde une grande importance à la vertu de la patience, connue sous le nom de "sabr", qui englobe des caractéristiques telles que la persévérance, l'endurance, la tolérance, la diligence et la retenue. Cette vertu globale est considérée comme un trait d'illumination qui se développe dans l'esprit du musulman. Le sabr implique d'endurer et de supporter la douleur, la souffrance et les difficultés, et de faire face calmement aux problèmes. La patience est l'une des actions intérieures les plus essentielles mentionnées dans le Coran et est considérée comme la moitié de l'existence dévotionnelle d'une personne, l'autre moitié étant l'appréciation.

1.4. Perspective de genre

L'exercice de la patience en tant que réfugié ou migrant est une expérience sexospécifique influencée par les normes sociétales et les attentes placées sur les individus en fonction de leur sexe. Les femmes réfugiées et migrantes sont confrontées à des difficultés particulières qui influent sur leur capacité à faire preuve de patience au cours de leur voyage. Elles peuvent être plus vulnérables à la violence sexiste, notamment aux agressions et au harcèlement sexuels, et risquent d'être séparées de leur famille.

On attend souvent des femmes réfugiées et migrantes qu'elles s'occupent des enfants et du bien-être de leur famille, ce qui peut augmenter leur niveau de stress et les empêcher de trouver le temps et les ressources nécessaires pour demander de l'aide ou engager des recours juridiques. Elles peuvent être victimes de discrimination et se heurter à des obstacles pour accéder aux soins de santé et à l'éducation, ce qui exacerbe encore leur sentiment d'impuissance et de frustration.

L'intersection du genre et d'autres facteurs tels que la race, l'ethnicité, la religion et l'orientation sexuelle peut aggraver les difficultés rencontrées par les femmes réfugiées et migrantes. Par exemple, les personnes LGBTQ+ peuvent être victimes de discrimination et de violence dans leur pays d'origine et au cours de leur parcours migratoire.

Dans ce contexte, la patience peut être à la fois une vertu et un défi pour les femmes réfugiées et migrantes. D'une part, la patience peut les aider à naviguer dans les processus complexes et souvent bureaucratiques de la demande d'asile ou de réinstallation dans un nouveau pays. Elle peut également les aider à préserver leur bien-être mental et émotionnel au cours d'une expérience longue et traumatisante.

D'autre part, les attentes de la société à l'égard des femmes en matière de patience et de tolérance peuvent également être utilisées pour faire taire leur voix et légitimer leur exclusion et les mauvais traitements qu'elles subissent. Pour les femmes réfugiées et migrantes qui ont subi des violences ou des abus, la patience peut être interprétée comme une acceptation de leur situation ou comme un manque d'action pour demander justice et réparation.

En conclusion, l'expérience sexospécifique de la pratique de la patience en tant que réfugiée ou migrante doit être comprise dans le contexte plus large de la dynamique du pouvoir et des attentes de la société. Les femmes réfugiées et migrantes sont confrontées à des défis uniques qui nécessitent des approches et des solutions sensibles au genre pour garantir leur sécurité, leur bien-être et leur autonomisation.

2. Sous-thème 1 : Qu'est-ce que la patience ?

2.1. Contexte

Les personnes qui font preuve de patience peuvent garder leur sang-froid même lorsqu'elles attendent pendant de longues périodes, lorsque les choses avancent très lentement ou lorsqu'elles enseignent à quelqu'un quelque chose qu'il ne semble pas comprendre. La patience implique de supporter des choses qui peuvent ne pas être agréables, ce qui est généralement plus facile lorsque les individus obtiennent quelque chose en retour. Développer la patience peut prendre du temps, mais c'est une compétence que les individus peuvent pratiquer et améliorer.

L'expression proverbiale "la patience est une vertu" souligne l'importance de la patience. Mais qu'est-ce que cela signifie exactement ? La définition de la patience comporte de multiples facettes et implique la capacité d'accepter ou de tolérer des retards, des difficultés ou des souffrances sans s'irriter ou s'agiter. En plus d'être un trait de caractère, la patience est une compétence que les individus peuvent développer par la pratique et des efforts concertés.

Avant d'aborder les moyens de cultiver la patience, il est essentiel de comprendre ce qu'implique l'impatience. L'impatience est une réaction typique aux difficultés ou aux retards inattendus de la vie. La patience est l'antithèse de l'impatience et consiste à accepter que les "interférences" ou les "perturbations" fassent partie intégrante de la vie, car les choses se déroulent rarement comme prévu. Développer la patience peut s'avérer difficile si les individus supposent que tout se passera comme prévu.

Une approche pour développer la patience consiste à ajuster les attentes à des niveaux plus raisonnables. Les individus peuvent s'habituer aux "perturbations" et reconnaître que la capacité d'acceptation ou de tolérance est une composante essentielle de la patience. L'acceptation ou la tolérance peuvent être interprétées à tort comme une approbation ou un goût, alors qu'elles signifient "renoncer". Dans la vie, divers événements défavorables peuvent survenir, et les individus peuvent soit résister et tenter de les changer, soit abandonner et accepter la situation.

La capitulation est souvent perçue comme négative, probablement en raison de son association avec le combat. Cependant, les individus acceptent souvent des aspects de la vie sans les remettre en question, tels que les forces naturelles de la gravité, les saisons et l'alternance des cycles de lumière et d'obscurité. Reconnaître ces vérités n'est pas négatif ; c'est simplement reconnaître que certains aspects de la vie échappent à notre contrôle et que nous devons apprendre à les accepter.

L'impatience naît souvent du refus de renoncer à une situation qu'on ne peut pas changer. Lorsqu'il est coincé dans un embouteillage, qu'il attend une personne en retard à une réunion ou qu'il subit une perturbation causée par l'erreur de quelqu'un d'autre, l'individu doit accepter ce qu'il ne peut pas changer. Développer la capacité d'acceptation et de tolérance dans de telles situations est essentiel pour développer la patience. Ce faisant, les individus peuvent cultiver la capacité de rester calmes et d'éviter de s'énerver ou de s'agiter dans des situations difficiles.

Dans cette section, nous examinerons les questions suivantes :
- Qu'est-ce qui nous rend impatients ?

Même après avoir obtenu le statut de réfugié, les longs délais d'obtention d'un logement, d'un emploi et d'une éducation peuvent être très préjudiciables aux réfugiés. En effet, le système d'aide de l'État doit être plus favorable aux réfugiés. Par exemple, le fait de n'accorder aux réfugiés qu'un statut protégé de cinq ans et de ne pas reconnaître leurs qualifications professionnelles et leur expérience en matière d'emploi entrave considérablement leur capacité à planifier leur avenir. Les restrictions imposées aux demandeurs d'asile et aux réfugiés font partie de politiques plus larges de contrôle et d'exclusion qui peuvent entraîner des défis et des obstacles importants pour les réfugiés.

L'attente est un aspect inévitable et significatif de l'expérience migratoire qui érode considérablement l'autonomie des migrants. L'expérience de l'attente est généralement associée à la stagnation, à la suspension, à la vacance et au retard. L'incertitude quant à l'avenir et l'absence de routine sont des sources importantes de stress, qui peuvent être éprouvantes sur le plan mental. Il est souvent nécessaire de remplacer la famille élargie et les anciens amis par de nouvelles relations, ce qui demande beaucoup de force et d'énergie.

Les immigrants peuvent ne trouver un emploi convenable qu'après une longue période et peuvent également rencontrer des difficultés en matière de logement, de finances et d'alimentation. Cette situation suscite généralement des réactions et des émotions intenses qui peuvent être inquiétantes. Malgré cela, les émotions intenses sont des composantes normales et compréhensibles de l'adaptation.

Les personnes peuvent être bloquées à différents stades de la procédure d'immigration. Le droit à l'unité familiale est universel. Lorsqu'elles sont contraintes de fuir leur pays d'origine, les familles de réfugiés sont souvent déchirées et séparées pendant de longues périodes. Les États ont la responsabilité de sauvegarder et de rétablir la vie familiale des réfugiés par le biais de procédures de regroupement familial.

Il est essentiel de reconnaître que les réfugiés sont confrontés à de nombreux défis et obstacles qui ont un impact significatif sur leur bien-être et leurs perspectives d'avenir. Le système d'aide

de l'État doit être plus favorable aux réfugiés, en leur fournissant les ressources et les opportunités nécessaires pour reconstruire leur vie. L'expérience de l'attente doit également être abordée, car elle est une source importante de stress et peut éroder l'autonomie des migrants. Les procédures de regroupement familial doivent également être prioritaires afin que les réfugiés puissent retrouver leurs proches et commencer à reconstruire leur vie.

- Comment avoir une patience saine

Comment gérer l'impatience et supporter l'attente sans anxiété face aux problèmes, aux retards et à la souffrance ? Même si l'on ressent l'énergie de l'impatience, il est important de trouver un moyen de contenir ces sentiments sans avoir d'impact négatif sur les personnes qui nous entourent. Une approche efficace consiste à avoir une conversation avec un compagnon qui est prêt à écouter et à apporter son soutien plutôt que de nous faire taire avec ses propres expériences ou conseils. Cela nous permet d'exprimer pleinement nos pensées et nos émotions sans être interrompu.

S'engager dans d'autres activités peut également aider à gérer l'impatience. La débrouillardise et la hiérarchisation des tâches peuvent aider à supporter la détresse de l'attente, en fonction de l'importance de l'objet de l'impatience ou de la personne en question. L'activité physique est une autre stratégie précieuse pour atténuer l'inconfort de l'impatience. Il peut s'agir de courir, de marcher, de nager ou de tout autre exercice impliquant un mouvement du corps ou une stimulation de l'esprit. Pour ceux qui ont des hobbies, s'adonner à des activités telles que le dessin, les travaux d'aiguille, la peinture, la menuiserie, le jardinage ou l'entretien ménager peut s'avérer utile. Il convient de noter que toutes ces activités impliquent une certaine forme d'activité physique.

En résumé, la gestion de l'impatience pendant les périodes d'attente et d'incertitude peut se faire par une communication active avec des personnes de soutien, en s'engageant dans d'autres activités et en hiérarchisant les tâches. En utilisant ces techniques, les individus peuvent mieux supporter la période d'attente et contrôler leurs émotions et leurs réactions.

Y a-t-il quelque chose à faire ?

En quoi le fait de perdre son sang-froid et de s'agiter ou de s'inquiéter peut-il être bénéfique pour la situation ?

Il faut être patient avec soi-même et prévoir suffisamment de temps et d'espace pour absorber les nouvelles impressions, les nouvelles personnes que l'on rencontre quotidiennement et le nouveau système social. Le moment est venu d'observer les règles sociales documentées et de

découvrir les codes non écrits. Ces sujets sont tabous parce qu'ils sont fondamentaux pour l'existence humaine et qu'il n'est pas nécessaire que les habitants en discutent. Cependant, cela peut s'avérer difficile si l'on ne connaît pas l'histoire locale et les coutumes de son nouveau pays.

Dans l'ensemble, il faut faire preuve de persévérance. Pour pouvoir attendre ce que le nouvel environnement lui réserve, il faut de la patience.

La patience englobe la relation que l'on entretient avec le temps tel qu'on l'a vécu en grandissant. Dans de nombreuses cultures, le "temps qui passe" est la ressource la plus précieuse car elle ne peut être récupérée. Dans d'autres cultures, "le temps vient", et le temps est une ressource utilisée délibérément pour obtenir des résultats positifs qui ont "mûri" dans l'esprit et le cœur des gens. Ils doivent être à l'aise avec la procédure qui mène aux résultats souhaités. Ces personnes se préoccupent davantage de la "manière" dont elles parviennent à un résultat, plutôt que de se concentrer uniquement sur le résultat.

-Comment reconnaître nos limites

Pour développer l'autocompassion, il est essentiel de reconnaître et d'accepter ses limites. Chaque personne a des limites humaines et personnelles qui sont façonnées par des facteurs tels que sa personnalité, ses expériences de vie, ses connaissances et ses compétences. Ces limites ne sont pas des faiblesses mais des faits neutres de notre existence.

Par exemple, une limitation humaine évidente est le besoin d'un sommeil régulier et suffisant, tandis qu'une limitation moins évidente est le besoin de loisirs et de plaisirs. D'autres limites peuvent être le montant d'argent nécessaire pour avoir un sentiment de sécurité financière, la tolérance à l'égard des personnes difficiles ou la patience à l'égard des conducteurs lents.

Cependant, certaines personnes ont du mal à accepter ces limites pour diverses raisons. Elles associent à tort les limites à la vulnérabilité, les percevant comme des signes d'inadéquation ou d'incapacité. Cette négation de leurs limites entrave le développement d'une véritable autocompassion. Il est essentiel de comprendre que le fait de nier ses limites n'augmente pas sa valeur ou sa valeur en tant que personne.

En reconnaissant et en acceptant vos limites, vous pouvez identifier les cas où vous les avez dépassées et reconnaître la validité des émotions qui en résultent. Par exemple, si vous savez que vous avez besoin de pauses régulières pendant votre travail mais que vous êtes obligé de travailler sans arrêt, vous comprendrez pourquoi vous vous sentez épuisé.

Reconnaître la légitimité de votre détresse émotionnelle vous prépare à un autre aspect de l'autocompassion, qui consiste à faire preuve de gentillesse envers vous-même. Pour avoir de la

compassion pour votre souffrance, il est important de reconnaître qu'elle est légitime et qu'elle mérite de l'attention et des soins. En reconnaissant, en acceptant et en autorisant l'existence de vos limites, vous validez votre propre détresse.

Se donner la permission d'accepter ses limites actuelles est un autre aspect de la reconnaissance. Il est essentiel de reconnaître que vos limites ne correspondent pas nécessairement à ce que vous souhaitez ou pensez qu'elles devraient être. Certaines limites, comme la quantité de sommeil nécessaire, sont immuables. D'autres, comme les niveaux de tolérance, peuvent être modifiées, mais si vous dépassez votre limite, c'est que vous êtes allé trop loin.

S'il est louable et signe de croissance de s'efforcer de repousser ses limites, on ne peut le faire en niant les avoir dépassées. Plutôt que de vous critiquer sévèrement parce que vous avez des limites, entraînez-vous à reconnaître que vous les avez dépassées et à l'accepter. Au lieu de vous reprocher de vous sentir épuisé à la fin d'une journée de travail sans pause, reconnaissez que votre fatigue provient du dépassement de vos limites et non de votre incompetence.

L'autocompassion commence par la reconnaissance de la douleur ou de la détresse et du fait qu'elle mérite attention et soins. En reconnaissant vos limites personnelles et humaines dans le moment présent, vous validez la légitimité de votre douleur et la nécessité de traiter votre détresse. Rappelez-vous que vous êtes tout à fait capable de cultiver davantage d'autocompassion et que si vous ressentez le besoin d'un soutien professionnel, n'hésitez pas à demander l'aide d'un professionnel qualifié.

2.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Femmes migrantes

L'activité vise à :

- Présenter la patience et l'impatience et les méthodes pour y faire face
- Analyser les obstacles qui empêchent d'être patient et comment les surmonter
- Fournir aux femmes des outils pratiques pour accroître la patience

2.3 Résultats pédagogiques de l'activité

À la fin de cette activité, les femmes auront exprimé leur propre expérience de la patience et apprendront à écouter et à répondre à l'expérience de la patience des autres participantes. Elles apprendront également à être plus patientes grâce à un exercice pratique de respiration en pleine conscience.

2.4. Description de l'activité

Nom de l'activité/pratique/outil

Présentation : Qu'est-ce que la patience ?

La patience est la capacité à supporter l'ennui ou à attendre quelque chose avec patience. Attendre le retrait de son appareil dentaire, gérer les crises de colère d'un enfant en bas âge ou construire une maison avec des cure-dents sont autant de situations qui nécessitent beaucoup de patience.

La définition de la patience est "la capacité d'accepter ou de tolérer un retard, une difficulté ou une souffrance sans s'irriter ou s'agiter". Cette définition comporte de nombreux éléments essentiels. La patience est aussi une compétence. Nous pouvons nous entraîner à être plus patients et prendre des mesures pour améliorer notre patience.

Même après avoir obtenu le statut de réfugié,

les retards dans

- hébergement
- l'emploi
- l'éducation

sont préjudiciables aux réfugiés, car le système d'aide de l'État doit leur être plus favorable.

Par exemple, le fait de n'accorder aux réfugiés qu'un statut protégé de cinq ans et de ne pas reconnaître leurs qualifications professionnelles et leur expérience en matière d'emploi entrave leur capacité à se projeter dans l'avenir. Les restrictions imposées aux demandeurs d'asile et aux réfugiés sont une composante de politiques plus larges de contrôle et d'exclusion.

L'attente est un aspect inévitable et significatif des expériences migratoires qui érode l'autonomie des migrants. En général, l'attente est associée à la stagnation, à la suspension, à la vacance et au retard.

Comment avoir une patience saine

- Comment accepter et supporter les problèmes, les retards et les souffrances sans devenir anxieux ?
- Comment être patient quand on ressent l'énergie de l'impatience, si difficile à contenir ?
- Il doit être libéré, mais comment cela est-il possible sans avoir un impact négatif sur les personnes qui nous entourent ?

Se sentir écouté

Nous pouvons discuter des avantages et des inconvénients de l'attente, ainsi que de ses conséquences. Pour ce faire, nous avons besoin d'un interlocuteur qui ne nous fasse pas taire en décrivant comment il a bien géré la même situation ou en racontant un moment où il a été confronté à un défi similaire. Nous devons être autorisés à parler jusqu'à la fin. Il faut quelqu'un qui sache écouter.

Réorienter

Lorsque l'on doit attendre un événement ou la décision d'une personne, on peut aussi trouver autre chose à faire. L'ingéniosité et l'établissement de priorités peuvent aider à supporter la détresse de l'attente. Cela dépend également de l'importance de l'objet de l'impatience ou de la personne en question.

Activité physique

L'activité physique est un autre moyen de lutter contre l'impatience. Une heure de course, de marche, de natation ou de toute autre activité impliquant un mouvement du corps ou de l'esprit est une excellente méthode pour atténuer l'inconfort de l'impatience. Les personnes qui ont un hobby peuvent en tirer parti. Alors, pratiquez ce passe-temps, quelle que soit sa nature : dessin, travaux d'aiguille, peinture, menuiserie, jardinage, ménage, etc. Observez que les activités mentionnées impliquent toutes une activité physique d'une manière ou d'une autre.

Méditation et respiration

- Installez-vous confortablement dans une position assise, en veillant à ce que votre dos soit droit et détendu. Fermez doucement les yeux et laissez-vous aller à un état de calme et d'immobilité.
- Posez doucement vos mains sur le haut de vos cuisses, les paumes tournées vers le bas. Sentez la connexion entre vos mains et votre corps, en vous ancrant dans le moment présent.
- Inspirez profondément par le nez, en imaginant que le souffle descend jusqu'à la base de la colonne vertébrale. Faites l'expérience de votre ventre qui se dilate à chaque respiration, remplissant votre abdomen d'une chaleur apaisante et d'une profonde

relaxation.

- Expirez lentement par le nez, en relâchant toute tension ou tout stress. Laissez aller les pensées ou les inquiétudes, en les laissant se dissoudre à chaque expiration.
- Une fois de plus, respirez profondément en vous dirigeant vers la base de votre colonne vertébrale. Lorsque la respiration atteint ce point, imaginez qu'elle rebondit doucement vers le haut, jusqu'à la zone située entre votre bassin et votre nombril. Sentez l'énergie vibrante et la vitalité de la respiration dans cet espace.
- Expirez régulièrement par le nez, en vous libérant de toute énergie stagnante ou de toute négativité qui pourrait s'y trouver. Faites l'expérience d'un sentiment croissant de légèreté et de clarté à mesure que vous vous libérez de tout fardeau inutile.
- Poursuivez avec une autre respiration profonde, en la guidant jusqu'à la base de votre colonne vertébrale. Lorsque la respiration atteint le bas de la colonne vertébrale, visualisez-la remonter encore plus haut, jusqu'à dépasser votre nombril. Accueillez la sensation d'expansion et d'ouverture de cette partie de votre corps.
- Expirez profondément, en laissant se dissiper toute tension ou gêne restante. Laissez votre respiration emporter toutes les pensées distrayantes ou les perturbations, vous laissant avec un sentiment accru de facilité et de sérénité.
- Maintenant, prenez une dernière grande inspiration. Imaginez que le souffle descend jusqu'à la base de votre colonne vertébrale et s'élève jusqu'à votre cœur. Sentez votre torse tout entier enveloppé par ce souffle rajeunissant, qui nourrit et revitalise chacune de vos cellules.
- Expirez lentement et complètement, en libérant votre corps et votre esprit de toute trace de stress ou de négativité. Permettez à votre respiration de balayer toute lourdeur résiduelle, vous laissant une sensation de légèreté, de fraîcheur et de rajeunissement.
- Avec un sentiment de tranquillité et d'énergie renouvelée, ouvrez progressivement les yeux et revenez au moment présent. Emportez cet état de calme et de rajeunissement avec vous tout au long de votre journée.
- N'oubliez pas que prendre le temps de vous connecter à votre respiration et de cultiver le calme intérieur peut contribuer de manière significative à votre bien-être général et à votre paix intérieure.
- Je vous souhaite une journée remplie de tranquillité et de sérénité.

Comment reconnaître nos limites

Pour pouvoir reconnaître votre souffrance ou votre détresse, vous devez accepter vos limites. Chacun d'entre nous a des limites humaines ainsi que des limites personnelles basées sur notre personnalité, nos expériences de vie, notre niveau de connaissances et de compétences, et d'autres facteurs.

Certaines personnes ont des difficultés à accepter ces limites humaines et individuelles. Ce désir d'illimitation a des origines diverses. Les gens confondent souvent les limites, qui sont des faits neutres, avec les vulnérabilités. En d'autres termes, certaines personnes pensent (à tort) que si elles ont des limites, elles sont défectueuses, inadéquates ou incapables de faire de grandes choses ; elles nient donc l'existence de leurs limites. Refuser de reconnaître ses limites n'augmente pas la valeur de l'individu, mais l'empêche de faire preuve d'une véritable compassion à l'égard de lui-même.

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place : Les deux

Un formateur avec/sans co-formateur : Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? Nombre illimité

Matériaux :

Présentation : Qu'est-ce que la patience ? [Qu'est-ce que la patience.pptx](#)

Accès à Internet pour le lien : Vidéo YouTube

Papier et crayons

<https://www.psychologies.co.uk/test/test-how-impatient-are-you>

<https://www.youtube.com/watch?v=U796Hfe7x9w>

2.5. Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	Durée de l'accord
1	Introduction	Bienvenue et présentations	10 min.
		Brève présentation des objectifs et de l'ordre du jour de l'atelier	
2	Présentation : "Qu'est-ce que la patience ?	Utilisez les diapositives de présentation fournies pour expliquer le concept de patience.	20 min.
		Discuter de la définition et des éléments essentiels de la patience	
		Explorer les défis et les avantages du développement de la patience	
		Mettre en évidence l'impact de l'impatience dans différents domaines de la vie	
3	Discussion interactive : Partage d'expériences	Encourager les participants à partager leurs expériences personnelles en matière de patience	15 min.
		Faciliter une conversation qui permette à chacun de se sentir écouté sans jugement.	
		Discuter des conséquences de l'impatience et de l'importance de l'empathie dans les interactions	
4	Stratégies pour cultiver la patience	Présenter diverses techniques pour développer une patience saine : <ul style="list-style-type: none"> ● Réorienter l'attention et trouver d'autres activités ● Pratiquer une activité physique et s'adonner à des passe-temps 	25 min.

		Pratiquer la méditation et des exercices de respiration profonde	
		Fournir des conseils pratiques pour appliquer ces stratégies dans la vie de tous les jours	
5	Test d'auto-réflexion et d'impatience	Partager le lien vers le test d'impatience en ligne Allouer du temps aux participants pour qu'ils complètent le test individuellement.	15 min.
		Discuter des résultats du test et encourager l'auto-réflexion sur les niveaux personnels d'impatience.	
6	Q&R et discussion	Répondre aux questions ou préoccupations des participants	15 min.
		Animer une discussion de groupe sur le contenu et les stratégies de l'atelier.	
		Encouragez les participants à partager d'autres conseils ou expériences liés à la patience.	
7	Conclusion et ressources	Récapituler les principaux points abordés lors de l'atelier	10 min.
		Fournir aux participants des ressources supplémentaires, notamment la vidéo YouTube sur la patience	
		Conclure l'atelier par un message final sur l'importance de la patience.	

2.7. Bibliographie

G. (s.d.). *Méditation respiratoire pour la patience*. Gaiam.

<https://www.gaiam.com/blogs/discover/breathing-meditation-for-patience>

L'autocompassion, partie II : reconnaître ses limites - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, 2 septembre). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

<https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>. (n.d.). <https://lingualeo.com/it/jungle/growing-selfcompassion-by-recognizing-your-limits-44919>

L'habileté de la patience - Columbia Metropolitan Magazine. (n.d.). Columbia Metropolitan Magazine. <https://columbiametro.com/article/the-skill-of-patience/>

Exemple d'analyse de la définition du patient - 434 mots | Bartleby. (n.d.). Exemple d'analyse de la définition du patient - 434 mots | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

3. Sous-thème 2 : La patience est-elle un choix ?

3.1. Contexte

Même dans les meilleures circonstances, établir un sentiment de patience et de sérénité face à l'incertitude et à la souffrance est l'un des défis les plus difficiles à relever. La vie est généralement imprévisible et changeante. Les choses que nous ne voulons pas voir arriver se produisent souvent, et les choses que nous voulons voir arriver ne se produisent parfois pas. Ce que nous pouvons le plus influencer en nous-mêmes, c'est la manière dont nous réagissons à cette expérience continuelle.

La méditation encourage le développement de cette sorte de patience. Nous ne nous sentons pas toujours détendus lorsque nous nous asseyons pour méditer ; c'est souvent assez difficile. Notre corps et nos pensées peuvent ressentir de l'inconfort ou de l'agitation. Pendant quelques minutes, nous nous exerçons délibérément à reconnaître cette expérience et à la laisser aller. Au lieu de dépendre de nos comportements, idées ou habitudes habituels, nous prêtons attention à ce qui peut nous déclencher et choisissons de lâcher prise. Dans d'autres cas, nous pouvons déterminer qu'il y a quelque chose d'habile à faire, mais nous pratiquons la patience avec ce qui nous fait souffrir à ce moment précis pendant quelques minutes.

3.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Femmes migrantes

L'activité vise à :

- Enseigner des méthodes de méditation pour aider à la patience
- Enseigner le calme face à l'incertitude
- Apprendre à ralentir l'esprit et à accepter l'adversaire

3.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

La chose la plus importante à retenir est que la patience n'est pas quelque chose que nous devons apprendre. Nous devons plutôt apprendre à nous défaire de notre impatience. Bien que cela puisse sembler être la même chose, ce n'est pas le cas. La patience est une composante essentielle d'un esprit calme et clair. Si nous le savons, si nous le comprenons, nous ne nous efforçons pas de "créer" de la patience ; au lieu de cela, nous laissons simplement tomber le bruit

et notre engagement dans cette activité, et nous ressentons de la patience en conséquence. Dans ce cas, l'absence d'impatience a donné lieu à l'expérience de la patience. En revanche, si nous ressentons le besoin de "créer" de la patience, nous serons probablement plus préoccupés par le processus, nous passerons plus de temps à penser au processus, aux possibilités et au potentiel, et nous pourrions même générer une plus grande impatience dans l'esprit.

3.4. Description de l'activité

Nom de **l'activité/pratique/outil** :

Activité de méditation sur la respiration en pleine conscience

1. Trouvez une position assise confortable dès maintenant. S'asseoir droit et conscient donne à votre corps une sensation de puissance et de confort. Concentrez-vous et fermez les yeux ou laissez-les entrouverts.
2. Commencez à remarquer qu'il y a un mouvement physique de votre corps à chaque respiration. Notez comment votre ventre ou votre poitrine se soulève et s'abaisse. Ou faites attention au mouvement de l'air qui entre et sort de votre nez et de votre bouche.
3. Votre esprit sera probablement préoccupé et des sensations dans votre corps, telles que le poids ou la charge de certaines émotions, peuvent prendre le dessus. Prenez note de tout ce que vous remarquez tout au long de la séance. Revenez ensuite à la respiration. Essayez d'apporter un sentiment de détente et de tranquillité à vos prochaines respirations.
4. Élargissez maintenant votre conscience aux sensations ressenties dans l'ensemble de votre corps. Vous pouvez ressentir une sensation de malaise, d'agitation corporelle ou une démangeaison naissante. Vous pouvez détecter une sensation d'inconfort physique n'importe où dans votre corps. Si quelque chose est trop urgent ou désagréable, pratiquez l'intention et faites un changement. Cette pratique vous permet de prendre soin de vous en permanence.
5. Sans vous forcer ni vous infliger davantage de douleur ou de détresse, vérifiez si vous pouvez observer ces sensations et vous en détacher. Entraînez-vous à être patient face à la souffrance de votre corps tout en conservant un sentiment d'attention et de compassion. Autorisez-vous à être bienveillant envers vous-même si vous devez faire quelque chose pour prendre soin de vous.
6. Prenez maintenant conscience de vos pensées. Tout au long de notre vie, notre esprit produit continuellement des pensées. Nombre d'entre elles peuvent être troublantes, anxieuses ou accablantes. Comme l'explique Joseph Goldstein, maître de la méditation, nous prenons souvent le mauvais train et nous nous laissons emporter par ces idées. Pendant les quelques secondes qui suivent, remarquez et notez vos pensées : pensées futures, pensées passées, ruminations, malaises.

7. Puis, avec détermination, concentrez-vous sur la ou les deux respirations suivantes. Continuez à prendre des notes mentales et laissez-les partir, ou concentrez-vous sur les émotions. Les émotions sont une composante de notre expérience momentanée que nous ne pouvons pas entièrement contrôler. La conscience de nos émotions est nécessaire à l'art et à la capacité de les contrôler. Néanmoins, les émotions sont souvent considérées comme des déclencheurs. C'est comme si nous étions accrochés et que nous devons faire quelque chose.

8. Voyez si vous pouvez lâcher ce crochet pour la section suivante de la pratique. Reconnaissez votre état émotionnel, qu'il soit heureux, triste, accablé, nerveux, furieux ou inconfortable. Faites preuve de compassion dans cette partie de la pratique et rappelez-vous que nous souffrons tous de temps en temps. Prenez note de l'émotion si elle suscite des idées ou une impulsion à agir. Revenez ensuite à l'ancrage de votre respiration.

9. Pendant les dernières minutes de la pratique, élargissez votre conscience pour englober la totalité de votre expérience. Acceptez une conscience ouverte à chaque inspiration. C'est ainsi que les choses se passent pour moi en ce moment. Accueillez tout avec acceptation, connaissance et clarté.

10. À chaque expiration, offrez-vous les désirs qui vous semblent les plus appropriés à ce moment-là. "Que je retrouve mon courage et ma détermination. Puissé-je avoir une vie heureuse et saine". Trouvez les mots qui expriment le mieux vos désirs actuels pour vous-même.

11. Alors que la pratique touche à sa fin, soyez attentif à toute propension de votre esprit à faire un bond en avant dans le futur ou à toute tentation de vous lever de votre siège de méditation. Revenez à chacune de vos respirations. Choisissez le moment de conclure votre pratique et poursuivez le reste de votre journée avec intention et engagement.

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place : Les deux

Un formateur avec/sans co-formateur : Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? Nombre illimité

Matériel (si nécessaire)

<https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

3.5. Le déroulement de l'activité

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

	Introduction et installation	Expliquer l'objectif et les avantages de l'activité de méditation respiratoire en pleine conscience	5 min.
		Demander aux participants de s'asseoir confortablement et de fermer ou d'ouvrir partiellement les yeux.	
		Les guider pour qu'ils prennent conscience de leurs sensations corporelles et du mouvement de la respiration.	
	Remarquer les pensées et revenir à la respiration	Reconnaître que l'esprit peut être préoccupé et que des émotions peuvent surgir.	5 min.
		Encourager les participants à observer leurs pensées sans jugement et à se concentrer sur la respiration.	
		Mettre l'accent sur la relaxation et la tranquillité de la respiration	
	Élargir la conscience au corps	Guider les participants pour qu'ils prennent conscience des sensations physiques dans l'ensemble du corps.	5 min.
		Encouragez-les à remarquer toute gêne ou agitation et à prendre soin d'eux si nécessaire.	
		Favoriser la patience et la compassion à l'égard de la souffrance du corps	
	Observer les sensations et s'en détacher	Demander aux participants d'observer et d'évacuer les sensations sans les forcer ni les aggraver.	5 min.
		Encourager la gentillesse et le soin de soi pendant la pratique	

	Prendre conscience de ses pensées	Expliquez que les pensées surgissent continuellement et qu'elles peuvent être déstabilisantes.	5 min.
		Demandez aux participants de remarquer et de noter brièvement leurs pensées, telles que les pensées futures, les pensées antérieures, la rumination ou le malaise.	
		Guidez-les pour qu'ils réorientent leur attention vers la respiration ou les émotions.	
	Cultiver la compassion pour les émotions	Mettre l'accent sur la prise de conscience des émotions en tant qu'aspect essentiel de la régulation émotionnelle.	5 min.
		Encourager les participants à se débarrasser des déclencheurs émotionnels et à reconnaître leur état émotionnel.	
		Encourager la compassion et rappeler que la souffrance est une expérience universelle.	
	Élargir la prise de conscience et l'acceptation	Guider les participants pour qu'ils élargissent leur conscience afin d'englober l'ensemble de leur expérience	5 min.
		Favoriser l'acceptation, la connaissance et la clarté à chaque inspiration.	
		Encouragez-les à s'offrir des désirs ou des intentions à chaque expiration.	
	Conclusion et transition	Alerter les participants sur toute tendance à se projeter dans l'avenir ou à se précipiter dans la pratique	5 min.

		Guidez-les pour qu'ils se concentrent à nouveau sur chaque respiration et qu'ils choisissent le moment de conclure la pratique.	
		Rappelez-leur d'intégrer l'intention et l'engagement dans le reste de leur journée.	

3.7. Bibliographie

Bertin, M. (2020, 27 octobre). *Une méditation de 15 minutes pour la patience et la résolution - Mindful.* Mindful. <https://www.mindful.org/a-15-minute-meditation-for-patience-and-resolve/>

Sur la méditation et la patience - Headspace. (n.d.). Sur la méditation et la Patience - Headspace. <https://is-it-possible-to-develop-patience-through-meditation>

Sacco, C. (2022, 8 janvier). *Parlons de la patience et de l'absence d'efforts - Thrive Global.* Thrive Global. <https://community.thriveglobal.com/lets-talk-about-patience-non-striving/>

P. (2021, 20 décembre). *Taking a Mindful Moment.* Wildland Fire Leadership : Taking a Mindful Moment. <http://wildlandfireleadership.blogspot.com/2021/07/taking-mindful-moment.html>

4. Sous-thème 3 : Patience et chagrin

4.1. Contexte

Le déménagement à long terme dans un autre pays s'accompagne souvent de multiples épreuves émotionnelles. Alors que les migrants endurent les montagnes russes du choc culturel et de l'adaptation à un environnement étranger, beaucoup d'entre eux éprouvent un sentiment complexe de déplacement et de perte d'identité.

Dans le contexte de la migration, le deuil revêt plusieurs aspects. De l'isolement géographique à la perte de familiarité et de réseaux de soutien, en passant par le sentiment d'appartenance et de place, les nouveaux migrants subissent parfois plusieurs pertes simultanément.

Outre le choc culturel, le mal du pays et les problèmes liés à la langue, de nombreux migrants et réfugiés subissent une série de pertes concrètes et immatérielles qui peuvent gravement nuire à leur bien-être et à leurs relations.

Ces émotions sont parfois appelées "chagrin migratoire".

Bien que l'intellectualisation, l'étude et les tactiques d'auto-assistance puissent sembler

bénéfiques à court terme, la patience est essentielle à la guérison.

4.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Femmes migrantes

L'activité vise à :

- Enseigner les cinq étapes du deuil
- Enseigner le deuil et la patience

4.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

Les participants comprendront mieux le processus de deuil et la nécessité de faire preuve de patience dans la guérison.

4.4. Description de l'activité

Nom	de	l'activité/pratique/outil
<u>Présentation sur le deuil et la patience</u>		

Patience et deuil

Il est courant de concevoir le deuil comme une expérience, une émotion ou un mode de pensée unique. Le deuil peut durer longtemps, peu de temps ou pas du tout.

Lorsque vous ne prenez pas le temps de faire votre deuil après une perte, un événement terrible, un décès ou une autre perte, cela implique généralement un déni ou un choc.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire face à la tristesse ; de nombreuses formes de deuil peuvent survenir tout au long de la vie.

Il n'est pas utile de comparer votre chagrin à celui des autres ; reconnaissez plutôt que les fausses couches, la perte d'un animal de compagnie, la fin d'une amitié, le racisme et les cycles générationnels sont tous des motifs valables de deuil.

Il n'est pas nécessaire d'être un certain type de personne endeuillée pour faire une demande.

Lorsque vous pouvez définir et expliquer les différents types de deuil, vous pouvez commencer à vous rétablir si vous êtes prêt à éprouver des sentiments douloureux. Le travail de deuil peut être difficile.

Lors d'un deuil, vous pouvez prendre tout le temps nécessaire pour vous en remettre.

Le chagrin peut se manifester par un sentiment de tristesse ou de rage et par une méthode d'adaptation telle que la dissociation ou le déni.

Quelles que soient les règles que vous vous êtes fixées, vous n'avez pas à justifier le temps qu'il vous faut pour vous rétablir.

Il n'y a pas de calendrier préétabli selon lequel vous "devriez vous en être remis".

Vous n'êtes pas obligé de vivre votre deuil seul. Un soutien est disponible et il peut être bénéfique d'être écouté par quelqu'un qui a l'habitude de s'occuper d'autrui, comme un thérapeute ou des personnes qui ont vécu une expérience similaire.

Il existe plusieurs types de deuil

Le deuil anticipé : Cette forme de tristesse est exactement ce qu'elle semble être. Vous vous préparez à une perte, un décès ou une catastrophe dans votre vie. En raison de la pandémie, il se peut qu'un de vos proches ait été hospitalisé pendant une longue période pour diverses raisons.

Si vous saviez que vous alliez perdre un membre de votre famille ou un être cher, vous avez vécu un deuil anticipé.

Le deuil collectif : Cette forme de deuil est largement discutée et ressentie par une société, une culture ou même l'humanité. Les gens partagent le même sentiment de tristesse. Certaines personnes peuvent se sentir à l'aise pour reconnaître ce qui se passe. D'autres non. Le chagrin peut parfois passer inaperçu, car tout le monde autour de vous le ressent également, mais n'en parle pas toujours.

Le deuil compliqué : Le deuil compliqué englobe des sous-catégories telles que le deuil chronique, le deuil différé et le deuil déformé. La tristesse compliquée est généralement un deuil prolongé qui interfère avec les activités régulières. Lorsque vous éprouvez un chagrin difficile, vous pouvez vous sentir paralysé par la perte et ne pas vouloir continuer, ou vous pouvez avoir des accès de colère inattendus. Si cela se produit régulièrement, un professionnel, tel qu'un thérapeute du deuil, peut vous aider à élaborer un plan pour vous sentir mieux et vous fournir un soutien ou des conseils en matière de deuil.

Le deuil masqué : Le chagrin masqué finit par se manifester par des symptômes corporels et par l'utilisation de techniques inadaptées qui ne vous servent plus.

Bien que non exhaustive, cette liste constitue un point de départ pour comprendre que le deuil est plus qu'une simple forme de tristesse ou de colère inexprimée pendant une courte période.

Il n'existe pas d'approche unique du chagrin, de la réaction de deuil ou du processus de deuil. C'est pourquoi un professionnel tel qu'un thérapeute peut s'avérer bénéfique, que vous souhaitiez être proactif ou que vous soyez mécontent de votre situation actuelle.

Il existe des techniques pour s'aider soi-même lorsqu'on éprouve de la tristesse, même s'il s'agit de ce que l'on considère comme un deuil typique. Bien que l'intellectualisation, l'étude et les tactiques d'entraide puissent être bénéfiques à court terme, la patience est essentielle à la guérison.

Les cinq étapes du deuil

Un chagrin persistant et douloureux peut nous pousser à passer par les phases du deuil (souvent rapidement) :

- refus
- colère
- négociation
- dépression
- acceptation

Ces étapes représentent nos efforts pour digérer le changement et nous protéger tout en nous adaptant à un monde nouveau.

Nous avons besoin de patience

- Quand tout cela sera-t-il terminé ?
- Quand me sentirai-je à nouveau normal ?
- Combien de temps cette étape prendra-t-elle ?

Personne ne le sait.

Nous sommes habitués à savoir combien de temps une chose va prendre. Nous nous sentons anxieux lorsque quelque chose est laissé en suspens, alors que l'une des leçons du deuil est de ne pas se focaliser sur le résultat.

L'un des aspects les plus difficiles du processus de deuil est d'être patient avec soi-même et de comprendre où l'on en est.

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place : Les deux

Un formateur avec/sans co-formateur : Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? Nombre illimité

Matériel nécessaire :

Présentation [Patience et chagrin.pptx](#)

4.5. Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
	Introduction et objectif	<p>Expliquer l'objectif de la présentation : discuter du deuil et de l'importance de la patience dans le processus de deuil.</p> <p>Partager les objectifs de l'activité</p> <p>Fournir une vue d'ensemble des sujets à couvrir</p>	5 min.
	Comprendre le deuil	<p>Discuter du concept de deuil et de ses différentes manifestations</p> <p>Explorer l'idée qu'il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire son deuil</p> <p>Souligner que diverses expériences, telles que la perte, la mort ou d'autres événements importants de la vie, peuvent déclencher le deuil.</p> <p>Souligner l'importance de reconnaître et de valider les expériences individuelles</p>	10 min.
	Types de deuil	Présenter les différents types de deuil, tels que le deuil anticipé, le deuil collectif, le deuil compliqué et le deuil masqué.	10 min.

		Expliquer les caractéristiques et les exemples de chaque type	
		Souligner la nécessité d'un soutien professionnel dans les cas de deuil compliqué ou masqué	
	Les cinq étapes du deuil	Présenter les cinq étapes du deuil : le déni, la colère, le marchandage, la dépression et l'acceptation.	10 min.
		Expliquez que ces étapes sont des réponses courantes à la perte et au changement.	
		Souligner que les étapes ne se déroulent pas nécessairement de manière linéaire ou avec la même intensité.	
		Fournir des exemples et encourager les participants à réfléchir à leurs propres expériences	
	L'importance de la patience dans le deuil	Discuter des difficultés du processus de deuil et du désir d'obtenir un délai ou une solution.	10 min.
		Expliquez que le deuil n'a pas de durée fixe et qu'il varie selon les individus.	
		Souligner l'importance d'être patient avec soi-même pendant le processus de deuil	
		Partager des stratégies et des techniques pour cultiver la patience et l'auto-compassion pendant le deuil.	
	Q&R et discussion	Ouvrir le débat aux questions, aux commentaires et aux réflexions personnelles.	10 min.
		Animer une discussion sur les expériences des participants en matière de deuil et de patience.	

		Fournir des conseils et un soutien sur la base des questions et des commentaires soulevés	
	Conclusion et ressources	Résumer les points clés abordés au cours de la présentation	5 min.
		Réitérer l'importance de la patience dans le processus de deuil	
		Partager des ressources supplémentaires, telles que des livres, des articles ou des groupes de soutien, pour une exploration plus approfondie.	

4.7. Bibliographie

D. (2021, 15 décembre). Comment traiter le deuil avec patience et amour pour soi-même - Denver Metro Counseling. Denver Metro Counseling.

<https://denvermetro counseling.com/how-to-process-grief-with-patience-and-love-for-yourself/>

Qu'est-ce que le deuil migratoire ? Les migrants peuvent-ils jamais surmonter leur sentiment de perte et de déplacement ? (n.d.). SBS Language.

<https://www.sbs.com.au/language/english/en/podcast-episode/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome-their-sense-of-loss-and-displacement/k5bhhp420>

SBS Kurdish - SBS Kurdî : Qu'est-ce que le deuil migratoire ? Les migrants peuvent-ils un jour surmonter leur sentiment de perte et de déplacement ? - Xemgîniya koçberiyê çî ye ? Ma tu dikarî hestê xwe yê windabûn û koçerbûnê derbas bikî ? sur Apple Podcasts. (n.d.). Apple Podcasts. <https://podcasts.apple.com/sk/podcast/what-is-migratory-grief-can-migrants-ever-overcome/id350447050?i=1000606834584>

Les étapes du deuil : Accepter l'inacceptable. (2020, 8 juin). Centre de conseil.

<https://www.washington.edu/counseling/2020/06/08/the-stages-of-grief-accepting-the-unacceptable/>

5. Sous-thème 4 : La patience et l'inconnu

5.1. Contexte

Dans sa conception originelle, la patience était une vertu qui permettait à une personne de surmonter sa douleur et, d'une certaine manière, de faire preuve d'empathie face aux défauts et aux limites des autres. Aujourd'hui, la patience peut évoquer une notion d'inaction, comme s'il s'agissait simplement d'attendre que les choses passent. Considérons plutôt le terme "patient". En tant qu'adjectif, il désigne la capacité d'une personne à surmonter les obstacles et à faire preuve d'empathie à l'égard d'autrui. En tant que nom, il désigne une personne qui a besoin de compréhension et, plus particulièrement, de soins médicaux.

La patience consiste à reconnaître et à supporter les difficultés et les défis de sa propre vie et de celle des autres. Bien qu'elle puisse être associée à la passivité à l'époque contemporaine, lorsqu'elle est envisagée dans une perspective plus large reconnaissant l'abondance du temps, la patience devient un moyen d'endurer les malheurs. Contrairement à la résilience, qui implique un retour à l'état initial, la patience implique d'accepter le changement et de permettre la transformation comme moyen de surmonter les obstacles. C'est un acte courageux et compatissant, qui englobe une existence complexe qui franchit doucement les barrières.

5.2. Groupe cible et objectif de l'activité

Le groupe cible de l'activité est

- Professionnels travaillant avec des femmes migrantes
- Femmes migrantes

L'activité vise à :

- Donner une méditation guidée sur le lâcher prise de la peur de l'inconnu

5.3 Résultats d'apprentissage de l'activité

La méditation guidée vous apprend à rester dans le moment présent. Cela permet de réduire le stress et l'inquiétude causés par des problèmes émotionnels liés à des événements antérieurs ou à des circonstances imaginaires.

La méditation avec un guide vous apprend à réagir plus efficacement dans diverses circonstances stressantes. Lors d'une compétition difficile, par exemple, vous pouvez utiliser la méditation pour réagir plus efficacement en vous concentrant sur le moment présent, en détendant vos muscles, en respirant calmement et en évacuant le stress.

5.4. Description de l'activité

Nom **de** **l'activité/pratique/outil**
Méditation guidée pour la peur de l'inconnu

Vidéo : <https://www.youtube.com/watch?v=KUMB9bW1y0s&list=PPSV>

Installez-vous confortablement, en position assise ou allongée

J'aimerais vous inviter à fermer les yeux et à porter votre attention sur votre respiration. Inspirez profondément, expirez complètement et recommencez. Inspirez profondément, cette fois-ci en retenant votre souffle pendant quelques secondes, puis expirez complètement. Répétez l'exercice, en inspirant profondément, en retenant votre souffle pendant deux ou trois secondes et en expirant complètement, en vous permettant ainsi qu'à votre corps de trouver son rythme respiratoire naturel. À chaque expiration, assouplissez un peu plus votre corps.

Imaginez maintenant que vous vous trouvez dans une belle prairie. Cette prairie borde une forêt. Respirez vraiment cette prairie en vous imprégnant de tout ce qui vous entoure. Vous remarquez peut-être l'herbe sous vos pieds, le chant des oiseaux, le soleil sur votre peau, une légère brise sur votre visage. Respirez vraiment tout cela. Alors que vous commencez à marcher dans la prairie, vous remarquez un magnifique papillon blanc qui vole autour de vous. Alors qu'il commence à s'envoler, vous vous sentez attiré à le suivre à travers la prairie. Le papillon commence à voler vers la forêt, comme s'il vous guidait. Vous décidez de le suivre. Alors qu'il se dirige vers la forêt, vous continuez à le suivre, tandis qu'il se faufile entre les arbres.

Alors que vous vous frayez un chemin dans la forêt, vous remarquez que vos pieds et vos jambes deviennent plus lourds à chaque pas. Vous vous rendez compte que vous avez porté le poids accumulé de vieilles peurs, d'anxiétés, de croyances négatives, de blessures et d'inquiétudes concernant l'avenir. Ce poids pèse lourd sur votre âme et vous empêche d'accéder à la liberté, à la paix et à la joie.

Vous remarquez qu'une lumière apparaît à travers les arbres. Vous réalisez que le papillon vous a guidé vers cette lumière. Vous commencez à suivre la lumière, mais chaque pas devient plus lourd que le précédent et, au moment où vous avez l'impression de ne plus pouvoir porter vos jambes, vous arrivez à une clairière dans la forêt. Une colonne de lumière blanche brille au centre. La colonne rayonne à travers la canopée des arbres et jusqu'au sol, dans la terre. Vous vous

approchez lentement de la colonne de lumière et, debout devant elle, vous tendez doucement une main dans la colonne. Vous sentez alors un sentiment d'espoir et de légèreté vous envahir. Vous retirez votre main et commencez à respirer profondément en remontant par la plante des pieds. À chaque inspiration, vous soulevez cette lourdeur que vous avez ressentie dans vos pieds en remontant le long de vos jambes, de vos cuisses, de votre estomac, de votre poitrine et, à chaque inspiration profonde, la lourdeur s'élève de plus en plus. De vos doigts, en passant par vos bras, jusqu'à votre cou et enfin jusqu'à votre tête.

Je vais maintenant compter à rebours à partir de trois et lorsque j'arriverai à un, vous allez expirer cette lourdeur vers la lumière. Trois, deux, un : vous expirez, vous expirez longuement et, en expirant, vous êtes capable de laisser aller toutes les peurs, tous les doutes et tous les soucis accumulés. En laissant aller tout cela et en regardant cette lourdeur se dissoudre dans la lumière, vous entrez pleinement dans la colonne de lumière et vous laissez maintenant cette lumière blanche vous envahir et vous traverser. Vous la respirez, la laissez remplir votre corps et nourrir votre âme et, à chaque instant, vous vous sentez de plus en plus léger, de plus en plus clair, de plus en plus clair. Un sentiment de paix intérieure et de liberté vous envahit. Cette lumière blanche rétablit l'harmonie dans votre esprit, votre corps et votre âme. Vous savez que vous êtes en sécurité, que vous êtes soutenu et que vous pouvez faire confiance à l'instant suivant. Vous êtes emplis d'une légèreté, d'un sentiment de calme intérieur, de joie et de liberté.

Inspirez profondément une dernière fois et, en expirant, retrouvez-vous dans la prairie, mais les couleurs sont plus vives, l'air est vibrant et vous rayonnez de cette lumière. Vous pouvez affronter la vie avec courage, capable de vous adapter au changement parce que vous avez confiance en l'instant suivant.

Lorsque vous vous sentez prêt, revenez à votre respiration dans l'ici et le maintenant, et lorsque vous vous sentez prêt, vous pouvez ouvrir les yeux.

Besoins opérationnels/logistique

En ligne ou sur place : Les deux

Un formateur avec/sans co-formateur : Un formateur

Combien de participants/stagiaires ? Nombre illimité

Matériel si nécessaire

Présentation (Powerpoint ? Tableau de conférence ?)

Vidéo de méditation guidée :

[Méditation guidée pour l'anxiété - Se débarrasser de la peur de l'inconnu - Ours Zen](#)

5.5. Le déroulement de l'activité

N.	Activité	Détails	La durée
	Introduction	Expliquez l'objectif de l'activité, qui est d'aider les participants à se débarrasser de leurs peurs et à trouver la paix intérieure.	5 min.
		Donnez des instructions aux participants pour qu'ils s'installent confortablement, assis ou allongés.	
	Exercice de respiration	Demandez aux participants de fermer les yeux et de porter leur attention sur leur respiration.	5 min.
		Guidez les participants à travers une série de respirations profondes, en insistant sur l'inspiration et l'expiration.	
	Visualisation	Demandez aux participants de s'imaginer dans une belle prairie, entourée par la nature.	5 min.
		Encouragez les participants à faire appel à leurs sens en remarquant l'herbe, les bruits d'oiseaux, le soleil et la brise.	
	Suivre le papillon	Présentez l'image d'un magnifique papillon blanc qui vole autour du participant.	5 min.
		Invitez les participants à suivre le papillon qui les conduit vers une forêt.	
	Libération du poids accumulé	Expliquez aux participants qu'en marchant dans la forêt, ils commencent à sentir la lourdeur de leurs jambes et de leurs pieds.	5 min.
		Reliez cette lourdeur à de vieilles peurs, des angoisses, des croyances négatives et des inquiétudes concernant l'avenir.	

	Expiration Lourdeur :	Guidez les participants pour qu'ils prennent de grandes respirations et visualisent la lourdeur qui monte de leurs pieds, à travers leur corps et jusqu'à leur tête.	5 min.
		Comptez à rebours à partir de trois et demandez aux participants d'expirer, en libérant la lourdeur dans la lumière.	
	Embrasser la lumière	Encouragez les participants à entrer pleinement dans la colonne de lumière, en la laissant les envahir et les traverser.	5 min.
		Insistez sur les sentiments de légèreté, de paix intérieure, de liberté et de confiance dans l'instant suivant.	
	Retour à la prairie	Guidez les participants pour qu'ils prennent une dernière grande inspiration et se visualisent de retour dans la prairie.	5 min.
		Mettez en valeur les couleurs vives et la lumière rayonnante qu'elles dégagent, en insufflant un sentiment de courage et d'adaptabilité.	
	Revenir au présent	Demandez aux participants de revenir progressivement à leur respiration et au moment présent.	5 min.
		Invitez-les à ouvrir les yeux lorsqu'ils se sentent prêts.	

5.7. Bibliographie

L'ART DE LA PATIENCE. (n.d.). L'ART DE LA PATIENCE. <https://www.linkedin.com/pulse/skill-patience-deepanshi-khandelwal>

Exemple d'analyse de la définition du patient - 434 mots | Bartleby. (n.d.). Exemple d'analyse de la définition du patient - 434 mots | Bartleby. <https://www.bartleby.com/essay/Example-Of-Patient-Definition-Analysis-PJGTB92TQB>

Taylor, H. (2021, 29 mars). *Comment devenir une personne patiente.* - Taylor in Time. Taylor in Time. <https://www.taylorintime.com/how-to-become-a-patient-person/>

Sirbu, G. (2021, 13 juillet). *5 façons de gérer l'impatience en tant qu'immigrant/expatrié - Migration. de l'émotion*. La migration. . . De l'émotion.

<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

Sirbu, G. (2021, 13 juillet). *5 façons de gérer l'impatience en tant qu'immigrant/expatrié - Migration. de l'émotion*. La migration. . . De l'émotion.

<https://migrationofemotion.com/2021/07/13/5-ways-to-deal-with-lack-of-patience-as-an-immigrant-expat/>

L'autocompassion, partie II : reconnaître ses limites - GoodTherapy.org Therapy Blog. (2011, 2 septembre). GoodTherapy.org Therapy Blog. <https://www.goodtherapy.org/blog/growing-self-compassion-recognizing-limits/>

Lowell Public Schools / Page d'accueil. (2023, 24 avril). Lowell Public Schools / Homepage.

<https://http%3A%2F%2Fwww.lowell.k12.ma.us%2Fdefault.aspx%3FPageID%3D1>

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.