

# PROJET CAMIM VIA

BUREAU D'ACCUEIL  
POUR PRIMO-ARRIVANTS

*Production collective de savoirs sur les dispositifs d'intégration,  
réalisée avec les primo-arrivants qui suivent le parcours d'accueil à VIA.*

ANNEXE

## FICHE TECHNIQUE DU MODULE DE CONFIANCE EN SOI



# OUTILS DE FACILITATION/ D'ANIMATION DU MODULE

## LE BLASON

### OBJECTIFS

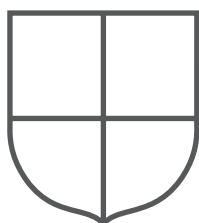
- Créer son blason personnel, en identifiant des traits de sa personnalité ou de son caractère
- Les présenter au groupe et recevoir leurs réactions
- Connaître les participant.es

### MATÉRIEL

- Feuilles de flipchart
- Marqueurs

### DÉROULEMENT : 60'

1. Introduction : Le.a formateur.rice dessine un blason au tableau comme celui-ci : Il.elle donne des explications sur la définition des blasons et leur utilisation dans l'histoire.



## 2. Le.a formateur.rice demande aux participant.es de dessiner leur propre blason sur leur feuille, avec comme contenu pour chacune des quatre parties suivantes :

- a) En haut à gauche : Votre surnom quand vous étiez petit.  
Comment vos parents vous appelaient-ils ?
- b) En haut à droite : Un métier que vous aviez envie de faire quand vous étiez petit.e et/ou que vous aimeriez faire maintenant.
- c) En bas à gauche : Un dessin, un mot, une devise, un symbole qui vous définit.
- d) En bas à droite : Un mot ou deux, un dessin, une devise... sur ce que vous pensez que les gens pensent de vous

## 3. Chaque participant.e, à tour de rôle, présente son blason.

## 4. Débriefing avec l'ensemble des participant.es :

- Qu'est-ce que le fait d'avoir effectué et partagé votre blason vous a suscité comme émotion
- Quelle case a été la plus difficile à remplir ? Pourquoi ?

### Commentaires pour le.a formateur.rice :

- Qu'est-ce qu'un blason ? Le blason est un signe de reconnaissance d'un individu ou de sa famille qui était particulièrement utilisé au Moyen Âge. Un blason est un symbole représentant une famille importante, ou bien même une ville, une région, etc. Par extension, il représente une partie de notre identité. A la fin du Moyen Âge, les blasons n'étaient plus seulement réservés à la noblesse. Ainsi, les bourgeois et les femmes avaient leur propre blason. A partir du XIIIe siècle les familles nobles choisissaient une phrase en latin ou en langue vulgaire qu'elles associaient à leurs armoiries. Le blason représentait l'identité de son possesseur au même titre que le patronyme. Il devint un moyen incontournable d'authentification des actes écrits entre contractants et commença à se transmettre de génération en génération.
- Raison d'être de l'activité : « Nous allons travailler de cette façon tout au long de la formation : avec des exercices où on va parler de soi, de sa vie. Vous ne partagez que les choses que vous avez envie de partager.»

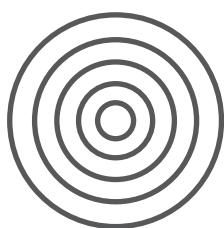
# LE SOCIOGRAMME

## OBJECTIFS

- Permettre aux participant.es de visualiser leur réseau, de révéler les ressources auxquelles il donne accès (ou non) et qu'ils.elles mobilisent (ou non)
- Evaluer la satisfaction qu'ils.elles ont de leurs relations sociales et identifier les types de nouveaux contacts qu'ils.elles souhaiteraient nouer

## MATÉRIEL

- Une feuille reprenant une cible par participant.e
- Crayons, marqueurs, stylos



## DÉROULEMENT : 60'

### 1. Le.a formateur.rice donne à chaque participant.e une feuille de cible :

Le.a formateur.rice explique aux participant.es que l'exercice ne sera pas présenté aux autres participant.es, chacun.e le fait pour soi mais peut à tout moment partager des impressions, sensations, observations.

Il.elle précise que cet exercice se construira progressivement. Il est nécessaire de garder en tête que chaque participant.e se situe au cœur de sa cible et que les cercles concentriques représentent des distances émotionnelles plus ou moins fortes (le cercle le plus éloigné du centre représente la distance la plus éloignée de son cœur).

- Raison d'être de l'activité : Informer les participants « Nous allons travailler de cette façon tout au long de la formation : avec des exercices où on va parler de soi, de sa vie. Vous ne partagez que les choses que vous avez envie de partager. »
- Demander aux participants: « Quelle case a été la plus difficile à remplir ? Pourquoi ? »

## 2. Le.a formateur.rice propose aux participant.es de :

**a)** Noter les initiales/prénoms des personnes avec lesquelles ils.elles ont engagé une conversation durant la semaine qui vient de s'écouler (ce n'est pas grave si tout le monde ne s'y retrouve pas mais il faut en noter un maximum). Il peut s'agir de conversations amicales ou non, lors des courses, avec les voisins, une personne à laquelle ils.elles auraient dit bonjour, etc. Repenser aux journées qu'ils.elles ont passées, regarder les historiques de téléphone peut les aider.

Cette question peut nécessiter que l'animateur.rice passe et pose des questions pour aider le.a participant.e à identifier ces relations.

**Inscrire les noms des personnes** au sein des cercles de la **cible selon le degré de proximité qu'ils ont avec cette personne**. Indiquer près du centre les personnes dont ils se sentent très proche. Indiquer dans un cercle éloigné du centre les personnes dont ils ne se sentent pas proche (dans le cœur, pas au niveau géographique) .

**b)** Ajouter le nom/les initiales des personnes dont ils.elles se sentent proches et qui n'apparaissent pas encore sur la cible.

**c)** Ensuite, à l'aide d'un bic, le.a formateur.rice propose aux participant.es de :

- Souligner le nom des personnes qui sont actuellement hors de Belgique.
- Entourer le nom des personnes qui font partie de leur famille.
- Faire une croix à côté du nom des personnes qui les rencontrent dans leur cadre professionnel (au sein des administrations, le vendeur d'un magasin, etc.).

**NB 1:** les participant.es peuvent ajouter le noms de personnes tout au long de l'exercice, s'ils.elles remarquent un oubli.

**NB 2:** le.a formateur.rice rappelle aux participant.es que la cible ne sera pas présentée et qu'ils.elles font cet exercice pour eux.elles-même. Il ne faut donc surtout pas comparer sa cible à celles des autres participant.es qui peuvent être plus ou moins remplies, ça n'a pas d'importance.

### 3. Le.a formateur.rice invite à présent les participant.es à ajouter un petit point de la couleur à côté du nom des personnes qui correspondent aux questions suivantes :

**a) Rouge** : A qui demandez-vous conseil, vers qui vous tournez-vous lorsque vous avez une décision importante à prendre ? (Émotionnel)

**b) Bleu** : Vers qui vous tournez-vous si vous avez besoin d'un coup de main pratique pour une chose concrète (déménagement, traduction, garder les enfants),? (Instrumental)

**c) Vert** : Vers qui vous tournez-vous lorsque vous ne vous sentez pas bien, triste, et que vous avez besoin de quelqu'un à qui parler ? (Émotionnel)

**d) Jaune** : Vers qui vous tournez-vous lorsque vous avez besoin d'un soutien matériel ou financier (meubles, nourriture, argent, voiture à prêter)? (Instrumental)

**e) Orange** : Avec qui faites-vous des activités, passez-vous votre temps libre (hobby, vous n'avez rien de prévu un samedi et vous voulez faire quelque chose) ? (Liens sociaux)

**f) Mauve** : Parmi les points restants, quelles sont les personnes sur lesquelles vous pensez pouvoir compter mais vers qui vous ne vous tournez pas spontanément ? (Question additionnelle à éviter pour les personnes non-alphabétisées)

### 4. Chaque participant.e garde sa cible à côté de lui.elle et réalise l'exercice suivant (blocs). Le débriefing se fait à la fin des deux exercices.

# LE BLOPS

## OBJECTIFS

- Permettre à chaque participant.e d'exprimer son ressenti par rapport à son réseau social et de le mettre en perspective avec ses réseaux sociaux passés et futurs.
- Renforcer les capacités des participant.es à construire un réseau social qui leur convienne.

## MATÉRIEL

- Une feuille de blops par personne
- Des crayons de couleur et marqueurs.



## DÉROULEMENT : 45'

(cette activité se fait à la suite du sociogramme) :

**1. Le.a formateur.rice demande aux participant.es de regarder la cible qu'ils.elles viennent de remplir et leur distribue la feuille de blops. Il.elle leur explique que chaque bonhomme situé dans l'arbre représente une situation liée à des émotions. Il.elle leur pose, étape par étape, les questions suivantes afin que les participant.es colorient/entourent les blops avec des couleurs différentes :**

- Coloriez un petit bonhomme qui représente votre émotion par rapport à votre réseau aujourd'hui. Quand vous regardez votre cible, comment vous sentez-vous? Quel bonhomme représente cette émotion ?
- Coloriez maintenant un bonhomme qui représente votre réseau social au pays. Avant de venir en Belgique, où étiez-vous sur l'arbre ?
- Où voulez-vous être dans un an ? Où aimeriez-vous vous trouver sur l'arbre ?

**2. Le.a formateur.rice demande aux participant.es des présenter les Blops qu'ils.elles ont choisi et d'expliquer la raison de leur choix.**

**3. Débriefing du sociogramme et des blops :**

- Selon vous, pourquoi fait-on ces deux exercices ? Qu'est-ce que vous en reprenez ?
- Quelle est la différence entre votre réseau aujourd'hui et au pays ?
- Souhaiteriez-vous faire évoluer votre réseau d'une manière ou d'une autre ?
- Quel type d'aide demandez-vous plus facilement ?
- Et vous, quel type d'aide apportez-vous plus facilement ?
- Pourquoi est-ce parfois si difficile de demander de l'aide ?
- Avez-vous eu des réflexions, remarques en mettant les points de couleur ou en regardant leur répartition maintenant ?

**Commentaires pour le.a formateur.rice (à partager lors du debriefing) :**

- Il n'y a pas de bon ou de mauvais sociogramme : le fait qu'il y ait beaucoup de personnes au centre ou à l'extérieur de la cible, que les points soient répartis ou concentrés, etc. n'importe pas. On peut être heureux avec des cibles complètement différentes. Il faut surtout être à l'aise avec son réseau, se sentir satisfait.e en le regardant. Certaines personnes ressentent le besoin d'avoir beaucoup de contacts différents, d'autres d'en avoir peu mais des liens forts, c'est avant tout quelque chose de personnel.
- Toutes les personnes présentes sur la cible nous donnent accès à des ressources (cfr. les petits points de couleur). C'est important de savoir à quelles ressources nos connaissances nous donnent accès et dans quel contexte, afin de savoir si on peut se tourner vers elles.
- Différence entre lien fort et lien faible : toutes ces personnes ont des ressources utiles et différentes. Les liens faibles (à l'extérieur de la cible) sont peut-être des personnes qu'on côtoie moins mais ils s'agit également de personnes qui peuvent avoir accès à des ressources qu'on ne trouvera pas chez nos liens forts (intérieur de la cible). C'est le cas par exemple d'informations pour trouver un emploi (lire à ce sujet les études sur la force du lien faible de Granovetter).



- Il est possible de faire évoluer sa cible rapidement si on ne se sent pas satisfait.e : en y ajoutant des personnes, en en retirant, en faisant bouger des personnes d'un cercle à l'autre. On a un pouvoir sur cette cible mais il faut pour cela entreprendre des démarches proactives vis-à-vis de nos contacts (leur proposer des activités ou au contraire prendre ses distances, communiquer ses besoins, etc.) ou pour faire des rencontres (inscription à des activités, etc.)
- On peut craindre de demander de l'aide par peur d'être un poids pour l'autre ou par peur d'essuyer une réponse négative. Pourtant on aime aider nos proches. Le fait de demander de l'aide indique à la personne qu'elle a de la valeur à nos yeux, qu'elle est au milieu de notre cible, ce qui est valorisant. Recevoir une réponse négative permet également d'avancer, de s'adresser à quelqu'un d'autre. Il faut savoir sur qui on peut compter et pourquoi. Les personnes que nous aidons ne seront peut-être pas celles qui nous donneront de l'aide en retour et vis-versa, ce n'est pas forcément un problème. Généralement, peu de personnes peuvent répondre à l'ensemble de nos besoins, et c'est tout à fait normal. Il est également nécessaire de pouvoir dire non à une personne qui nous demande de l'aide (parce qu'on n'en a pas les ressources, le temps, l'envie, etc.), ça ne veut pas dire qu'on ne pourra pas être là à d'autres occasions et que cette personne ne peut pas compter sur nous.
- On interagit constamment dans le quotidien. Les personnes qui se trouvent sur les cibles et pour lesquelles il n'y a pas de points en témoignent. Lorsqu'on se sent seul, on peut se rappeler qu'on interagit constamment, et qu'il s'agit parfois de personnes vers lesquelles on peut se tourner.

# ENERGIZER RUTABAGA

## OBJECTIFS

Rigoler, bouger et se retrouver

## MATÉRIEL

Images de légumes

## DÉROULEMENT : 15'

Le groupe se met debout en cercle et chaque participant.e choisit le nom d'un légume. Des images de légumes peuvent être affichées au tableau.

Un.e premier.ère participant.e commence par dire le nom de son légume ainsi que le nom de légume d'une autre personne. Cette dernière dit à son tour le nom de son légume ainsi que celui d'une autre personne du groupe, et ainsi de suite. MAIS, aucun.e participant.e ne peut montrer ses dents ou fermer ses lèvres en disant le nom des légumes (ni en rigolant).

Dès qu'une personne montre ses dents ou ferme ses lèvres, elle est éliminée.

# LE CONTRAT DE GROUPE

## OBJECTIFS

- Comprendre les différents éléments du contrat
- Participer à la définition des règles du groupe
- Comprendre les différents rôles pouvant être joués par les participant.es

## MATÉRIEL

Un exemplaire du contrat par participant.e (voir ci-dessous),  
feuilles de flipchart, marqueurs, post-it.

## DÉROULEMENT : 15´

**1. Le.a formateur.rice rappelle que la formation respecte certaines règles, comme c'est le cas pour toutes les formations. Il.elle distribue le contrat ci-dessous à tou.tes les participant.es. Chaque article du contrat est lu de manière collective. Un temps est pris après chaque élément pour bien s'assurer de sa compréhension par tout le monde.**

**2. Le groupe complète ensemble cette liste de règles de fonctionnement (horaires, gsm, etc.)**

### *Commentaires pour le.a formateur.rice :*

- Le.a narrataire est la personne à qui s'adresse le.a narrateur.rice, c'est-à-dire celui.celle qui expose son récit. Il est important de respecter ces rôles dans le cadre du récit de vie. Il ne s'agit pas de tomber dans le piège d'une interprétation psychologisante hasardeuse.
- Au niveau de la liberté d'implication, le.a formateur.rice peut également développer la question des limites. Dans notre société (belge/européenne), le partage de la sphère privée et personnelle est une chose courante, peut-être plus que dans d'autres cultures ou sociétés. Les participant.es doivent donc se sentir libres de partager ce avec quoi ils.elles se sentent à l'aise.

## Règles de fonctionnement et contrat de groupe Récit de vie en formation

Ce texte reprend les règles fondamentales. Son objectif est de garantir un climat qui favorise au maximum le respect mutuel et la liberté de parole.

**VOLONTARIAT :** J'entreprends cette démarche de formation de façon volontaire et en toute liberté.

**CONFIDENTIALITÉ :** Le contenu de ce qui se dit dans le groupe n'appartient qu'au groupe, ce qui signifie que les autres peuvent me faire confiance et que je peux leur faire confiance.

**IMPLICATION ET LIBERTÉ D'IMPLICATION :** La formation par les récits suppose un travail d'implication personnelle. Je m'engage dès lors à devenir tour à tour narrateur.rice, narrataire et « analyste ». Je détermine moi-même les limites de ce que je veux apporter et je respecte les limites fixées par les autres.

**ÉCOUTE BIENVEILLANTE ET EMPATHIQUE :** Je m'engage à adopter une attitude d'écoute, de bienveillance, de respect et de tolérance. J'évite d'interpréter les apports des autres participant.es au travers de ma propre histoire. Évitions les interprétations sauvages.

**FORMULATION D'HYPOTHÈSES :** Mes analyses sont formulées sous la forme d'hypothèses et c'est le.a narrateur.rice qui, en dernière instance, les valide.

**ASSIDUITÉ ET RESPECT DES HORAIRES :** Je participe à toutes les rencontres du début à la fin et je respecte les horaires.

Nous sommes **tous et toutes** garant de ce cadre.

En cas de non-respect des règles de fonctionnement, nous vous proposons simplement de nous rappeler mutuellement notre engagement.