

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.*

FICHE TECHNIQUE

MODULE DE CONFIANCE EN SOI

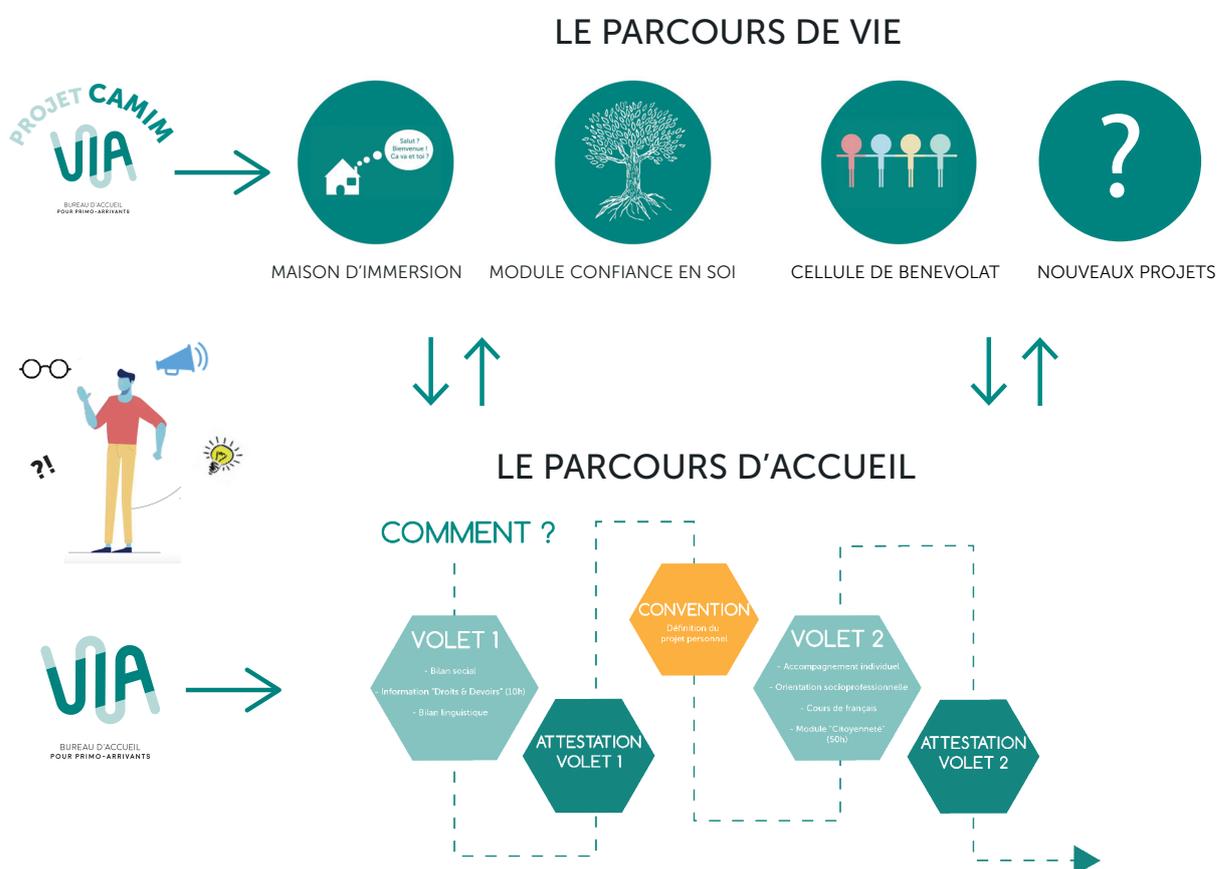


LE PROJET CAMIM EN QUELQUES MOTS ...

De 2018 à 2021, l'asbl VIA (Bureau d'Accueil pour Primo-Arrivants) et le centre de recherche GERME (ULB) ont mené un projet-pilote de recherche intitulé CAMIM (« **Co**-créons un Meilleur **A**ccueil et une **Me**illeure **I**ntégration des **M**igrants à Bruxelles »). Ce projet a permis à des personnes primo-arrivantes inscrites dans le parcours d'accueil de VIA d'imaginer, de mettre en place, d'analyser, et de participer à des activités complémentaires à ce parcours, leur permettant de s'ancrer plus durablement à Bruxelles.

Les personnes primo-arrivantes disposent de multiples ressources mais rencontrent parfois des difficultés à les identifier et à les mobiliser. En s'investissant dans ces activités annexes, elles ont pu, sur base volontaire, vivre des expériences répondant à leurs besoins personnels. Elles ont pu en retirer des bienfaits concrets et dynamisants pour construire leur vie et se projeter en Belgique, en partant de ces ressources.

LES PARCOURS CHEZ VIA



Parmi ces activités et pour répondre à une forte envie de la part des personnes primo-arrivantes de se « retrouver » après des mois intenses de migration et installation en Belgique, un Module de Confiance en Soi a été mis en place. Ce module a pour objectif de permettre aux participant.es de prendre un temps de réflexion pour eux.elles, de réfléchir à leur parcours, leurs ressources, leurs apprentissages formels et informels, leurs rêves, leurs choix et actions faites par le passé, afin de se projeter dans le futur. Il vise donc à offrir aux personnes primo-arrivantes le temps de tisser ou retisser les liens entre « l'ici et le là-bas » au travers, en partie, de la méthodologie du récit de vie.

La présente fiche vise à faire connaître ce Module de Confiance en Soi, afin qu'il puisse inspirer ou être repris par d'autres organisations qui travaillent dans le secteur social, et plus particulièrement avec le public migrant. Des informations à la fois contextuelles et pratiques seront présentées, ainsi qu'un aperçu des outils d'information et d'animation utilisés pour faciliter la réflexion et accompagner les participant.es dans leur processus de développement personnel.

Pour plus d'informations au sujet du Projet CAMIM, consultez notre site internet : www.via.brussels/projet-camim/

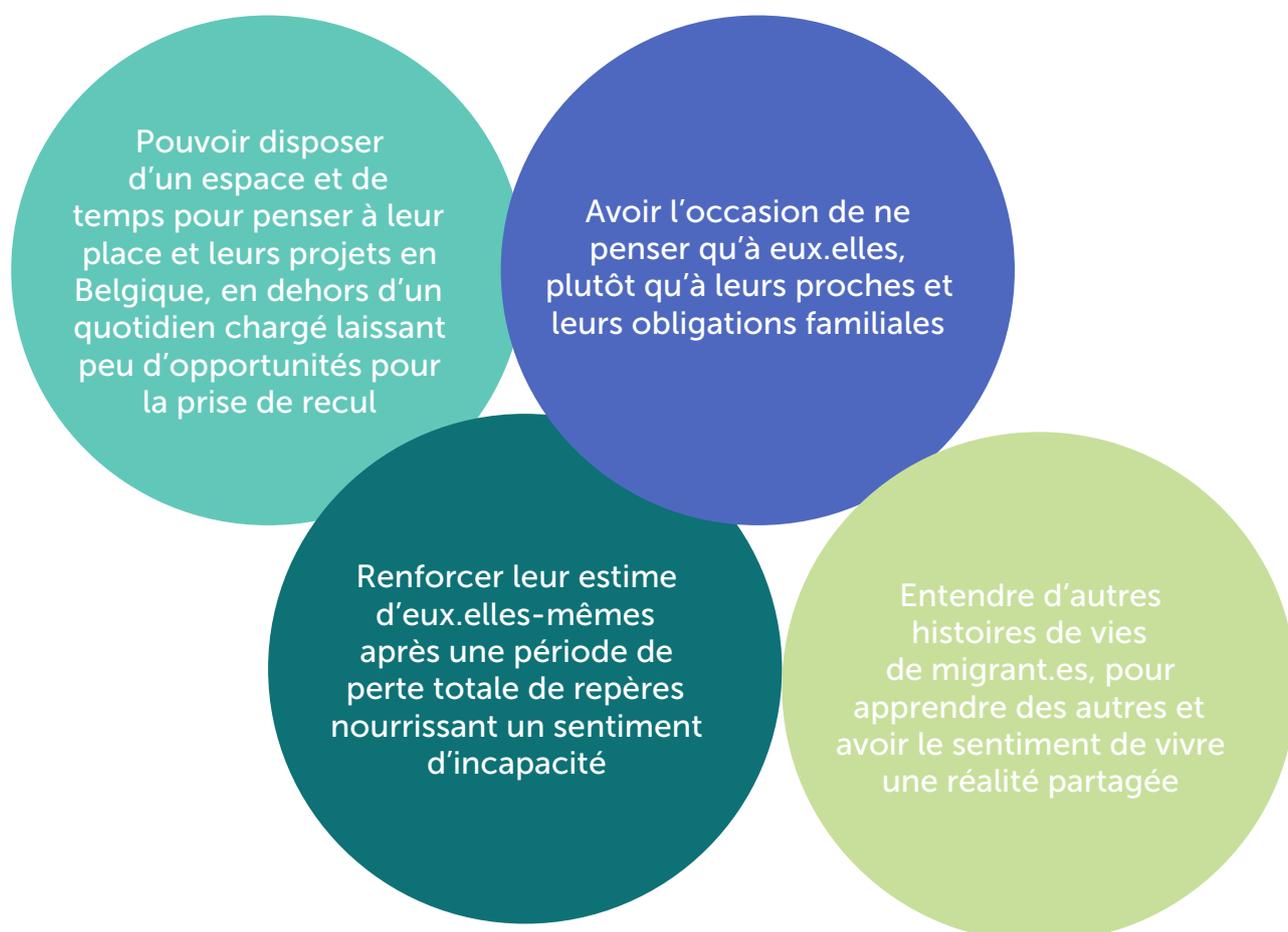


PARTICIPATION DU PUBLIC PRIMO-ARRIVANT AU MODULE DE CONFIANCE EN SOI

Être migrant.e, forcé.e ou volontaire, implique de laisser derrière soi - outre ses racines familiales - tout ce qui a permis d'être « soi », de se construire (apprentissages formels et informels, repères, identités). Dans le pays d'accueil, ce parcours est souvent peu reconnu et valorisé : les personnes migrantes font fréquemment face à une perception de leur identité et de leurs compétences qui n'est pas fidèle à celles qu'elles avaient au pays et peuvent souffrir de ce manque de reconnaissance. Elles doivent aussi faire face à un nombre incalculable de défis (titre de séjour, apprentissage de la langue, formation, travail, ...) lors de leur installation dans le pays d'accueil. Ces défis peuvent bien souvent les étouffer, et entamer sérieusement leur estime et confiance en elles.

LES MOTIVATIONS DES PERSONNES PRIMO-ARRIVANTES

Il ressort des travaux de co-recherche réalisés avec les primo-arrivant.es que les raisons principales qui les poussent à participer à un Module de Confiance en Soi sont les suivantes :



LE « MODULE DE CONFIANCE EN SOI »

Le module se déroule en 7 demi-journées. Il est animé par deux formateurs.rices et rassemble un groupe de maximum de 10 primo-arrivant.es. Différents outils sont proposés aux participant.es afin qu'ils.elles puissent présenter leur histoire, leur vécu autour d'une thématique bien précise. L'ensemble du module s'articule autour de la thématique « ressources » des participant.es (acquises dans le cadre d'apprentissages formels et informels).

La méthodologie utilisée pour nourrir cet espace de parole et de réflexion est la méthodologie du « récit de vie » proposée par le Cefoc www.cefoc.be à laquelle les formateurs.rices ont été formé.es.



En 2019 et 2020, 6 modules ont été animés pour un total de 35 participant.es

CHANGER DE PERCEPTION SUR SON PARCOURS

Le fait de changer de pays s'accompagne de nouvelles opportunités, c'est l'occasion de repenser certains projets. Si pour certain.es cela peut être grisant, pour beaucoup cela s'accompagne d'une immensité de questions simultanées : Est-ce que je cherche du travail directement et ou je me forme avant ? Dans quels domaines vais-je m'orienter ? Est-ce que me concentrer sur mon foyer me convient ? Est-ce que je suis capable de faire ce à quoi j'aspire ? Beaucoup partagent le sentiment de s'être perdus en route, de ne plus savoir par quel bout prendre les choses. Le Module de Confiance en Soi permet d'inscrire ces questions dans la continuité de leur parcours de vie qui ne commence pas au moment de l'arrivée en Belgique mais dès l'enfance, au pays.

« Ce qui m'a donné envie de participer à ce Module c'est le mot confiance en soi, c'est d'avoir un moment pour moi-même. Il y a un moment où j'ai perdu toute la confiance en moi-même. C'était pour me dire voilà je suis encore là, tout n'est pas fermé, je peux faire des choses ».

CHANGER DE PERCEPTION SUR SES RESSOURCES

Le module offre aux participant.es l'opportunité de parler d'eux.elles, de ce qu'ils.elles ont appris tout au long de leur vie, de leurs choix, de leurs rêves, des événements qui les ont amené.es – voire forcé.es - à prendre des décisions fortes. Ils.elles sont invité.es à raconter les grands moments de leur vie en les reliant à leurs apprentissages formels (école, formations professionnelles...) et informels (famille, expériences et pratique...). En s'entendant parler de la densité de leurs expériences de vies et en observant la linéarité de leur parcours, les participant.es portent un regard nouveau sur leur parcours. Ils.elles prennent conscience de la richesse des années écoulées, et cette prise de recul renforce leur sentiment d'être en capacité d'accomplir ce qu'ils.elles souhaitent.

« Je repars avec une grande valise pleine de belles choses, des points forts que j'avais oubliés, et je me dis que je suis vraiment une femme très très forte. »

« Pour moi, raconter ma vie c'est comme si je m'étais déplacée de l'autre côté pour voir ma vie et voir comment ça va. Parfois, je me dis que je ne fais rien de ma vie mais en regardant ma ligne je me dis ' waouw , j'ai fait tout ça ' »

CHANGER DE PERCEPTION SUR LE STATUT DE MIGRANT

Leurs récits prennent place aux côtés de ceux des autres participant.es. Même si chaque parcours de vie est unique et retrace des vécus singuliers, ils se recoupent sur de nombreux aspects. Grâce à cet effet miroir, les primo-arrivant.es prennent conscience du fait que leurs histoires individuelles s'inscrivent dans la Grande Histoire : celle des guerres, des mouvements de population, de l'exode rural, des crises économiques, etc. Ils.elles prennent conscience que le lien qui les unit n'est pas tant celui des blessures, des douleurs, des pertes, mais plutôt celui de la force, du courage, de la volonté de s'en sortir. La migration devient un passage plutôt qu'une rupture. Ils.elles portent ainsi un regard plus indulgent sur leur parcours, abandonnent les culpabilités et déceptions qu'ils.elles portent, et prennent la mesure de la fierté que le statut de migrant peut représenter.

« J'ai écouté l'histoire de X., elle n'est pas similaire à la mienne mais il y a des choses similaires : la force, l'énergie. »

« J'ai une confiance que j'ai pu dégager. Je suis tranquille dans mon cœur. Je suis très contente. [...] C'est comme ma famille, tous les gens ici sont blessés, on ne dit pas ça ailleurs, et je vous emporte tous dans mon cœur. »

DÉBROUSSAILLER POUR SE PROJETER

Le module permet aux primo-arrivant.es « de se retrouver ». Le fait de prendre du recul, de valoriser qui ils.elles sont et ce qu'ils.elles ont fait, d'inscrire leur réalité et leurs questionnements dans leur passé au pays, leur permet de se défaire de la sensation de s'être perdu.e. Ils.elles trouvent dans leurs propres parcours les repères nécessaires aux prises de décisions qui les préoccupent. Suite à leur participation au module, des participant.es ont recommencé des hobbies qu'ils.elles pratiquaient au pays ; certain.es ont fait savoir que désormais, ils.elles prenaient davantage en considération leurs besoins plutôt que ceux de leur famille ; d'autres ont entamé une formation ou trouvé un travail.

« Ma direction dans la vie est plus claire maintenant. Raconter les histoires ça m'aide à réfléchir. »

« Ca a changé beaucoup de choses de mon quotidien, je me déplace partout, je n'ai plus la peur comme avant. Je prends même le train pour aller voir d'autres villes, je fais des courses librement. A l'école je parle avec les profs de mes filles. Avant je n'osais pas faire ça, j'avais vraiment des difficultés. Maintenant je parle même à la commune, je vais chercher mes papiers etc. »



PARTAGE DE BONNES PRATIQUES

Ces bonnes pratiques sont issues de notre expérience et de ce que les personnes primo-arrivantes ont pu valoriser :

LE RÉCIT DE VIE

Nous vous encourageons vivement à vous renseigner et éventuellement à vous former à cette méthodologie avant de vous lancer. Le récit de vie s'utilise dans un cadre assez précis, l'idée principale étant de permettre au.à la participant.e de SE comprendre, et surtout pas de le faire comprendre aux autres. Son histoire et sa propre compréhension lui appartiennent. Même s'il.elle la partage un temps donné avec le groupe, au final c'est à lui.elle et lui.elle seul.e d'y mettre le contenu qu'il. elle souhaite.

DES PAROLES RICHES EN ÉMOTIONS

Ayant rarement l'occasion de parler de choses personnelles sans crainte du jugement, il n'est pas toujours

facile pour les participant.es de savoir où mettre les limites à leur prise de parole. Régulièrement, les personnes expriment des choses qu'ils.elles avaient volontairement ou non enfouies ou qu'ils.elles ne souhaitaient pas d'emblée exprimer. Il est dès lors primordial de bien avoir défini et expliqué les objectifs du module et la thématique qui y est liée. Les formateurs.rices ne sont pas des psychologues et ne sont pas là pour encadrer une thérapie de groupe.

Si un.e participant.e sort du « cadre » établi, les formateurs.rices sont tenu.es d'intervenir et de l'arrêter afin de protéger la personne et la dynamique de groupe. Ils proposeront au.à la participant.e, en aparté, de s'orienter vers des lieux où il.elle pourra déposer cette parole et ses émotions. Une expérience confirmée en animation et gestion de groupe d'adultes est indispensable pour pouvoir animer ce module.

ANIMATION EN DUO

Animer un groupe de 8 à 10 personnes (nombre idéal et maximal) pendant 7 demi-journées en étant en éveil pour accueillir chaque récit est assez « éprouvant ». Il est donc fortement conseillé d'animer ce module en duo. Veiller à avoir un formateur et une formatrice en duo permet aux participant.es de se sentir en confiance dans le groupe (question du genre). Il est à noter que, le fait que les participant.es connaissent un.e des deux formateurs.rices est aussi une facilité pour ceux-ci, qui se sentent dès lors plus « en confiance » dès le départ.

GAGNER LA CONFIANCE DES PARTICIPANT.ES

Les participant.es doivent se sentir détendu.es et être en confiance pour oser partager leurs vécus et leurs histoires avec des inconnu.es. Il est donc essentiel de prendre le temps de faire connaissance et d'organiser des activités de cohésion de groupe en début de chaque session. Il est également important qu'un « contrat de groupe » soit rédigé dès le démarrage du module, et de vérifier qu'il a bien été intégré. Enfin, le fait de proposer de

répéter les informations, de veiller à la compréhension des consignes, de passer chez les participant.es pour leur proposer de l'aide, permettra de mettre à l'aise les primo-arrivant.es dont la langue française n'est pas la langue maternelle ainsi que ceux.celles qui ne savent pas lire et écrire.

UN GROUPE HÉTÉROGÈNE

Un niveau de français facile (A2) est suffisant pour participer au module. Il ne faut donc pas une maîtrise de la langue pour y participer. Le fait de s'exprimer dans une langue qui n'est pas maîtrisée peut susciter des frustrations chez les participant.es étant donné que ça limitera les informations qu'ils.elles seront en capacité d'exprimer mais cela peut également leur présenter l'avantage de créer une distance émotionnelle avec le récit qu'ils partagent, ce qui adoucit l'expérience. C'est également l'occasion pour eux.elles de pratiquer le français. Si le module devait être organisé dans une autre langue pour pallier aux limites de langage, il est essentiel de veiller à assurer une hétérogénéité du groupe en termes de pays d'origine, la diversité des récits et des contextes de migration faisant la richesse du partage.

OUTILS DE FACILITATION / D'ANIMATION DU MODULE **DE CONFIANCE EN SOI**

Voici un aperçu de quelques outils utilisés lors du Module de Confiance en Soi. Ils peuvent être utilisés de manière « isolée » en fonction de vos besoins et des objectifs que vous souhaitez atteindre avec vos groupes. Ces différents outils se trouvent en annexe de cette fiche technique :

LE BLASON

Cet outil permet à la fois aux participant.es de se présenter, de faire connaissance, ainsi que de leur faire découvrir le type de pédagogie qui sera utilisée tout au long du Module de Confiance en Soi.

LE SOCIOGRAMME ET LES BLOPS

Il s'agit de deux activités distinctes et complémentaires. Dans un premier temps, le sociogramme permet aux participant.es de visualiser leur réseau social ainsi que les ressources auxquelles il donne accès. Ensuite, les Blops offrent un espace d'expression des ressentis vis-à-vis de ce réseau social et permet d'en observer l'évolution.

LE CONTRAT DE GROUPE

Indispensable pour garantir un cadre bienveillant dans bon nombres de formations, ce contrat est particulièrement important lors d'un Module de Confiance en Soi. Il est essentiel de prendre le temps de le présenter et de laisser au groupe le temps de se l'approprier. Ce contrat clarifie le cadre dans lequel le module s'inscrit : les formateurs.rices et le groupe en sont les garant.es.

ENERGIZER : LE RUTABAGA

En début de séance il est toujours bon « de se réveiller » et de relancer la dynamique de groupe, ce que permettent les jeux « Energizer ». Le Rutabaga est là pour un moment de rigolade et de détente afin de bien commencer la matinée !

VOUS TRAVAILLEZ AVEC LE PUBLIC MIGRANT ET AIMERIEZ EN SAVOIR DAVANTAGE **SUR LE MODULE DE CONFIANCE EN SOI?**

Vous envisagez de mettre en place une activité similaire au sein de votre association et souhaiteriez bénéficier de notre expérience ? Avoir accès au guide méthodologique complet pour faciliter l'animation et la réflexion vous intéresse ?

N'hésitez pas à nous contactez en nous envoyant un email à l'adresse : **info@via.brussels**

