

ProfilPASS

POUR LES FEMMES
MIGRANTES

**DONNEZ-VOUS LES MOYENS D'AGIR - LIBÉREZ VOS CAPACITÉS,
DÉVELOPPEZ VOS COMPÉTENCES, FAÇONNEZ VOTRE CARRIÈRE**



**MON PARCOURS, MA FORCE,
MES POSSIBILITÉS**

Table des matières

Introduction	<u>3</u>	Premier résumé de mes compétences	<u>151</u>
■ Comment utiliser ce ProfilPASS	<u>4</u>		
■ Ce ProfilPASS appartient à	<u>7</u>	Langues que je parle	<u>158</u>
■ Explication des mots importants – Mon petit dictionnaire	<u>8</u>		
Ma vie - Mon histoire	<u>10</u>	Mes compétences orientées vers l'avenir	<u>160</u>
■ Mon histoire - À la découverte de qui je suis	<u>11</u>	■ Compétence numérique	<u>162</u>
■ Les gens autour de moi	<u>23</u>	■ Compétence en communication	<u>169</u>
■ Une journée dans ma vie	<u>29</u>	■ Compétence en matière de coopération	<u>174</u>
■ Ce sur quoi je veux me concentrer	<u>35</u>	■ Compétence en Résolution de problèmes	<u>181</u>
		■ Compétence en matière de sensibilité culturelle	<u>187</u>
Mes forces et mes qualités	<u>37</u>	Mes compétences – Le tableau complet	<u>195</u>
■ Comment je me vois	<u>39</u>		
■ Comment les autres me perçoivent-ils ?	<u>41</u>	Regarder vers l'avant – Mes projets pour l'avenir	<u>197</u>
■ Ma force en action	<u>48</u>		
Mes activités et expériences	<u>49</u>	Les histoires de nos personnages principaux	<u>214</u>
■ Apprentissage et éducation	<u>55</u>	Compétences importantes pour l'apprentissage et le développement tout au long de la vie	<u>226</u>
■ Expériences professionnelles et de bénévolat	<u>66</u>		
■ Activités dans mon foyer	<u>76</u>	Le système ProfilPASS	<u>231</u>
■ Mes activités familiales	<u>88</u>	Le projet européen EmpowerHer	<u>233</u>
■ Loisirs, intérêts et activités de temps libre	<u>100</u>	■ Le Projet Européen EmpowerHer	<u>233</u>
■ Prendre soin des autres	<u>113</u>	■ Information de Publication	<u>234</u>
■ Expériences d'installation dans le nouveau pays	<u>124</u>		
■ Les expériences de vie marquantes	<u>139</u>		

Introduction

Bienvenue sur PROFILPASS : Donnez-vous les Moyens d'Agir - Libérez vos Capacités, Développez vos Compétences, Façonnez votre Carrière

Félicitations pour cette étape importante qui vous permettra d'explorer votre parcours, vos atouts et vos perspectives d'avenir. Ce cahier d'exercices est conçu pour vous aider à réfléchir à vos expériences, à découvrir vos compétences uniques et à planifier vos prochaines étapes dans un nouveau pays.

Tout au long de votre vie, vous avez accumulé de précieuses expériences, que ce soit par l'apprentissage, le travail, l'aide aux autres, l'engagement communautaire ou le dépassement des difficultés. Ces expériences vous ont permis de développer des compétences essentielles telles que l'organisation, la communication, la résilience, la résolution de problèmes et la force émotionnelle, même si vous n'en avez pas toujours conscience. Bien que ces compétences ne soient pas toujours reconnues officiellement, elles constituent des atouts précieux pour votre épanouissement personnel et professionnel.

Ce ProfilPASS vous guidera à travers différents aspects de votre vie, vous aidant à :

- ✓ Comprendre votre parcours personnel et son influence sur vous.
- ✓ Identifier les compétences que vous avez développées.
- ✓ Repérer vos réseaux de soutien et vos ressources.
- ✓ Définir vos objectifs futurs et la manière de les atteindre.

Ce cahier d'exercices peut être utilisé seul ou avec l'aide d'un conseiller ou d'un mentor. Si vous travaillez avec un conseiller qualifié, celui-ci pourra vous aider à identifier vos points forts et vous délivrer un certificat attestant des compétences que vous avez identifiées.

Vous avez plus de compétences et de points forts que vous ne le pensez !

**Nous vous souhaitons succès et inspiration
dans ce voyage de découverte de soi.**

Bienvenue. Je m'appelle **Emma** et j'ai moi-même rempli ce ProfilPASS lorsque je suis arrivée dans mon nouveau pays. Cela m'a aidée à comprendre **mes compétences, mes points forts et mes opportunités**, et je souhaite aujourd'hui vous accompagner dans votre propre parcours. Tout au long de ce cahier d'exercices, vous trouverez mes **commentaires, questions et conseils** pour vous aider à réfléchir et à prendre confiance en vos capacités.



Comment utiliser ce ProfilPASS

Vous n'êtes pas seul dans ce processus !

Ce ProfilPASS comprend des témoignages réalistes de femmes qui, comme vous, ont surmonté des obstacles, découvert leurs forces et façonné leur avenir.

Découvrez les femmes de ce ProfilPASS

Ces six femmes servent d'exemples tout au long de ce cahier d'exercices. Leurs histoires mettent en lumière différentes expériences migratoires, des défis personnels et les forces insoupçonnées qui se révèlent au fil du parcours.



Amina (Afghanistan)

Ancienne avocate, elle a fui son pays avec son mari et ses enfants. Tout en élevant sa famille dans un nouvel environnement, elle redécouvre ses compétences et soutient d'autres femmes migrantes.



Yasmin (Iran)

Une lesbienne courageuse qui a quitté son foyer en quête de liberté. Elle puise sa force dans le théâtre communautaire et rêve de créer un espace sûr pour les autres.



Fatou (Mali)

Une mère célibataire qui a immigré pour offrir un avenir meilleur à ses enfants. Malgré la barrière de la langue, elle a lancé son propre commerce d'épicerie et partage son parcours sur les réseaux sociaux.



Clara (Ukraine)

Médecin compétente, elle rencontre des difficultés pour faire reconnaître ses qualifications dans son nouveau pays. Tout en travaillant comme infirmière, elle reste concentrée sur son objectif de devenir spécialiste.



Rosa (Pérou)

Une mère dévouée qui a immigré seule pour subvenir aux besoins de ses enfants. Malgré les difficultés et la séparation, sa foi et ses talents culinaires alimentent son projet de créer une petite entreprise de traiteur.



Mariel (Philippines)

Aide-soignante de nuit, elle envoie de l'argent tout en apprenant la langue. Elle trouve du réconfort dans le chant choral et une gestion budgétaire rigoureuse, et se forme pour devenir infirmière auxiliaire.

Se Lancer

SOUVENEZ-VOUS

Ce ProfilPASS vous appartient. Personne d'autre ne peut le consulter sans votre autorisation. En cas de doute ou de question, n'hésitez pas à contacter l'assistance.



Ce cahier est votre espace personnel pour réfléchir à vos compétences, vos expériences et vos perspectives d'avenir. Voici comment en tirer le meilleur parti :

✓ Comprenez l'objectif de ce cahier d'exercices. Prenez le temps de vous familiariser avec le contenu et les objectifs du ProfilPASS.

✓ Prenez votre temps. L'introspection est un cheminement, et il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

✓ Notez vos pensées. C'est votre carnet personnel ; utilisez-le pour vous exprimer librement.

✓ Suivez les indications. Tout au long des chapitres, vous trouverez mes questions et mes conseils pour vous aider à explorer vos compétences.

✓ Suivez la méthode en quatre étapes. Lorsque vous rédigez la section « Mes activités », assurez-vous de bien comprendre comment identifier, décrire, extraire et évaluer vos compétences.

✓ Utilisez les exemples. Les histoires d'Amina, Yasmin, Fatou, Mariel, Rosa et Clara peuvent vous inspirer et vous aider à reconnaître vos propres forces.

✓ N'hésitez pas à demander de l'aide si nécessaire. Vous pouvez parcourir ce ProfilPASS seul ou avec un conseiller ou un mentor qui vous aidera à réfléchir.

Si vous travaillez avec un conseiller ou un mentor, gardez les points suivants à l'esprit :

✓ Clarifiez vos attentes. Discutez avec votre conseiller de ce que vous espérez obtenir.

✓ Établissez un plan. Mettez-vous d'accord sur les étapes que vous entreprendrez de manière indépendante et celles qui seront guidées par votre conseiller.

✓ Planifiez vos séances. Si vous consultez un conseiller, notez vos rendez-vous et assurez-vous de savoir sur quoi vous concentrer ensuite.

Commençons ce voyage ensemble !



Ce ProfilPASS appartient à

Mon nom :

Ma devise ou ce qui m'inspire :

[Écrivez un mot, une phrase ou une citation qui vous donne de la force.]

Ce que j'espère réaliser avec ce ProfilPASS :

[Écrivez une courte phrase sur ce que vous souhaitez apprendre ou découvrir.]

Les séances de conseil avec le ProfilPASS ont débuté le :

[Date]

**Si vous travaillez avec un conseiller :
(Prénom et nom du conseiller)**

[Nom]

Coordonnées du conseiller :

[Numéro de téléphone /
Courriel]

Explication des Mots Importants – Mon petit dictionnaire



Compétence

L'ensemble des connaissances, des savoirs-faire et des qualités personnelles qui permettent à une personne d'agir efficacement dans différentes situations.

Savoirs

Les savoirs désignent les aptitudes qu'une personne a développées par l'apprentissage, le travail, le bénévolat ou la vie quotidienne. Ces savoirs peuvent être pratiques (par exemple, coudre, cuisiner, conduire) ou sociales (par exemple, le travail d'équipe, la communication).

Qualification

Un certificat, un diplôme ou un grade attestant qu'une personne a atteint un certain niveau d'études ou de formation.

Reconnaissance des qualifications étrangères

Le processus d'évaluation de l'équivalence des qualifications obtenues à l'étranger avec celles du pays d'accueil. Cette évaluation est souvent nécessaire pour l'emploi ou la poursuite d'études.

Autonomisation

Acquérir confiance en soi et maîtriser sa propre vie. Cela implique de reconnaître ses forces, de se fixer des objectifs et de prendre des décisions de manière autonome.

Reconnaissance des acquis antérieurs (RAA)

La reconnaissance des acquis antérieurs (RAA) est un processus qui permet de faire évaluer et reconnaître les apprentissages informels ou non formels. Selon les pays, cette reconnaissance peut faciliter l'accès à des études supérieures, à des formations ou à des emplois. Les modalités et les résultats de la RAA varient considérablement d'un pays à l'autre.

Si vous souhaitez en savoir plus sur les possibilités de reconnaissance en Europe, vous pouvez consulter les réseaux ENIC-NARIC (<https://www.enic-naric.net/>), qui fournissent des informations officielles sur la reconnaissance des compétences, des qualifications et des acquis d'apprentissage dans différents pays.

Apprentissage informel et non formel

Apprentissage informel : compétences acquises grâce aux expériences de la vie, comme élever des enfants, gérer un foyer ou apprendre une nouvelle langue par le biais des interactions quotidiennes.

Apprentissage non formel : apprentissage qui se déroule en dehors des établissements scolaires traditionnels, comme les cours de langue, les ateliers communautaires ou la formation professionnelle.

Compétences en matière d'employabilité

Des compétences qui facilitent la recherche et le maintien d'un emploi, telles que la communication, la résolution de problèmes, l'adaptabilité et le travail d'équipe.

Les compétences linguistiques sont souvent décrites à l'aide du Cadre européen commun de référence pour les langues (CECRL).

Voici un aperçu simple :

A1–A2 (Niveau de base) : Peut comprendre et utiliser des phrases simples pour les besoins quotidiens.

B1–B2 (Intermédiaire) : Peut tenir des conversations sur des sujets familiers et gérer les situations quotidiennes.

C1–C2 (Avancé) : Peut communiquer couramment et avec précision dans la plupart des situations, y compris dans les contextes professionnels et de travail.

Si vous n'êtes pas sûr de votre niveau, réfléchissez à la confiance que vous ressentez en utilisant la langue au quotidien, au travail ou dans un contexte officiel.

Installation

Le processus d'installation dans un nouveau pays et de familiarisation avec sa langue, ses systèmes et sa culture. L'installation comprend l'apprentissage des rouages de la vie quotidienne, la compréhension des lois et des institutions, et la recherche de moyens de participer à la vie sociale.

Intégration

L'intégration est un processus dynamique et mutuel.

Les nouveaux arrivants s'adaptent à la vie dans un nouveau pays — en apprenant la langue, en comprenant leurs droits et leurs responsabilités, et en participant à la société — tandis que la société d'accueil ouvre des espaces de participation et encourage un environnement accueillant.

L'objectif de l'intégration est que chacun se sente en sécurité, accepté et à l'aise, tout en préservant et en valorisant sa propre identité culturelle.

Cours d'intégration

Un cours destiné aux personnes nouvellement arrivées dans un pays, visant à les aider à apprendre la langue locale et à comprendre la vie quotidienne, les lois et les normes culturelles. Selon le pays, ces cours peuvent porter différents noms et proposer un contenu varié : certains se concentrent principalement sur l'apprentissage de la langue, tandis que d'autres offrent une orientation plus générale et un soutien à l'intégration.



Continuez !



MA VIE – MON HISTOIRE

REGARDER EN ARRIÈRE ET COMPRENDRE MON PARCOURS !

CE CHAPITRE VOUS INVITE À RÉFLÉCHIR SUR VOTRE VIE
JUSQU'À PRÉSENT.



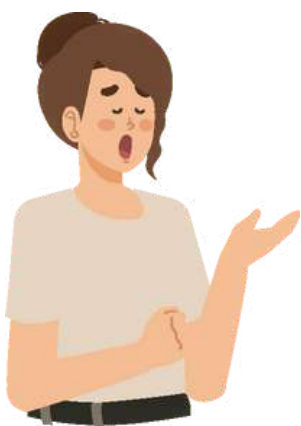
- Quels ont été les moments et les expériences importants de votre vie ?
- Qu'est-ce qui vous a façonné en tant que personne ?
- Quels rôles jouez-vous dans votre vie – par exemple, en tant que fille, sœur, mère, épouse, partenaire, amie, collègue, membre de la communauté ou en tant que femme qui a construit une nouvelle vie dans un autre pays ?
- Quelles valeurs et quels objectifs sont importants pour vous ?
- Comment vous voyez-vous aujourd'hui ?
- Quelles sont vos priorités ?



Mon Histoire – À la Découverte de Qui Je Suis

Chaque personne a un parcours unique, façonné par ses expériences, ses défis et ses opportunités. Votre histoire ne se résume pas à vos origines ; elle parle **de qui vous êtes, de ce que vous avez appris, et où vous voulez aller.**

Ce chapitre vous invite à réfléchir à votre parcours jusqu'à présent. En tant que femme, vous avez endossé différents rôles : au sein de votre famille, de votre communauté, dans vos études et au travail. En tant que migrante, vous avez fait l'expérience du changement, de l'adaptation et de la résilience. Mais surtout, vous êtes une personne unique, dotée de forces, de rêves et d'un potentiel qui vous sont propres.



Les moments qui m'ont rendu plus forte

Pensez aux moments de votre vie où vous avez dû vous **adapter, apprendre ou surmonter une difficulté.** Il peut s'agir de moments de votre enfance, de votre vie de famille, de vos études, de votre travail ou de votre expérience migratoire.

Décrivez ou dessinez un moment où vous avez fait preuve de force. Qu'en avez-vous appris ?



Au-delà des étiquettes – Qui suis-je ?



Vous êtes bien plus que votre genre ou votre histoire migratoire. Vous êtes **une amie, une mère, une leader, une personne créative, une personne qui résout les problèmes, une personne qui apprend** – et bien plus encore.

Quels rôles sont importants pour vous dans votre vie ?



Quelles sont les qualités personnelles qui vous définissent ? (par exemple : attentionnée, forte, indépendante, organisée)



Comment souhaitez-vous être perçue – par vous-même et par les autres ?



«Votre parcours est unique, et chaque expérience vous a apporté quelque chose de précieux. Prenez un moment pour apprécier le chemin parcouru.»



Mon Parcours de Vie – Comprendre mon Cheminement par Étapes



Votre vie est un voyage jalonné de hauts et de bas, de défis et de réussites. Un chemin de vie (ou une ligne de vie) vous aide à réfléchir aux moments clés et à la manière dont ils vous ont façonné.

Cette activité vous guidera dans la création de votre propre ligne de vie, illustrant les expériences importantes, les décisions et les tournants qui ont influencé la personne que vous êtes aujourd'hui.

À l'aide de la Ligne de vie des pages suivantes, illustrez les événements marquants de votre vie et vos sentiments à leur égard. Vous pouvez choisir les événements passés que vous souhaitez inscrire sur votre Ligne de vie.

Marquez les événements importants le long de la ligne

– les moments positifs et les moments difficiles.

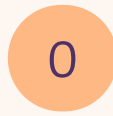
Vous pouvez utiliser des symboles, des mots ou des dessins pour représenter chaque moment.

Quelques idées de contenu à inclure :

- Un déménagement
- L'apprentissage d'une nouvelle compétence (langue, métier, etc.)
- Un emploi ou une activité marquante
- Un défi personnel surmonté
- Une réussite ou un moment de fierté
- Les personnes qui vous ont soutenu ou influencé



Mon chemin de vie





+



J'adorais écouter les histoires de justice que me racontait mon grand-père.

Étudier le droit m'a rendu fier et plein d'espoir.

Diplômée en droit, j'ai soutenu les femmes dans les affaires juridiques.

Devenir mère a été un moment profondément émouvant et qui a changé ma vie.

Faire du bénévolat et donner des conseils juridiques à d'autres femmes migrantes me donne le sentiment d'être utile.

Je travaille dur en ce moment pour pouvoir redevenir avocate.

0



S'adapter avec mon mari à nos nouveaux rôles et aux attentes du nouveau pays a été, et reste parfois, un défi.

Découvrir le système juridique de mon nouveau pays était un défi passionnant.

-



Certains membres de ma famille m'ont reproché d'avoir privilégié ma carrière à ma famille.

Fuir mon pays avec mon mari et mes enfants à cause de la guerre a été déchirant.

Amina d'Afghanistan

+



J'adorais jouer des histoires quand j'étais enfant ; cela me donnait un sentiment de liberté.

J'ai appris rapidement la langue de mon nouveau pays, ce qui m'a donné un sentiment de force.

Rejoindre une troupe de théâtre m'a permis de m'exprimer pleinement.

Le bénévolat dans un refuge pour animaux m'a apporté un but et une paix intérieure.

Je rêve de créer un espace sûr pour les migrants LGBTQ+

0



J'ai migré seule en quête de liberté et d'acceptation.

Découvrir le système juridique de mon nouveau pays était un défi passionnant.

-



Adolescente, je me sentais isolée car je ne pouvais pas être ouverte sur qui je suis.

J'ai dû quitter l'école plus tôt à cause de la pression familiale.

Au début, je me sentais très seule et incertaine de la façon de commencer ma vie dans ce nouveau pays.

Yasmin d'Iran

+



J'aidais ma mère à vendre des légumes au marché et j'ai appris à gérer l'argent.

J'ai donné naissance à mes enfants – ce furent des moments de joie, mais j'ai aussi ressenti une grande responsabilité.

Ouvrir mon propre stand d'épicerie a été un moment de fierté

J'ai commencé à partager mon parcours entrepreneurial sur les réseaux sociaux, et les gens l'ont remarqué.

J'espère agrandir mon magasin et soutenir d'autres femmes migrantes.

0



J'ai grandi dans une famille nombreuse et animée ; il se passait toujours quelque chose.

J'ai immigré avec mes enfants, dans l'espoir de leur offrir une vie meilleure.

Concilier travail et éducation de mes enfants est difficile, mais j'y arrive.

-



J'ai quitté l'école plus tôt pour aider ma famille, ce qui a été difficile.

J'ai donné naissance à mes enfants – ce furent des moments de joie, mais j'ai aussi ressenti une grande responsabilité.

Élever mes enfants au Mali était difficile sans revenu régulier ni soutien.

J'ai eu du mal à apprendre la nouvelle langue – c'était frustrant.

Fatou du Mali

+



J'adorais lire des livres scientifiques et je rêvais de devenir médecin.

Étudier la médecine était ma passion, même si les examens me stressaient.

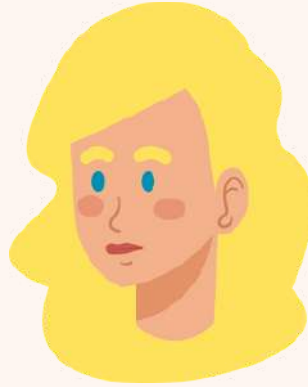
J'ai donné naissance à mon enfant – ce fut un moment profondément significatif qui a changé mes priorités.

Travailler comme infirmière tout en perfectionnant mes compétences linguistiques m'a donné un but.

J'ai redécouvert la peinture et rejoint un groupe d'artistes – j'ai retrouvé la joie.

Je travaille dur pour réussir mes examens de médecine et réaliser mon rêve.

0



J'aimais peindre quand j'étais enfant, mais je pensais que ce n'était qu'un passe-temps.

Partir vivre dans un nouveau pays pour se spécialiser était à la fois excitant et stressant.

M'occuper de mon enfant tout en découvrant un nouveau système n'a pas été facile, mais j'ai persévéré.

-



J'ai eu des difficultés car mes qualifications n'ont pas été reconnues immédiatement.

M'occuper de mon enfant tout en découvrant un nouveau système n'a pas été facile, mais j'ai persévéré.

Clara d'Ukraine

+



J'ai grandi dans une communauté soudée et imprégnée de foi.

Devenir mère m'a remplie de joie.

J'ai obtenu mon titre de séjour légal étape par étape.

Le bénévolat à l'église m'a donné un but.

Ma foi m'aide à garder le cap.

0



J'ai choisi de migrer seule pour subvenir aux besoins de mes enfants.

J'ai trouvé du travail comme femme de ménage et cuisinière.

-



L'alcoolisme de mon mari a déstabilisé notre vie de famille.

Les laisser chez leur grand-mère était très douloureux.

La langue était difficile ; je me suis inscrite à des cours.

Rosa du Pérou

+



L'obtention de mon certificat d'aide-soignante m'a rendu fier.

Devenir mère a changé ma vie.

Je suis reconnue pour mon calme et ma fiabilité au travail.

J'ai appris les procédures hospitalières et la documentation.

Chanter dans la chorale de l'église m'apaise.

0



J'ai grandi dans un foyer multigénérationnel aimant.

J'ai immigré pour gagner et envoyer de l'argent.

Je gère mon budget avec soin pour subvenir aux besoins de ma famille.

-



J'ai du mal à être séparée de mon mari et de mon enfant.

Le travail de nuit pendant l'apprentissage de la langue était difficile.

Mariel des Philippines

Réfléchissez à vos expériences

Examinez votre ligne de vie et réfléchissez aux questions suivantes :

Quels ont été les moments les plus importants de votre vie ?



Qu'avez-vous appris des périodes difficiles ?



Quelles forces vous ont aidé à surmonter les difficultés ?

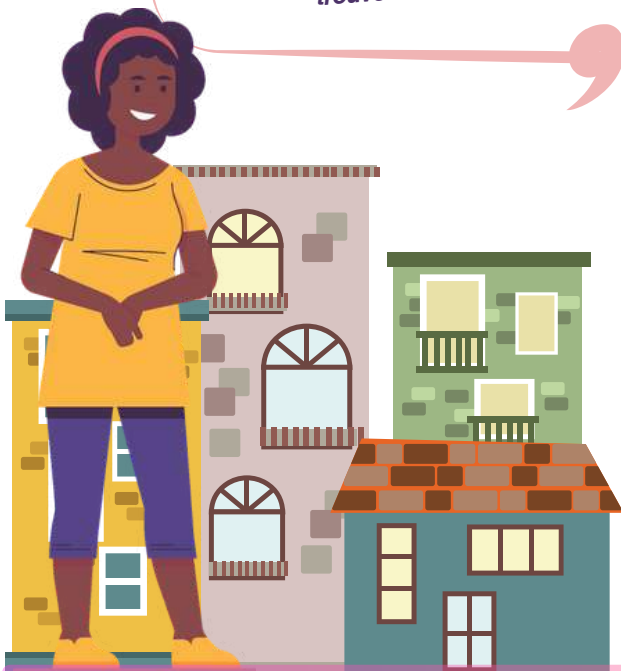


Quand vous êtes-vous senti fière ou forte ?



« À mon arrivée dans mon pays d'accueil, je ne parlais pas la langue. J'ai dû trouver un moyen de communiquer, notamment pour mon activité professionnelle. Au fil du temps, j'ai appris quelques phrases clés en discutant avec les clients de mon étal. Aujourd'hui, je me sens plus à l'aise au quotidien. Cela m'a prouvé que je suis adaptable et que je sais trouver des solutions. »

« Vous avez déjà parcouru un long chemin, même si vous n'en avez pas toujours l'impression. Prenez-en un moment pour apprécier votre parcours et souvenez-vous que vous n'êtes pas obligée de faire les prochains pas seule. »



Les Gens Autour de Moi

Qui est important dans ma vie ?

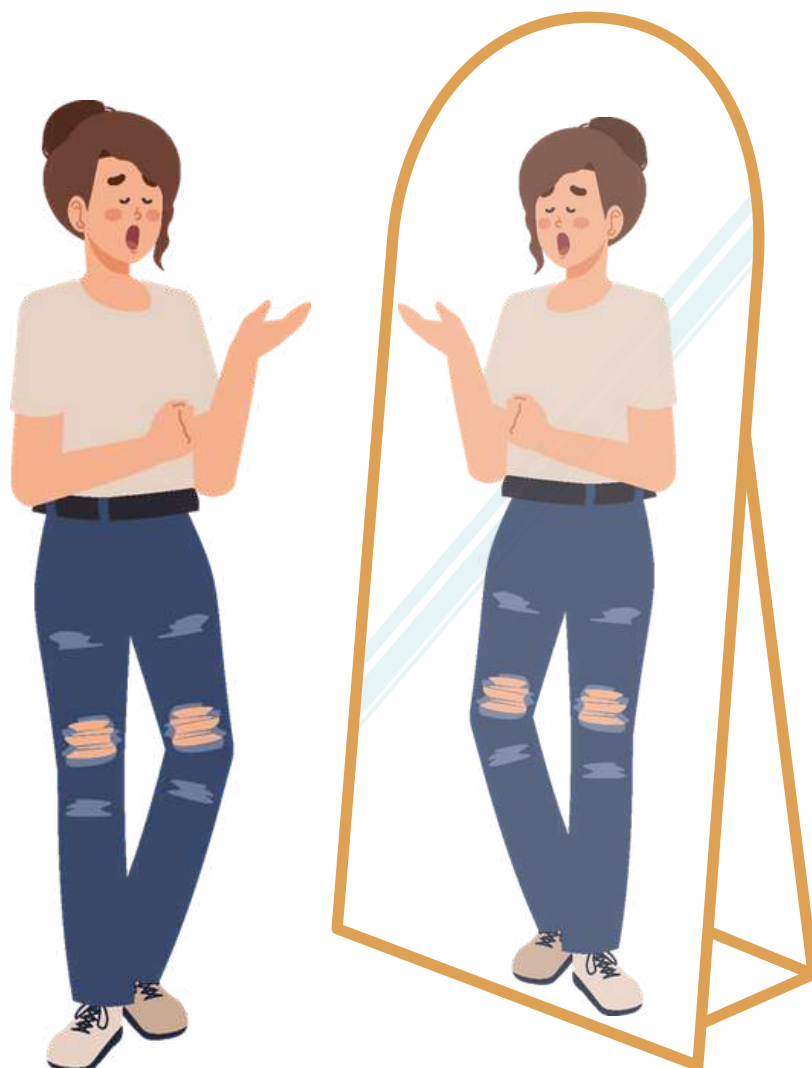
Chacun entretient des relations différentes dans sa vie. Certains ont un large cercle familial et amical, tandis que d'autres n'ont que quelques proches. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise façon de faire : l'important est de reconnaître les personnes et les groupes qui comptent dans votre vie.

Cet exercice vous aidera à visualiser vos liens sociaux et à réfléchir aux relations qui sont importantes pour vous.

Créez votre réseau social

À l'intérieur du plus petit cercle, représentez-vous par un dessin, un symbole ou un mot. Pensez aux personnes qui font partie de votre vie aujourd'hui : celles que vous voyez souvent, celles que vous voyez rarement, celles qui sont importantes pour vous.

Selon l'importance qu'ils ont pour vous, placez-les **plus ou moins près** de votre symbole.



Réfléchissez à ce qui suit :

Qu'est-ce que j'aime chez les gens qui m'entourent ?



Y a-t-il quelqu'un dont l'histoire ou les actions m'inspirent ? Qu'est-ce que j'admire chez cette personne ?



Quel genre de soutien est-ce que je reçois des autres personnes dans ma vie ?



Vous pouvez vous poser la question suivante

- Avec qui est-ce que j'interagis régulièrement ?
- À qui puis-je m'adresser pour obtenir des conseils ou du soutien ?
- Y a-t-il des personnes en qui j'ai confiance ou que j'admire ?

Différentes personnes peuvent jouer différents rôles dans votre vie. Certaines peuvent vous apporter un soutien émotionnel, d'autres une aide pratique, et d'autres encore peuvent être des modèles ou des personnes que vous admirez de loin.

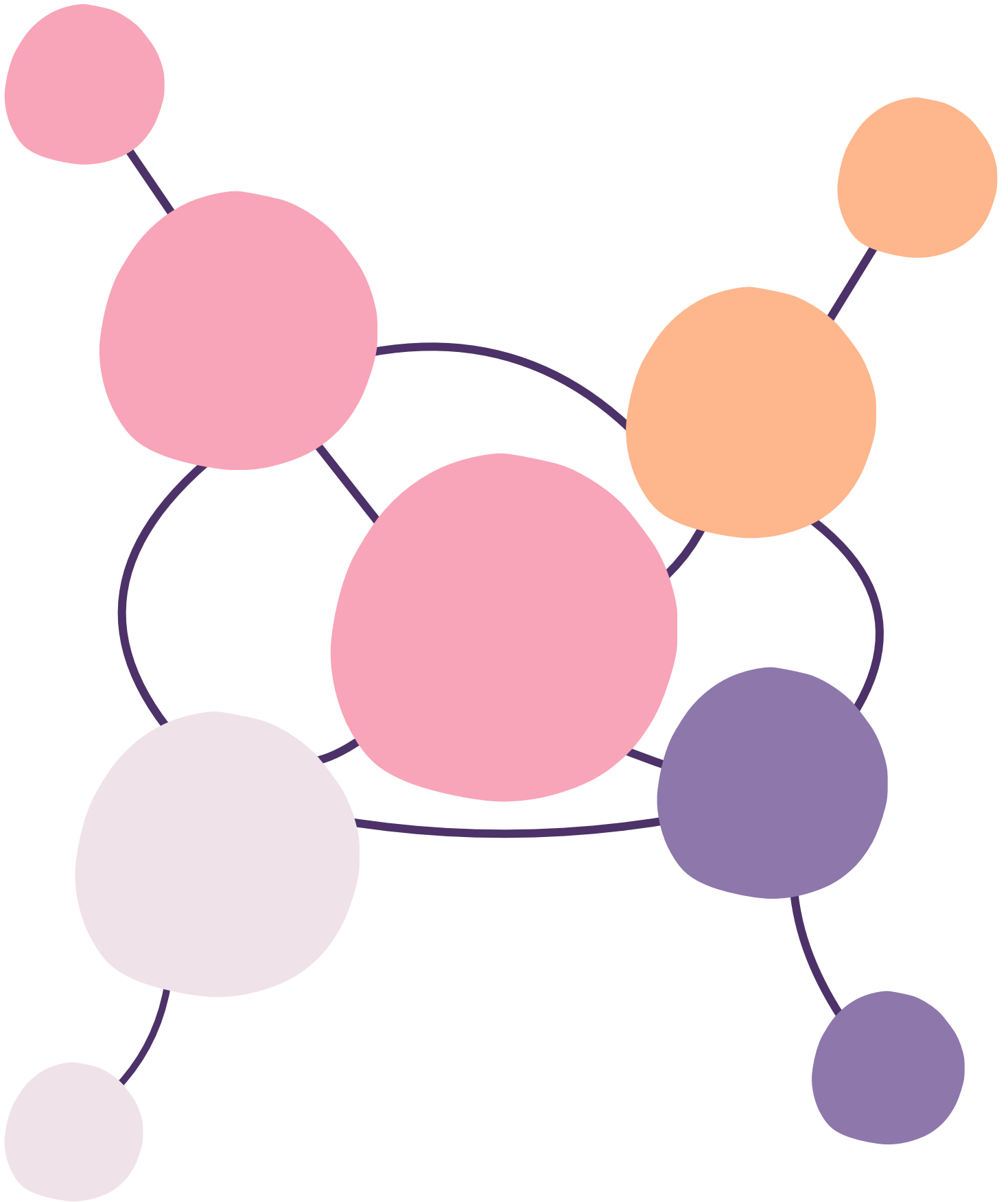


“

« Au centre de ma vie, il y a mes trois enfants. Ils sont ma plus grande motivation et la raison pour laquelle je continue d'avancer chaque jour. Ils comptent sur moi et je veux leur offrir un avenir stable. »
Un peu plus loin, j'ai placé ma voisine, qui m'aide parfois pour des traductions et me donne des conseils pour la vie de tous les jours. Nous ne sommes pas proches, mais sa gentillesse a fait toute la différence.
Dans le cercle suivant, j'ai intégré quelques femmes rencontrées au marché. Nous parlons affaires, échangeons des conseils et nous soutenons mutuellement dans les moments difficiles.
Au plus profond de moi, j'ai inclus ma famille au Mali. Ils me manquent énormément, mais nous nous parlons dès que nous le pouvons. J'ai aussi laissé planer le doute : peut-être qu'un jour, je tisserai davantage de liens dans mon nouveau pays.



Mon Réseau Social



Travailler sur votre réseau

Votre réseau social n'est pas figé ; il peut évoluer au fil du temps, en fonction de vos besoins, de vos expériences et de vos relations. Certaines relations peuvent prendre de l'importance, tandis que d'autres peuvent ne plus vous apporter un soutien précieux. Cette étape vous invite à réfléchir à la manière dont votre réseau vous soutient et à la possibilité de le modifier.

Vous pouvez vous poser la question suivante

- Y a-t-il des personnes dans ma vie qui me soutiennent et m'encouragent ?
- Existe-t-il des relations qui me vident de mon énergie ou qui me mettent mal à l'aise ?
- Ai-je envie de renouer avec une personne avec laquelle j'ai perdu contact ?
- Y a-t-il quelqu'un avec qui j'aimerais avoir une relation plus étroite ?
- Comment puis-je renforcer les relations existantes qui sont importantes pour moi ?



« À mon arrivée dans mon nouveau pays, je me sentais complètement seule. J'évitais les gens par peur d'être rejetée. Avec le temps, j'ai réalisé que certaines personnes me rassuraient, tandis que d'autres me faisaient douter de moi. J'ai décidé de passer plus de temps avec ceux qui me soutenaient vraiment, comme ma troupe de théâtre, et de prendre mes distances avec ceux qui ne me respectaient pas. Mon réseau est peut-être restreint, mais il me donne de la force. »



“

« Quand je travaille de nuit, c'est plus difficile de rencontrer des gens. Mes amis de la chorale prennent de mes nouvelles, et un collègue du service de gériatrie pratique la langue avec moi pendant ses pauses. Grâce à notre église et à notre groupe de la diaspora, j'aide les nouveaux arrivants avec les démarches administratives et les informations sur les cours de langue, ce qui me donne le sentiment d'être utile. Mon mari est en mer et mon enfant est pour l'instant chez ma mère, alors je compte sur ces liens. Mon réseau est restreint, mais il me permet de garder le cap. »



« Un réseau n'a pas besoin d'être vaste, il doit simplement vous convenir. Qui, dans votre vie, vous apporte de la force ? »



Une Journée dans Ma Vie

Chaque journée est différente. Certaines personnes suivent des routines bien établies ; d'autres apprécient le changement et la flexibilité. Quelle que soit votre journée, elle comprend des tâches, des responsabilités, des décisions et des activités qui requièrent des compétences. Cette section vous invite à réfléchir à votre quotidien et à découvrir les compétences que vous utilisez sans même y penser.

Cartographier Ma Journée

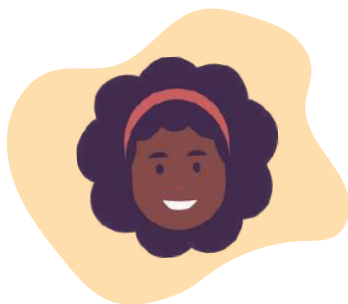
Prenez un instant pour réfléchir à une journée type dans votre vie. Que faites-vous habituellement du matin au soir ?

Quelques questions directrices :

- Quelles activités est-ce que je pratique régulièrement ?
- Quelles sont mes responsabilités ?
- Comment organiser mon temps ?
- Y a-t-il des choses que je fais qui nécessitent de la résolution de problèmes, de la communication ou de la créativité ?

Notez ou dessinez votre routine quotidienne.





Une journée Ordinaire dans Ma Vie

LIEU OU SITUATION	QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ FAIT?	QU'AVEZ-VOUS VÉCU ?	QUI A PARTICIPÉ À ÇA ?
À la maison	Je me suis levée tôt, j'ai préparé le petit-déjeuner et j'ai préparé mes enfants pour l'école.	Je me sentais fatiguée mais aussi fière de tout gérer par moi-même.	Juste moi et mes enfants.
Au marché	J'ai installé mon étal d'épicerie, discuté avec les clients et vendu des légumes.	J'étais heureuse de revoir des visages familiers et de pratiquer mes compétences linguistiques.	Clients, autres vendeurs du marché.
Sur le chemin du retour	J'ai récupéré mon plus jeune enfant à la garderie.	Elle m'a raconté sa journée, et j'étais contente de savoir qu'elle s'adapte bien.	Mon enfant.
À la maison	J'ai préparé le dîner et aidé mes aînés à faire leurs devoirs.	Je me suis rendue compte que j'étais douée pour organiser mon temps et faire plusieurs choses à la fois.	Mes enfants.
À la maison	J'ai fait une petite pause, j'ai bu du thé et j'ai regardé des vidéos sur mon téléphone.	J'ai apprécié ce moment de repos avant de reprendre mes tâches du soir.	Juste moi.
Dans la soirée	J'ai rangé, couché les enfants et planifié la journée suivante.	Je me sentais épuisée mais aussi reconnaissante pour ce que j'avais accompli aujourd'hui.	Juste moi.



Une Journée Ordinaire dans Ma Vie

LIEU OU SITUATION	QU'EST-CE QUE VOUS AVEZ FAIT?	QU'AVEZ-VOUS VÉCU ?	QUI A PARTICIPÉ À ÇA ?

Qu'est-ce qui était particulièrement bon ce jour-là ?



Qu'est-ce que j'aimerais changer ce jour-là ?



En regardant ma semaine

Quand on pense à une seule journée, on a un aperçu rapide de sa vie. Mais quand on regarde plusieurs jours ou une semaine entière, des tendances commencent à se dessiner.

Certaines tâches reviennent sans cesse. Certaines vous dynamisent, d'autres peuvent être épuisantes ou excessives. En prenant du recul, vous pouvez décider ce que vous souhaitez conserver et ce que vous pourriez vouloir modifier.

En regardant



● Qu'est-ce qui prend le plus de temps ?

Travaux ménagers, courses et préparation de plats en grande quantité pour la cuisine paroissiale, devoirs de langue, appels avec mes enfants, gestion du budget et envois de fonds.

● Qu'est-ce qui me plaît (suffisamment) ?

Cuisiner pour les autres et nos appels du dimanche. J'aimerais pratiquer un peu plus la langue dans des situations réelles.

● Faire moins souvent...

les courses de dernière minute et le fait de tout porter seule.

● Me donne de l'énergie / me fatigue :

Prier et cuisiner ensemble me donnent de l'énergie ; faire de la paperasse dans la langue locale après le travail me fatigue.

● J'ajoute à ma semaine :

une visite à un café linguistique toutes les deux semaines et une « soirée contes » mensuelle en vidéo avec mes enfants.

● Petits changements pour un meilleur équilibre :

Rédiger la liste de courses en milieu de semaine; préparer une portion supplémentaire à congeler ; demander à un ami de la paroisse de partager les courses.

● À conserver tel quel :

appels hebdomadaires avec mes enfants, office du dimanche et mon service à la soupe populaire.

- Quelles activités occupent la majeure partie de mon temps durant la semaine ?
- Y a-t-il des tâches que j'apprécie vraiment, et en ai-je suffisamment dans ma semaine ?
- Y a-t-il des choses que j'aimerais faire moins souvent ?
- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie, et qu'est-ce qui me fatigue ?
- Y a-t-il quelque chose que j'aimerais ajouter à ma semaine (par exemple, du temps pour moi, apprendre ou rencontrer des gens) ?
- Puis-je apporter de petits changements pour plus d'équilibre à ma vie quotidienne ?
- Qu'est-ce que je veux conserver tel quel ?



« Parfois, de petits changements dans votre routine quotidienne ou hebdomadaire peuvent faire une grande différence. Vous avez le pouvoir de choisir où vous investissez votre énergie. »



Ce sur quoi je veux me concentrer

Qu'est-ce qui compte le plus pour moi ? _____

La vie est pleine de responsabilités, d'objectifs et de souhaits. Parfois, il peut être difficile de savoir par où commencer. Cette section vous aidera à vous concentrer sur ce qui est le plus important pour vous en ce moment et à progresser pas à pas vers vos objectifs.

Quelles sont mes priorités ?

Chacun a ses propres priorités. Certains privilégient le travail ou les études, d'autres la famille, la santé ou le développement personnel. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises priorités : les vôtres vous appartiennent. Notez trois à cinq choses qui sont très importantes pour vous en ce moment.



Exemples

- Apprendre la langue locale
- Trouver un emploi
- Prendre soin de mes enfants
- Se constituer un réseau social
- Gagner en confiance en mes compétences

5 Priorités Principales



1	Soutenir mes enfants à l'école
2	Je gagne de l'argent grâce à mon étal d'épicerie
3	Apprendre la langue locale
4	Prendre du temps pour moi en soirée
5	Rester en contact avec les femmes de mon pays d'origine

1	J'envoie régulièrement de l'argent à ma famille.
2	Apprendre la langue locale (B2)
3	Se reposer suffisamment après le travail de nuit
4	Épargner pour le regroupement familial
5	Préparation des documents pour la reconnaissance des compétences



5 priorités principales

1	
2	
3	
4	
5	

Vos priorités ne doivent pas forcément être de grands objectifs comme trouver un emploi ou terminer vos études. Il peut aussi s'agir de besoins personnels, comme le repos, la santé, le sentiment de sécurité ou le fait de prendre du temps pour une activité que vous aimez.



MES FORCES ET MES QUALITÉS

Consultez le tableau ci-dessous et réfléchissez à votre propre personne. Cochez les cases correspondant aux caractéristiques qui vous décrivent le mieux. Si d'autres traits de caractère vous viennent à l'esprit, ajoutez-les au tableau !



Dans cette partie, vous évaluez vos qualités et découvrirez quel genre de personne vous êtes.

Quand la vie nous met des bâtons dans les roues

Même avec les meilleures intentions, il y aura des jours où d'autres responsabilités, le stress ou des imprévus vous empêcheront de vous concentrer sur vos priorités. C'est normal !

Lorsque cela se produit, posez-vous la question suivante :

- Ai-je besoin de faire une petite pause et d'être bienveillante envers moi-même ?
- Puis-je demander de l'aide à quelqu'un ? (Voir « Mon réseau social »)
- Y a-t-il un petit pas que je puisse faire, même s'il n'est pas parfait ?

Les priorités sont importantes, mais prendre soin de soi l'est tout autant. Certains jours seront plus difficiles que d'autres, et c'est normal. L'essentiel est de trouver des moyens de retrouver sa motivation et son énergie.

Prenez un moment pour réfléchir :

Quand je passe une journée difficile, je me dis :



« J'ai déjà surmonté tellement d'épreuves. Je peux y arriver, étape par étape. »



Quand je passe une journée difficile, voici ce que je fais pour moi-même :

« Je fais une pause pour prier, je cuisine quelque chose de simple et j'appelle ma mère. »



« Faire une pause, ce n'est pas abandonner. C'est une façon de se ressourcer et de revenir plus forte. Qu'est-ce qui vous aide à vous recentrer lorsque les choses se compliquent ? »

Comment je me vois (1)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
sûre de moi.				
responsable.				
travailleuse.				
patiente.				
tolérante.				
disciplinée.				
persévérante, je n'abandonne pas facilement.				
précise, je fais les choses avec précision.				
bienveillante.				
curieuse.				
créative.				
très à l'aise avec la technologie.				
humoristique.				
gentille.				
timide.				
facile à s'adapter aux nouvelles situations.				
sociable.				
toujours de bonne humeur.				
désireuse de faire des compromis.				
prête à prendre des risques.				
empathique.				
ambitieuse.				

Comment je me vois (2)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
indécise.				
convaincante.				
bavarde.				
réceptive aux commentaires.				
apprenante rapide.				
désireuse d'aider les autres.				
polie.				
désireuse de travailler en équipe.				
ingénieuse.				
prudente.				
protectrice envers les autres.				
enthousiaste.				
effrayée.				
indépendante.				
honnête.				
coopérative.				
dynamique.				

Comment les autres me perçoivent-ils ?

Il est intéressant de savoir comment les autres nous perçoivent. Je vous invite à penser aux personnes qui vous sont proches et importantes. Quelles qualités positives voient-elles en vous ? Vous soutiennent-elles au quotidien ?

Vous pouvez utiliser les caractéristiques énumérées dans le tableau ci-dessus ou présenter les opinions d'autres personnes à votre manière.



Selon les autres, je suis...



***« Choisissez une ou plusieurs personnes de confiance, qui vous connaissent bien et dont l'opinion compte pour vous. »
Demandez-leur de remplir les feuilles suivantes.***

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (1)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
sûre de moi.				
responsable.				
travailleuse.				
patiente.				
tolérante.				
disciplinée.				
persévérante, je n'abandonne pas facilement.				
précise, je fais les choses avec précision.				
bienveillante.				
curieuse.				
créative.				
Très à l'aise avec la technologie.				
humoristique.				
gentille.				
timide.				
Facile à s'adapter aux nouvelles situations.				
sociable.				
toujours de bonne humeur.				
désireuse de faire des compromis.				
prête à prendre des risques.				
empathique.				
ambitieuse.				

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (2)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
indécise.				
convaincante.				
bavarde.				
réceptive aux commentaires.				
apprenante rapide.				
désireuse d'aider les autres.				
polie.				
désireuse de travailler en équipe.				
ingénieuse.				
prudente.				
protectrice envers les autres.				
enthousiaste.				
effrayée.				
indépendante.				
honnête.				
coopérative.				
dynamique.				

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (1)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
sûre de moi.				
responsable.				
travailleuse.				
patiente.				
tolérante.				
disciplinée.				
persévérante, je n'abandonne pas facilement.				
précise, je fais les choses avec précision.				
bienveillante.				
curieuse.				
créative.				
Très à l'aise avec la technologie.				
humoristique.				
gentille.				
timide.				
Facile à s'adapter aux nouvelles situations.				
sociable.				
toujours de bonne humeur.				
désireuse de faire des compromis.				
prête à prendre des risques.				
empathique.				
ambitieuse.				

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (2)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
indécise.				
convaincante.				
bavarde.				
réceptive aux commentaires.				
apprenante rapide.				
désireuse d'aider les autres.				
polie.				
désireuse de travailler en équipe.				
ingénieuse.				
prudente.				
protectrice envers les autres.				
enthousiaste.				
effrayée.				
indépendante.				
honnête.				
coopérative.				
dynamique.				

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (1)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
sûre de moi.				
responsable.				
travailleuse.				
patiente.				
tolérante.				
disciplinée.				
persévérante, je n'abandonne pas facilement.				
précise, je fais les choses avec précision.				
bienveillante.				
curieuse.				
créative.				
Très à l'aise avec la technologie.				
humoristique.				
gentille.				
timide.				
Facile à s'adapter aux nouvelles situations.				
sociable.				
toujours de bonne humeur.				
désireuse de faire des compromis.				
prête à prendre des risques.				
empathique.				
ambitieuse.				

(nom de la personne)

Comment

Me voit-il ? (2)

JE SUIS...	VRAI	PARTIELLEMENT VRAI	PAS VRAIMENT	FAUX
indécise.				
convaincante.				
bavarde.				
réceptive aux commentaires.				
apprenante rapide.				
désireuse d'aider les autres.				
polie.				
désireuse de travailler en équipe.				
ingénieuse.				
prudente.				
protectrice envers les autres.				
enthousiaste.				
effrayée.				
indépendante.				
honnête.				
coopérative.				
dynamique.				

Ma Force en Action

Vous venez de réfléchir à vos forces et qualités personnelles. Vous avez également constaté comment les autres vous perçoivent et quelles sont les forces qu'ils remarquent chez vous. Il est maintenant temps de réfléchir à la manière dont ces qualités se manifestent dans votre vie. Cela vous aidera à comprendre comment vos forces s'intègrent à vos activités quotidiennes.

- Quand dois-je faire appel à ma patience, mon courage, ma créativité ou à mes autres forces et talents ?
- Dans quelles situations ces qualités deviennent-elles visibles ?
- Existe-t-il des activités où j'utilise plusieurs de mes points forts simultanément ?
- Les commentaires des autres me révèlent-ils quelque chose que je n'avais pas remarqué auparavant ?

Cet exercice vous aidera à voir comment vos qualités se manifestent dans vos actions quotidiennes, que ce soit à la maison, au travail ou dans votre communauté.



« Lorsque je joue dans ma troupe de théâtre, je fais preuve de courage et de créativité. »

« Lorsque j'aide un nouveau membre du groupe à se sentir le bienvenu, je fais preuve d'empathie et de bienveillance. »

« Lorsque je fais du bénévolat au refuge pour animaux, je fais preuve de patience et d'attention. »

Donnez trois exemples :

1

.....



2

.....

3

.....



“ “

« Il arrive que les autres perçoivent en nous des qualités que nous ne remarquons pas nous-mêmes. Prenez le temps de réfléchir aux moments où ces qualités se manifestent dans votre vie quotidienne. »

MES ACTIVITÉS ET EXPÉRIENCES

Dans ce chapitre, vous explorerez différents aspects de votre vie et analyserez vos activités. Ce faisant, vous découvrirez les compétences que vous avez mises en œuvre, les connaissances que vous avez acquises et les qualités qui vous caractérisent.

Les domaines d'activité suivants sont abordés dans ce chapitre :

1. Apprentissage et éducation
2. Expériences professionnelles et de bénévolat
3. Activités dans mon foyer
4. Mes activités familiales
5. Loisirs, intérêts et activités de temps libre
6. Prendre soin des autres
7. Expériences d'installation dans le nouveau pays
8. Expériences de vie marquantes

L'ordre dans lequel vous analysez vos activités est facultatif. Vous choisissez par où commencer et sur quoi vous concentrer. C'est vous qui définissez vos priorités !

Il n'est pas nécessaire de tout noter dans chaque champ, ni de tous les remplir. Déterminez ce qui est le plus important et ce qui l'est moins pour vous.



TRAVAIL DANS CHAQUE DOMAINE D'ACTIVITÉ

Les étapes à suivre pour remplir chaque champ sont toujours les mêmes !

Certaines de vos activités ne relèveront pas toujours d'un seul domaine. Vous déterminez quelle activité est la plus importante dans quel domaine, et vous la consignez par écrit.

ÉTAPE I

Identifier l'activité

Citez les activités importantes de votre vie.



TRAVAIL DANS CHAQUE DOMAINE D'ACTIVITÉ

Les étapes à suivre pour remplir chaque champ sont toujours les mêmes !

ÉTAPE II

Décrire l'activité

Décrivez vos activités en détail. Rappelez-vous la situation et énumérez toutes les actions que vous avez entreprises. Décrivez précisément ce que vous avez fait. Essayez d'utiliser des expressions telles que :

J'ai participé à...

J'ai terminé...

J'ai commencé...

J'ai aidé...

N'oubliez pas qu'une activité apparemment simple peut contenir un grand nombre d'actions individuelles.



Amina

J'ai suivi des études de droit en Afghanistan, mais j'ai dû adapter mes connaissances à un nouveau système juridique.



Yasmin

J'ai contribué à la mise en place d'un événement local proposant des ateliers de contes et de théâtre pour les migrants.



Rosa

J'ai préparé de grandes quantités à la soupe populaire de l'église et j'ai coordonné les efforts avec les bénévoles.



TRAVAIL DANS CHAQUE DOMAINE D'ACTIVITÉ

Les étapes à suivre pour remplir chaque champ sont toujours les mêmes !

ÉTAPE III

Extraire des compétences et des connaissances

Examinez les actions que vous avez nommées et reformulez-les en utilisant les énoncés suivants :

Je suis capable de...

Je peux...

Je sais comment...

J'ai appris à...



Mariel

J'ai appris à appliquer les mesures de contrôle des infections et à compléter la documentation relative au service.



Fatou

Je sais négocier avec les clients et les fournisseurs.

Si vous reconnaissez une qualité que vous avez démontrée lors d'une activité, vous pouvez également l'inscrire dans le tableau ! Les qualités sont aussi vos points forts.

TRAVAIL DANS CHAQUE DOMAINE D'ACTIVITÉ

Les étapes à suivre pour remplir chaque champ sont toujours les mêmes !

ÉTAPE IV

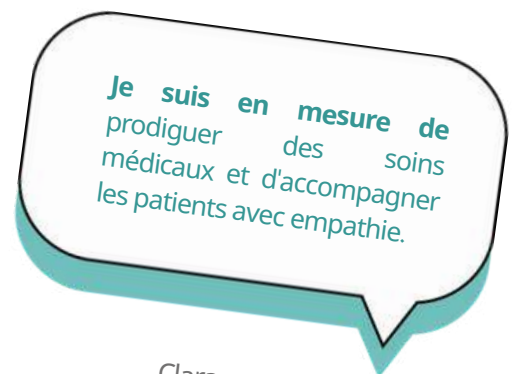
Évaluez vos compétences

Les compétences, ou le « savoir-faire », commencent généralement par « Je suis capable de... » ou « Je peux... ». Évaluez-les selon les niveaux suivants :

- A** Je peux le faire **si quelqu'un m'aide.**
- B** Je peux le faire **seule dans une situation particulière.**
- C** Je peux le faire **seule dans différentes situations.**

Si vous avez indiqué le niveau C, notez dans quelles autres circonstances ou situations vous pouvez utiliser ces compétences.

Si vous avez besoin d'aide ou si quelque chose n'est pas clair, n'hésitez pas à demander de l'aide. Dans le ProfilPASS, les connaissances et les qualités ne sont pas évaluées. Elles sont simplement notées comme faisant partie de vos atouts et peuvent vous aider à atteindre vos objectifs.



Clara



MES ACTIVITÉS – UN APERÇU

Sur chaque post-it, notez vos premières impressions et associations concernant le domaine d'activité.

Activité 1

APPRENTISSAGE ET
ÉDUCATION

Activité 2

EXPÉRIENCES
PROFESSIONNELLES ET DE
BÉNÉVOLAT

Activité 3

ACTIVITÉS DANS MON FOYER

Activité 4

MES ACTIVITÉS FAMILIALES

Activité 5

LOISIRS, INTÉRÊTS ET
ACTIVITÉS DE TEMPS LIBRE

Activité 6

PRENDRE SOIN DES AUTRES

Activité 7

EXPÉRIENCES
D'INSTALLATION DANS LE
NOUVEAU PAYS

Activité 8

LES EXPÉRIENCES DE LA VIE
MARQUANTES

Notes

ACTIVITÉ 1 : APPRENTISSAGE ET ÉDUCATION

Apprentissage et éducation

L'apprentissage se fait de différentes manières et en différents lieux. L'éducation désigne les expériences d'apprentissage structurées proposées dans les écoles, les centres de formation professionnelle, les universités et les cours organisés. Cependant, l'apprentissage se poursuit tout au long de la vie, y compris dans des contextes non formels, tels que les ateliers communautaires, les programmes de mentorat et l'apprentissage autodirigé.

Même si vous n'avez pas terminé vos études ou avez dû les interrompre, ce que vous avez appris reste important. Cette section vous permet de retracer votre parcours d'apprentissage, de reconnaître vos réussites et de planifier vos futures opportunités d'apprentissage.

Identifier mon parcours éducatif

Avant de commencer, prenez un instant pour réfléchir à tous les lieux et méthodes d'apprentissage que vous avez suivis tout au long de votre vie. Cela inclut l'école, la formation professionnelle et tous les cours structurés que vous avez suivis.

- Quel type de formation avez-vous suivi ?
- Avez-vous suivi des formations ou des cours d'apprentissage structurés ?



ACTIVITÉ 1 : APPRENTISSAGE ET ÉDUCATION

Remplissez le tableau ci-dessous pour indiquer vos expériences éducatives.

École, cours ou études indépendantes	De – À (Mois/Année)	Type de diplôme ou de certificat (le cas échéant)
Exemple : Lycée	2010 – 2014	Diplôme d'études secondaires
Exemple : École d'infirmiers	2018 – 2019	Certificat professionnel
Exemple : Cours de langue en ligne	Janvier 2022 – Mai 2022	Certificat de réussite
École, cours ou études indépendantes	De – À (Mois/Année)	Type de diplôme ou de certificat (le cas échéant)



Avez-vous déjà dû interrompre vos études ? Si oui, pourquoi ?

« Oui. J'ai interrompu mes études de médecine à la naissance de mon enfant, puis de nouveau après mon immigration. J'avais besoin de travailler comme infirmière, d'améliorer mon anglais et d'attendre que mes documents soient reconnus avant de pouvoir reprendre ma préparation aux examens. »

Avez-vous déjà dû interrompre vos études ? Si oui, pourquoi ?



Réflexion sur vos choix d'apprentissage

La plupart d'entre nous avons l'opportunité d'aller à l'école à un moment ou un autre de notre vie. Mais il arrive que nous choissions notre propre parcours d'apprentissage, que ce soit par le biais de cours, d'ateliers ou de programmes de formation.

Quels cours ou formations avez-vous choisis ? Pourquoi avez-vous décidé de les suivre ?

J'ai choisi de suivre un cours de langue avancé axé sur le vocabulaire médical car je souhaitais retravailler dans le secteur de la santé. Il était important pour moi de comprendre les termes professionnels utilisés dans les hôpitaux.

Combien de temps avez-vous consacré à ces cours ou formations ?

J'ai consacré plusieurs mois à cette formation, en assistant aux cours deux fois par semaine et en étudiant seule le soir.

Y a-t-il des cours ou des formations auxquels vous aimeriez encore participer ? Pourquoi sont-ils importants pour vous ?

Je souhaite m'inscrire à un cours de remise à niveau médicale afin de mettre à jour mes connaissances et de me préparer à l'examen d'agrément. C'est la prochaine étape pour exercer la médecine dans mon nouveau pays.



Pensez à ces expériences :

- Quels cours ou formations avez-vous choisis ? Pourquoi avez-vous décidé de les suivre ?
- Combien de temps avez-vous consacré à ces cours ou formations ?
- Y a-t-il des cours ou des formations auxquels vous aimeriez encore participer ? Pourquoi sont-ils importants pour vous ?



L'apprentissage se produit partout

L'apprentissage ne se limite pas à l'école ou aux cours formels. Parfois, nous acquérons des compétences et des connaissances précieuses au quotidien, sans même nous en rendre compte au début.

Avez-vous participé à des activités d'apprentissage communautaire (par exemple, des groupes de femmes, des cercles linguistiques ou des réseaux professionnels) ?

Oui, j'ai rejoint un groupe de femmes au centre communautaire où nous partageons des techniques de couture et des idées commerciales.

Avez-vous appris en enseignant ou en aidant les autres (par exemple, en aidant des enfants à faire leurs devoirs, en animant un groupe ou en montrant à quelqu'un comment faire quelque chose) ?

J'ai appris aux autres femmes du groupe à coudre des motifs traditionnels maliens. Je les ai également aidées à comprendre comment fixer les prix et vendre leurs produits sur le marché local.

Avez-vous déjà participé à un projet ou à un groupe où vous avez assumé de nouvelles tâches et appris quelque chose en cours de route ?

J'ai participé à l'organisation d'un petit marché où nous avons présenté nos créations de couture. J'ai appris à coordonner le travail de différentes personnes et à gérer efficacement mon temps.

Avez-vous appris quelque chose de nouveau en pratiquant seule ?

Oui, j'ai appris toute seule à utiliser les réseaux sociaux pour promouvoir mon entreprise de couture. J'ai regardé des vidéos et je me suis entraînée à prendre de belles photos de mes produits.



Prenez un moment pour réfléchir à ces expériences d'apprentissage :

- Avez-vous participé à des activités d'apprentissage communautaire (par exemple, des groupes de femmes, des cercles linguistiques ou des réseaux professionnels) ?
- Avez-vous appris en enseignant ou en aidant les autres (par exemple, en aidant des enfants à faire leurs devoirs, en animant un groupe ou en montrant à quelqu'un comment faire quelque chose) ?
- Avez-vous déjà participé à un projet ou à un groupe où vous avez assumé de nouvelles tâches et appris quelque chose en cours de route ?
- Avez-vous appris quelque chose de nouveau en pratiquant seule ?



« L'apprentissage se produit dans de nombreux endroits différents, parfois même sans qu'on s'en aperçoive. Chaque expérience compte ! »

Comment documenter vos expériences

Cette méthode en quatre étapes vous aide à réfléchir à vos expériences d'apprentissage et aux compétences acquises. En décomposant une activité en différentes étapes, vous pouvez constater vos progrès et comment appliquer vos compétences dans d'autres situations.

1. Identifier l'activité – Pensez à une expérience vécue à l'école, en formation ou dans le cadre d'un apprentissage structuré. Quelle était cette activité ?
2. Décrire l'activité : qu'avez-vous fait exactement ? Quelles étapes avez-vous suivies ?
3. Tirer des enseignements de vos aptitudes, compétences et connaissances – Qu'avez-vous appris ? Quelles compétences avez-vous utilisées ?
4. Évaluer vos compétences – Dans quelles situations pouvez-vous appliquer ces compétences ?



Voici comment j'ai organisé un événement scolaire



Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Organiser un événement culturel à l'école
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'aidais à organiser la journée culturelle de l'école. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai attribué des tâches aux camarades de classe, préparé les décorations et planifié les spectacles.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES	Que puis-je faire ? Je peux organiser un événement et coordonner des personnes. Qu'ai-je appris ? J'ai appris à travailler en équipe et à planifier des activités.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	NIVEAU A : Je peux planifier et organiser un événement (projets scolaires ou communautaires). NIVEAU B : Je peux communiquer avec différentes personnes et répartir les tâches (travail de groupe, activités d'équipe). NIVEAU C : Je peux m'adapter et trouver des solutions face aux problèmes (planification sous pression).



Voici comment je me suis préparée à l'examen de langue B2 tout en travaillant de nuit.



Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Se préparer à un examen de langue B2 pour progresser professionnellement
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'organisais mes révisions autour de mes gardes de nuit. Quelles étapes ai-je suivies ? J'assistais à un cours hebdomadaire, je m'exerçais avec un collègue du service et des amis de la chorale, je créais des fiches de vocabulaire médical, je prenais des notes pendant mes gardes dans le nouveau vocabulaire et je faisais des examens blancs en conditions réelles.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES	Que puis-je faire ? Organiser mon travail personnel, rester discipliné malgré la fatigue et utiliser le nouveau vocabulaire au travail. Qu'ai-je appris ? Stratégies d'examen, communication claire avec les patients et les collègues, bases de la prise de notes et de la documentation.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	NIVEAU B : Communiquer clairement et compléter de manière autonome la documentation courante (transmissions, dossiers patients, formulaires simples). NIVEAU B (complémentaire) : Prioriser les tâches et gérer les interruptions de manière autonome (travail de nuit, transmissions chargées). NIVEAU C : Se préparer de manière autonome aux examens et à la certification ; suivre un plan d'étude adapté aux horaires de travail ; utiliser le vocabulaire médical sous pression.



«Voici comment j'anime un groupe d'étude»



Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Animer un groupe d'étude pour un cours de soins infirmiers
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'organisais des réunions hebdomadaires avec mes camarades pour revoir la matière du cours. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai préparé des résumés, animé des discussions et aidé à expliquer des sujets complexes.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES	Que puis-je faire ? Je peux faciliter l'apprentissage en groupe et simplifier des idées complexes. Qu'ai-je appris ? J'ai appris à expliquer clairement des concepts et à accompagner les autres dans leur apprentissage.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	NIVEAU A : Je peux animer des discussions en petits groupes (groupes d'étude, ateliers). NIVEAU B : Je peux simplifier des informations complexes (sessions de formation, apprentissage entre pairs). NIVEAU C : Je peux accompagner les autres dans la réalisation de leurs objectifs d'apprentissage (mentorat, tutorat).

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Avant de passer à la suite, prenez un moment pour réfléchir à la façon dont vos expériences d'apprentissage vous ont façonné et comment elles pourraient vous aider dans vos démarches futures.

Ai-je utilisé les compétences ou les atouts que j'ai développés grâce à l'apprentissage ou à l'éducation dans d'autres domaines de ma vie (par exemple, au travail, en famille ou dans mes tâches quotidiennes) ?

Utiliser mes compétences dans d'autres domaines



« Je lis des recettes en langue locale pour planifier nos repas, je fais des listes de courses et je vérifie les ingrédients et les informations sur les produits au supermarché. Je pratique aussi en envoyant des messages à mes collègues et aux membres de la chorale, je gère mes factures et mes rendez-vous en langue locale et j'aide les nouveaux arrivants à remplir les formulaires de base à l'église. »



Comment est-ce que j'évalue ma capacité à apprendre et à développer de nouvelles connaissances ou compétences ?



Ce que je ressens quant à ma capacité d'apprendre

« Je me sens en confiance lorsque je décompose mes objectifs en petites étapes et que je m'en tiens à un plan simple. Les gardes de nuit m'ont appris la discipline ; même fatiguée, je peux récupérer et continuer. Je suis fière de mes progrès et je crois pouvoir atteindre le niveau B2 et me préparer à la reconnaissance de mes compétences. »



***«Votre parcours d'apprentissage est unique,
et tout ce que vous avez appris, peu importe
où, vous rend plus forte !»***



ACTIVITÉ 2 : EXPÉRIENCES PROFESSIONNELLES ET DE BÉNÉVOLAT

Reconnaître mes compétences acquises au travail et en bénévolat

Le travail et le bénévolat occupent une place importante dans la vie de nombreuses personnes. Que ce soit dans votre pays d'origine, après votre migration, ou les deux, ces expériences peuvent façonner votre personnalité et votre façon d'interagir avec les autres. Les emplois et les activités bénévoles offrent souvent de précieuses opportunités d'apprentissage. Ils peuvent renforcer votre sentiment d'utilité, développer votre confiance en vous et vous aider à acquérir des compétences utiles dans d'autres domaines de la vie.

Cette section vous invite à réfléchir à vos expériences professionnelles et bénévoles. Pensez aux emplois que vous avez occupés, rémunérés ou non, aux rôles où vous avez aidé autrui ou aux postes où vous avez assumé des responsabilités. Même si ces expériences vous semblent modestes, elles ont contribué à votre parcours. Que vous ayez travaillé régulièrement ou occasionnellement, apporté un soutien informel ou fait du bénévolat, ces expériences sont importantes.



Mes expériences professionnelles et de bénévolat

Quels rôles professionnels ou bénévoles ai-je endossés ?

Nom du travail/activité bénévole	De-À (Mois/Année)	Travail ou bénévolat
Bénévolat dans une troupe de théâtre communautaire (jeu et soutien)	2023 – aujourd'hui	Bénévole
Bénévolat dans un refuge pour animaux (soins aux animaux)	2022 – aujourd'hui	Bénévole

Tableau à remplir avec les expériences professionnelles et de bénévolat – voir l'exemple ci-dessus :

Nom du travail/activité bénévole	De – À (Mois/Année)	Travail ou bénévolat

Quelles tâches ou responsabilités ai-je régulièrement assumées dans le cadre de mon travail ou de mon bénévolat ?

Dans le cadre de mon bénévolat auprès d'une troupe de théâtre pour migrants et personnes LGBTQ+, j'accueillais régulièrement les nouveaux participants et veillais à leur bien-être. Je m'occupais également de la préparation des accessoires et de la mise en place de la scène avant les répétitions.

Y a-t-il eu des tâches qui m'ont paru faciles ? Lesquelles m'ont semblé difficiles ? Pourquoi ?

Mettre les gens à l'aise était facile pour moi car j'aime le contact humain. Au début, la gestion de la mise en place de la scène était difficile car il y avait beaucoup de choses à retenir, mais j'ai trouvé une méthode qui a simplifié les choses avec le temps.

Quelles activités ai-je particulièrement appréciées parce que je me sentais en confiance ou capable ?

J'ai vraiment adoré diriger les répétitions. Encourager les autres à s'exprimer par le jeu d'acteur m'a donné beaucoup de confiance en moi et m'a fait me sentir utile.



Réflexion sur vos expériences professionnelles/de bénévolat

- Quelles tâches ou responsabilités ai-je régulièrement assumées dans le cadre de mon travail ou de mon bénévolat ?
- Y a-t-il eu des tâches qui m'ont paru faciles ? Lesquelles m'ont semblé difficiles ? Pourquoi ?
- Quelles activités ai-je particulièrement appréciées parce que je me sentais en confiance ou capable ?



L'impact de ces expériences sur moi

- Ai-je apprécié certaines tâches plus que d'autres ? Si oui, pourquoi ?
- Ai-je rencontré des difficultés ? Comment les ai-je gérées ?
- Mon travail ou mon bénévolat ont-ils changé ma façon de me percevoir ou de percevoir les autres ?



Ai-je apprécié certaines tâches plus que d'autres ? Si oui, pourquoi ?

J'aimais donner des conseils juridiques à d'autres femmes migrantes car je pouvais les soutenir dans des situations difficiles et réutiliser mes connaissances.

Ai-je rencontré des difficultés ? Comment les ai-je gérées ?

Au début, j'avais du mal à expliquer les termes juridiques en langage simple, mais je me suis entraînée et j'ai demandé des commentaires pour m'améliorer.

Mon travail ou mon bénévolat ont-ils changé ma façon de me percevoir ou de percevoir les autres ?

Le bénévolat m'a fait prendre conscience du nombre de femmes qui rencontrent les mêmes difficultés que moi. Cela a renforcé mon désir de continuer à aider et à défendre les droits des femmes.



En y regardant de plus près : qu'est-ce qui me surprend ?

- Si je pouvais revivre une expérience de mon travail ou de mes activités bénévoles, laquelle choisirais-je et pourquoi ?



J'ai préparé des repas pour la collecte de fonds de la paroisse. Cela a nécessité de la planification, du travail d'équipe et un service direct aux personnes.



- Qu'ai-je appris sur le travail en équipe ?



Demander de l'aide tôt, répartir clairement les tâches et faire confiance à la volonté des gens de contribuer.



Cette méthode en quatre étapes vous aide à réfléchir à vos expériences professionnelles et de bénévolat, à identifier vos compétences et à en comprendre la valeur. Suivez les étapes ci-dessous pour structurer votre réflexion.



Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Fournir des conseils juridiques informels aux femmes migrantes
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'étais bénévole dans un groupe de soutien aux femmes où je fournissais des informations sur leurs droits légaux et les procédures locales. Quelles démarches ai-je entreprises ? J'ai écouté les préoccupations des femmes, je leur ai expliqué leurs options juridiques en termes simples et je les ai orientées vers les services de soutien. Je les ai également aidées à préparer les documents et je les ai accompagnées à leurs rendez-vous lorsque cela était nécessaire. Au fil du temps, je suis devenue une personne de confiance au sein de la communauté pour les conseils juridiques.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES	Que puis-je faire ? Je peux expliquer des sujets complexes de manière claire et simple. Qu'ai-je appris ? J'ai appris à guider, à être patiente et à offrir un soutien émotionnel. J'ai également amélioré ma capacité à me renseigner sur les procédures juridiques de mon nouveau pays et à partager ces connaissances.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	A. Je peux fournir des conseils juridiques au sein de la communauté – groupes de femmes, organisations sociales B. Je peux écouter attentivement et répondre aux préoccupations des gens – Soutien individuel, séances de conseil C. Je peux adapter mes explications en fonction du contexte de la personne – réunions communautaires, prise de parole en public

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Soutenir et jouer dans un groupe de théâtre communautaire pour migrants.
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'ai rejoint une troupe de théâtre communautaire qui aide les migrants à exprimer leurs histoires à travers le théâtre et les spectacles. Quelles ont été mes actions ? J'ai participé à l'organisation des répétitions, écrit des parties du scénario inspirées de mon vécu et joué sur scène. J'ai également accompagné les nouveaux membres en les aidant à prendre confiance en eux et en les guidant lors de leurs premières représentations.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES	Que puis-je faire ? Je peux écrire et adapter des histoires pour des spectacles. Je peux encourager et soutenir les autres afin qu'ils prennent confiance en eux face à un public. Qu'ai-je appris ? J'ai appris à travailler au sein d'une équipe créative, à exprimer des émotions par le jeu d'acteur et à diriger des répétitions avec empathie et patience.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	A – Je peux aider les individus à développer leur confiance en soi – Petits groupes, ateliers créatifs. B – Je peux diriger des répétitions et encadrer des représentations de groupe – troupes de théâtre, événements communautaires. C – Je peux créer et adapter des spectacles qui partagent des histoires personnelles – Théâtre communautaire, événements de sensibilisation.





Service traiteur pour une collecte de fonds paroissiale

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	Préparation et service de nourriture pour une collecte de fonds pour une église
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ	Que faisais-je ? J'ai préparé un menu simple et cuisiné par lots. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai dressé une liste de courses, acheté les ingrédients, respecté les règles d'hygiène, coordonné les portions avec les bénévoles, installé le comptoir de service et nettoyé la cuisine ensuite.
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES	Que puis-je faire ? Élaborer les menus et les portions, gérer de petits budgets, coordonner les bénévoles et veiller à l'hygiène. Qu'ai-je appris ? La gestion du timing des plats, la communication dans la langue locale pendant les périodes d'affluence et l'adaptation aux variations d'approvisionnement.
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	NIVEAU A : Planifier et cuisiner un menu simple pour un petit événement – réunions familiales ou communautaires. NIVEAU B : Coordonner deux ou trois assistants et répartir clairement les tâches – bénévolat, petits projets. NIVEAU C : Gérer le temps et un budget de base sous pression et maintenir les normes d'hygiène – événements communautaires, restauration simple.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Avant de terminer cette partie, prenez le temps de réfléchir à la manière dont vos expériences professionnelles ou de bénévolat ont influencé d'autres aspects de votre vie et à ce que vous pensez des rôles que vous avez endossés.

- Ai-je appliqué les compétences acquises lors de mes expériences professionnelles ou de bénévolat à d'autres aspects de ma vie, comme ma famille, mes études ou ma communauté ?



« À la maison, je prépare les repas en grande quantité et je les portionne pour que j'aie des repas pour toute la semaine. Le budget que je tiens pour les collectes de fonds de la paroisse m'aide à gérer les dépenses du ménage. Mes listes de tâches me permettent de bien organiser mon travail, mon bénévolat et mes appels aux enfants. »



- Comment est-ce que j'évalue ma capacité à gérer les tâches et les responsabilités au travail ou en tant que bénévole ?



« À la maison, je prépare les repas en grande quantité et je les portionne pour que j'aie des repas pour toute la semaine. Le budget que je tiens pour les collectes de fonds de la paroisse m'aide à gérer les dépenses du ménage. Mes listes de tâches me permettent de bien organiser mon travail, mon bénévolat et mes appels aux enfants. »



« Chaque emploi ou expérience de bénévolat, aussi modeste soit-il, a contribué à faire de vous la personne que vous êtes aujourd'hui. Soyez fière de tous les rôles que vous avez endossés. Que vous ayez travaillé dans votre pays d'origine, fait du bénévolat dans votre nouvelle communauté ou jonglé avec de multiples responsabilités, chaque expérience compte. Vous avez appris bien plus que vous ne le pensez ! »



ACTIVITÉ 3 : ACTIVITÉS DANS MON FOYER

Activités dans mon foyer

Les tâches ménagères occupent une place importante dans la vie quotidienne. Gérer un foyer exige de la planification, de l'organisation et un esprit pratique. Que l'on vive seul ou avec d'autres personnes, la gestion d'un foyer implique diverses responsabilités, souvent imperceptibles, mais qui constituent des compétences précieuses et transférables. Cette section vous invite à réfléchir aux tâches que vous accomplissez chez vous et à prendre conscience des compétences que vous avez développées grâce à elles.

Même si vous avez partagé des responsabilités avec des membres de votre famille, des colocataires ou d'autres personnes, votre contribution est importante. Pensez aux tâches que vous avez assumées à différentes périodes de votre vie, avant et après la migration, seule ou avec d'autres.



Gérer un foyer implique de nombreuses responsabilités, que vous vous en chargiez seule ou que vous partagiez les tâches avec d'autres. Prenez un instant pour réfléchir à ce dont vous vous occupez régulièrement chez vous. Quelles sont vos responsabilités quotidiennes ? Y a-t-il des activités que vous effectuez depuis longtemps ? Cette réflexion peut vous aider à prendre conscience de tout ce que vous gérez déjà au quotidien.

Activité domestique	Fréquence : Quotidienne /régulière /rarement	Durée : (début récent / quelques mois / plusieurs années / arrêté)	Qui était impliqué ?
Préparer le petit-déjeuner	Quotidienne	Plusieurs années	Moi-même, parfois les enfants
Nettoyer la maison	Régulière	Plusieurs années	Moi-même
Faire les courses	Régulière	Plusieurs années	Moi-même
Aider les enfants à faire leurs devoirs	Quotidienne	Quelques mois (depuis la rentrée scolaire)	Moi-même, les enfants
Gérer le budget familial	Régulière	Plusieurs années	Moi-même
Organiser des documents scolaires et des rendez-vous	Rarement (une fois par mois)	Quelques mois (nouveau système scolaire)	Moi-même



Veillez marquer d'une petite croix ou encadrer les tâches ménagères que vous appréciez.

Activité domestique	Fréquence : Quotidienne/ régulière/ rarement	Durée : (début récent / quelques mois / plusieurs années / arrêté)	Qui était impliqué ?

Réflexions sur mes responsabilités et mon organisation au sein du foyer



Comment planifier et prioriser mes tâches ménagères ? Dois-je suivre une routine ou m'adapter en fonction des jours ?

J'ai généralement une routine bien établie, surtout en semaine où je dois jongler entre mon travail à l'épicerie et mes enfants. Mais parfois, quand des imprévus surviennent – comme la maladie d'un de mes enfants – je dois revoir mes plans et m'adapter.

Mes responsabilités au sein du foyer ont-elles évolué au fil du temps (par exemple, après un déménagement, des changements familiaux ou un travail à l'extérieur du domicile) ?

Oui, les choses ont beaucoup changé. Au Mali, je partageais la plupart des tâches avec ma mère et mes sœurs. Depuis que je suis arrivée ici, je dois tout gérer seule. Avec le temps, j'ai commencé à impliquer un peu mes aînés.

Est-ce que je m'occupe de tout moi-même, ou est-ce que je partage les tâches ménagères avec d'autres personnes ?

Je fais la plupart du temps tout moi-même, mais j'ai appris à mes enfants à m'aider pour les petites choses comme ranger leur chambre ou mettre la table. C'est parfois fatigant, mais je suis fière de gérer notre maison.



Comment planifier et prioriser mes tâches ménagères ? Dois-je suivre une routine ou m'adapter en fonction des jours ?

J'organise mon emploi du temps en fonction de mes horaires. Après les gardes de nuit, je dors d'abord, puis je m'occupe uniquement des petites tâches. Les jours de repos, je prépare des repas simples pour deux ou trois jours et je fais le ménage. En milieu de semaine, je fais une liste de courses dans la langue locale. Les factures et les virements sont effectués un soir précis. Si un horaire change, j'adapte mon planning.

Mes responsabilités au sein du foyer ont-elles évolué au fil du temps (par exemple, après un déménagement, des changements familiaux ou un travail à l'extérieur du domicile) ?

Oui. Chez moi, on partageait beaucoup de tâches en famille. Depuis que je suis partie vivre à l'étranger — et avec mon mari en mer —, je gère tout seule. Le travail de nuit m'a appris à préserver mon sommeil, à répartir les corvées sur la semaine et à réserver une heure fixe pour les documents et les études.

Est-ce que je m'occupe de tout moi-même, ou est-ce que je partage les tâches ménagères avec d'autres personnes ?

Je gère tout ça seule. Parfois, un voisin m'offre un repas, et un collègue me rappelle une échéance, mais au quotidien, c'est moi qui m'en occupe. C'est parfois lourd, mais grâce à une routine bien établie, je fais tourner la maison et je soutiens ma famille à distance.

- Comment planifier et prioriser mes tâches ménagères ? Dois-je suivre une routine ou m'adapter en fonction des jours ?
 - Mes responsabilités au sein du foyer ont-elles évolué au fil du temps (par exemple, après un déménagement, des changements familiaux ou un travail à l'extérieur du domicile) ?
 - Est-ce que je m'occupe de tout moi-même, ou est-ce que je partage les tâches ménagères avec d'autres personnes ?
- Si je gère tout seule, comment vais-je me sentir face à toute cette responsabilité ?
- Si je partage les tâches, comment est-ce que je perçois cette répartition ?



Réfléchir à vos activités ménagères :



Si je pouvais changer quelque chose dans ma façon de gérer mon foyer, que serait-ce ?

Après chaque nuit de travail, je me fixerais un moment de calme (téléphone en mode silencieux, rideaux occultants) et je préparerais un plat mijoté avant d'aller travailler. Je souhaite aussi opter pour des paiements automatiques pour mes factures et mon virement mensuel afin de réduire l'accumulation de courses.

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans la gestion de mon foyer, et qu'est-ce qui m'en épuise ?

« Énergie : dix minutes d'étirements, une petite promenade à la lumière du jour après ma dernière nuit de travail et un message vocal de mon enfant.

Perte d'énergie : les matins bruyants qui m'empêchent de dormir et les tâches administratives imprévues qui nécessitent des visites en personne. »

Y a-t-il une tâche ménagère ou une routine qui me procure un sentiment de fierté ou d'accomplissement particulier ? Pourquoi ?

« J'ai préparé une étagère "prête à emporter" dans le réfrigérateur : des boîtes étiquetées dans la langue locale avec des repas simples et des fruits, et un dossier avec mes documents de reconnaissance. Cela me permet de bien manger, de me reposer et de rester concentrée même lorsque mon planning change. »



Si je pouvais changer quelque chose dans ma façon de gérer mon foyer, que serait-ce ?

« J'aimerais planifier mes repas à l'avance au lieu de décider à la dernière minute. Parfois, c'est stressant de réaliser que j'ai oublié d'acheter quelque chose d'important. »

Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans la gestion de ma maison, et qu'est-ce qui m'en épuise ?

« Je me sens pleine d'énergie quand j'organise les choses et que je vois tout propre et rangé. Cela me donne un sentiment de contrôle et de paix. Mais faire constamment la lessive et nettoyer après tout le monde peut être épuisant, surtout quand personne ne remarque les efforts. »

Existe-t-il une tâche ménagère ou une routine qui me procure un sentiment de fierté ou d'accomplissement particulier ? Pourquoi ?

« Je suis fière de l'espace de travail que j'ai aménagé pour mes enfants. Il est lumineux, bien organisé, et ils adorent y faire leurs devoirs. Cela me donne le sentiment de contribuer concrètement à leur éducation. »

- Si je pouvais changer quelque chose dans ma façon de gérer mon foyer, que serait-ce ?
- Qu'est-ce qui me donne de l'énergie dans la gestion de ma maison, et qu'est-ce qui m'en épuise ?
- Existe-t-il une tâche ménagère ou une routine qui me procure un sentiment de fierté ou d'accomplissement particulier ? Pourquoi ?



Méthode en 4 étapes :

Cette méthode en quatre étapes vous aide à réfléchir à vos activités dans votre foyer, à identifier vos compétences et à en comprendre la valeur. Suivez les étapes ci-dessous pour structurer votre réflexion.

Gestion du foyer de Clara



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Organiser les routines ménagères et gérer les tâches quotidiennes de la famille.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Je planifiais et organisais les tâches ménagères pour que tout se déroule sans accroc. Quelles étapes ai-je suivies ? Chaque dimanche, j'établissais un planning hebdomadaire pour les repas, le ménage et les rendez-vous. Je préparais les listes de courses, gérais le budget alimentaire et veillais à ce que mon fils ait tout le nécessaire pour l'école. Je m'occupais également des réparations et de l'entretien de la maison en contactant les prestataires de services.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? – Je peux organiser et prioriser les tâches ménagères quotidiennes et hebdomadaires. – Je sais gérer un budget familial et faire des courses efficacement. – Je peux communiquer avec les prestataires de services et organiser les réparations. Qu'ai-je appris ? – J'ai appris à créer des routines efficaces qui contribuent à réduire le stress. – J'ai appris à gérer mon argent avec soin et à prendre des décisions éclairées.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau B – Je peux créer un planning hebdomadaire pour le foyer – Organisation de la maison pour ma famille. Niveau B – Je peux gérer un budget familial – Courses et paiements de factures. Niveau C – Je peux communiquer et coordonner avec des prestataires de services externes – Organisation de réparations domiciliaires ou de questions liées à l'école.

Mariel – Je gère mon foyer en fonction de mes horaires de nuit



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Planifier les repas hebdomadaires, les factures et les transferts d'argent en fonction des gardes de nuit.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Établir une routine hebdomadaire. Quelles étapes ai-je suivies? J'ai vérifié mon planning, programmé des temps de sommeil, planifié des repas simples, rédigé des listes de courses dans la langue locale, vérifié les informations sur les ingrédients, cuisiné en grande quantité, programmé des rappels pour les factures et les virements, et passé en revue les tâches après les cours de chorale ou les séances d'étude.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire? Prioriser malgré la fatigue, gérer un budget avec les transferts de fonds, rédiger des listes claires dans la langue locale et tenir les documents en ordre. Qu'ai-je appris ? Pour gérer mon rythme, adapter mes plans en fonction des changements d'horaires et garder les articles essentiels à portée de main afin d'éviter le stress de dernière minute.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau B : Planifier et maintenir de manière autonome les routines ménagères hebdomadaires – préparation des repas, tâches ménagères, factures et envois de fonds. Niveau C : Optimiser les routines dans le cadre de roulements d'équipes et de contraintes de fuseaux horaires – ajuster les horaires, éviter les retards de paiement et maintenir les performances au fil des semaines.

Fatou concilie responsabilités familiales et professionnelles



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Concilier les responsabilités ménagères et la gestion de mon petit étal d'épicerie.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Chaque jour, je me levais tôt pour préparer le petit-déjeuner et habiller mes enfants pour l'école. Après leur départ, je nettoyait la maison et préparais le déjeuner avant de me rendre à mon étal d'épicerie. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai instauré une routine quotidienne qui m'a permis de concilier mes responsabilités professionnelles et familiales. Le soir, j'aidais mes enfants à faire leurs devoirs et je préparais le dîner. J'encourageais également mes aînés à participer aux tâches ménagères simples.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? – Je sais gérer mon temps efficacement et être multitâche. – Je peux concilier les besoins familiaux et mes responsabilités professionnelles. – Je peux organiser des routines quotidiennes qui incluent à la fois la vie professionnelle et la vie personnelle. Qu'ai-je appris ? – J'ai appris à planifier à l'avance et à rester flexible. – J'ai développé de la résilience et la capacité de persévérer même dans les moments difficiles.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A – Je peux gérer les tâches ménagères tout en conciliant d'autres responsabilités : cuisiner, faire le ménage et m'occuper de mes enfants, tout en gérant mon étal d'épicerie. Niveau B – Je peux planifier et organiser ma journée efficacement – en consacrant du temps aux besoins familiaux et aux engagements professionnels. Niveau C – Je peux enseigner aux autres comment organiser les routines ménagères – Impliquer mes enfants dans les tâches ménagères et leur apprendre la responsabilité.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Réflexion:

Réfléchissez à la manière dont les tâches et responsabilités que vous gérez à la maison influencent d'autres aspects de votre vie. Pensez à votre capacité à organiser et à prendre les choses en main au sein de votre foyer, et à la façon dont ces compétences pourraient vous être utiles ailleurs.

- Ai-je réussi à utiliser les compétences acquises en matière d'organisation et de gestion de mon foyer dans d'autres domaines de ma vie ?



« J'utilise le même planning hebdomadaire que pour mes repas et mes rendez-vous afin d'organiser mes sessions d'étude et de bien préparer mes examens. Mes checklists à la maison me facilitent la transmission des informations entre les services et la rédaction des dossiers patients, et l'organisation de mes documents scolaires m'aide à gérer les documents de reconnaissance de mes études. »



- Comment est-ce que je me sens capable d'organiser et de gérer mon foyer ?



« Je me sens sereine lorsque je planifie à l'avance et que je passe en revue ma journée par petites étapes. Si un imprévu ou les besoins de mon enfant changent, je réorganise mes priorités et je continue. Cela me donne l'assurance de pouvoir gérer notre foyer tout en me préparant à mon examen de certification. »



« Gérer un foyer demande du dévouement, de la patience et du savoir-faire. Que vous gériez tout vous-même ou que vous partagiez les tâches avec d'autres, vos efforts sont importants. Les compétences que vous mettez en œuvre à la maison – planification, organisation, attention aux autres – sont des atouts qui vous sont précieux dans de nombreux aspects de votre vie. Soyez fière de ce que vous accomplissez chaque jour ! »

ACTIVITÉ 4 : MES ACTIVITÉS FAMILIALES

Mes activités familiales

La vie de famille occupe une place importante dans le quotidien de nombreuses personnes. Qu'il s'agisse de vivre avec un conjoint, des enfants, ses parents, ses frères et sœurs ou sa famille élargie, les responsabilités et les interactions familiales façonnent de nombreux aspects de la vie quotidienne. Ces expériences impliquent communication, organisation, soins et soutien émotionnel.

Si vous avez de la famille à l'étranger, vos activités familiales peuvent inclure le maintien du contact avec eux, la gestion des responsabilités malgré la distance ou la prise en compte des différences culturelles et des attentes familiales. Cette section vous invite à réfléchir à votre rôle au sein de votre famille et aux compétences que vous mobilisez dans ces activités.

- Que représente la famille pour moi ?



« La famille, c'est l'attention et la stabilité. Mes enfants et ma mère sont au centre de ma vie, malgré la distance. Je perpétue nos traditions – la prière et la cuisine – car elles renforcent nos liens. »



- Qui fait partie de ma famille ? Dois-je également inclure mes amis les plus proches ou les gens de mon quartier ?



« Mes enfants et leur grand-mère au Pérou sont ma famille la plus proche. Ici, deux amis de l'église et une voisine bienveillante sont aussi comme une famille : ils prennent de mes nouvelles, nous partageons des repas et nous nous entraïdons. »



- Ai-je acquis des compétences, des traditions ou des valeurs de mes parents, grands-parents ou autres membres de ma famille ? (Par exemple : la cuisine, les contes, l'artisanat, la musique, les routines familiales ou les façons de résoudre les problèmes.)



« J'ai appris de ma mère et de ma grand-mère à cuisiner le dimanche, à partager un repas avec les autres et à réciter le chapelet. Elles m'ont appris à rester calme, à élaborer un plan simple et à résoudre les problèmes étape par étape. »



- Si oui, est-ce que je continue aujourd'hui à utiliser ou à transmettre ces compétences et traditions ? Pourquoi sont-elles importantes pour moi ?



« Oui. Je cuisine nos plats traditionnels pour les événements paroissiaux et à la maison, et il m'arrive de montrer mes recettes aux bénévoles. Prier ensemble par téléphone me permet de rester proche de mes enfants. Ces habitudes nous permettent de garder le contact, malgré la distance. »



Réfléchissez maintenant aux activités spécifiques que vous accomplissez au sein de votre famille. Il peut s'agir de la gestion du foyer, des soins aux enfants, du soutien aux membres âgés de la famille, de l'organisation de réunions familiales ou du soutien émotionnel.



Activité familiale	Fréquence	Qui est impliqué ?
Aider mes enfants à faire leurs devoirs	Quotidienne	Moi-même, mes enfants
Préparer des repas familiaux	Quotidienne	Moi-même, parfois mon mari
Appeler mes parents à la maison	Hebdomadaire	Moi-même, mes parents, mon mari
Organiser des documents administratifs familiaux (école, santé)	Mensuelle	Moi-même, parfois mon mari (en discutant avec lui)
Soutenir ma sœur émotionnellement (à distance)	Occasionnelle	Moi-même, sœur
Célébrer les fêtes en famille	Occasionnelle	Moi-même, mon mari, mes enfants



L'une de ces activités est-elle particulièrement importante pour vous ? – Veuillez la marquer d'une croix ou l'entourer d'un trait.

Activité familiale	Fréquence	Qui est impliqué ?

Réflexion sur les activités familiales

Avant de passer à l'identification et à l'analyse de vos activités, prenez un moment pour réfléchir à votre vie de famille.



Comment mes responsabilités familiales ont-elles évolué au fil de ma vie ?

J'ai commencé par aider ma mère avec mes frères et sœurs. Plus tard, j'ai géré mon propre foyer. Depuis notre immigration, j'assume la plupart des responsabilités liées aux enfants et à la vie quotidienne. Mon mari me soutient, mais il faut parfois discuter pour trouver un équilibre, car nous avons grandi avec des conceptions différentes des rôles familiaux.

Ai-je occupé des rôles différents avant et après ma migration, ou à différentes étapes de ma vie ?

Avant notre départ, les tâches étaient plus traditionnellement réparties entre mon mari et moi. Depuis notre arrivée, je prends souvent les devants, notamment pour les démarches auprès des écoles, des administrations et des services de santé. Mon mari a parfois du mal à s'adapter à ces nouvelles attentes, mais ensemble, nous apprenons à mieux répartir les tâches.

Qu'est-ce que j'apprécie dans mon rôle au sein de la famille ? Y a-t-il des aspects que je trouve difficiles ?

J'aime voir mes enfants grandir et s'adapter. Cela me donne de la force. Parfois, cependant, c'est épuisant de tout organiser constamment et de convaincre mon mari de participer davantage aux tâches quotidiennes. Mais je constate de petits progrès, et cela me donne espoir.

- Comment mes responsabilités familiales ont-elles évolué au fil de ma vie ?
- Ai-je occupé des rôles différents avant et après ma migration, ou à différentes étapes de ma vie ?
- Qu'est-ce que j'apprécie dans mon rôle au sein de la famille ? Y a-t-il des aspects que je trouve difficiles ?



Réflexion sur les activités familiales



Quel est mon ressenti quant au rôle que je joue actuellement au sein de ma famille ?

Je suis fière d'être un soutien émotionnel pour ma petite sœur, même à distance. Nous nous parlons régulièrement et elle me fait confiance pour partager ses soucis.

Y a-t-il eu des moments où mes responsabilités familiales m'ont paru enrichissantes ou accablantes ? Qu'est-ce qui m'a fait ressentir cela ?

J'ai trouvé gratifiant d'aider ma sœur à prendre une décision importante concernant ses études. Mais parfois, porter ce poids émotionnel pour nous deux, à distance, est écrasant.

Ai-je dû assumer de nouveaux rôles au sein de ma famille suite à des changements de vie, comme une migration ou une séparation d'avec des membres de ma famille ? Comment ai-je géré la situation ?

Depuis mon arrivée, je suis devenue la personne qui garde le contact avec toute la famille. J'organise des appels vidéo et je veille à ce que tout le monde reste en contact. Au début, c'était difficile, mais instaurer une routine m'a aidée à mieux gérer la situation.

- Quel est mon ressenti quant au rôle que je joue actuellement au sein de ma famille ?
- Y a-t-il eu des moments où mes responsabilités familiales m'ont paru enrichissantes ou accablantes ? Qu'est-ce qui m'a fait ressentir cela ?
- Ai-je dû assumer de nouveaux rôles au sein de ma famille suite à des changements de vie, comme une migration ou une séparation d'avec des membres de ma famille ? Comment ai-je géré la situation ?



Cette méthode en quatre étapes vous aide à réfléchir à vos activités familiales, à reconnaître vos compétences personnelles et à en apprécier la valeur.

Suivez les étapes ci-dessous pour structurer votre réflexion. Vous pouvez également consulter les exemples des autres femmes ; ils pourront vous inspirer et vous montrer comment d'autres ont décrit leurs propres expériences.



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Je m'occupe de mes jeunes frères et sœurs et je soutiens leur éducation.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'aidais mes frères et sœurs à faire leurs devoirs, je leur préparais leurs repas et je veillais à ce qu'ils suivent une routine quotidienne. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai établi un emploi du temps qui équilibrait l'école, les tâches ménagères et les loisirs. Je les ai également soutenus moralement, surtout lorsqu'ils rencontraient des difficultés à l'école, en les écoutant et en les aidant à trouver des solutions.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? – Je peux organiser mes routines quotidiennes et gérer plusieurs responsabilités à la fois. – Je peux guider et soutenir l'apprentissage à domicile. – Je peux offrir un soutien émotionnel et aider à résoudre les conflits. Qu'ai-je appris ? – J'ai appris à rester calme sous pression et à prioriser les tâches. – J'ai appris à soutenir les autres dans des situations d'apprentissage et émotionnelles.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A – Je peux soutenir les autres dans leur apprentissage – Aider les jeunes membres de la famille à faire leurs devoirs. Niveau B – Je peux organiser mes routines quotidiennes et gérer mes tâches – Planification des repas, du temps d'apprentissage et du temps libre. Niveau C – Je peux créer un environnement d'apprentissage favorable – Aider les autres à se sentir en sécurité et motivés pour apprendre.

Coordonner la vie familiale à distance



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Maintenir un contact régulier et apporter un soutien à mes enfants vivant dans différents pays
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Mettre en place une routine pour rester présent à distance. Quelles étapes ai-je suivies ? Appels hebdomadaires fixes avec mes enfants et ma grand-mère, courts messages vocaux avant l'école, gestion du budget et envoi de fonds, vérification des besoins scolaires, préparation de petits colis et conservation de copies de documents pour le regroupement familial.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Planifier en tenant compte des fuseaux horaires, communiquer clairement, tenir des registres simples et gérer un budget serré. Qu'ai-je appris ? Pour maintenir les routines, expliquer les tâches avec bienveillance et résoudre les problèmes lorsque les plans changent.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A – Maintenir un contact familial régulier et partager les dernières nouvelles – appels, messages vocaux. Niveau B – Organiser le soutien à distance – envois de fonds, fournitures scolaires, documents simples. Niveau C – Coordonner les tâches en plusieurs étapes pour la réunification – échéanciers, documents, suivi.

Amina soutient sa famille pendant leur phase de transition



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Aider les membres de ma famille à s'adapter à un nouveau pays.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'ai aidé mes enfants et mon mari à s'adapter à notre nouvelle vie. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai trouvé des écoles pour mes enfants, je les ai aidés à faire leurs devoirs et je leur ai expliqué les coutumes locales. J'ai aussi aidé mon mari à s'inscrire pour le travail et les services de santé. J'ai souvent dû poser des questions, prendre des rendez-vous et comprendre les documents officiels.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? – Je peux aider les autres à comprendre comment fonctionnent les systèmes dans un nouveau pays. – Je peux communiquer avec les bureaux et les prestataires de services. – Je peux apporter un soutien émotionnel aux membres de la famille lors de grands changements. Qu'ai-je appris ? – J'ai appris à rester organisé et à résoudre rapidement les problèmes. – J'ai gagné en confiance dans la gestion des documents administratifs et la capacité à faire face à des situations nouvelles.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A – Je peux aider les autres à s'adapter à de nouveaux environnements – Aider ma famille à comprendre les systèmes locaux. Niveau B – Je peux gérer les tâches administratives – Organisation des rendez-vous, des documents et des services. Niveau C – Je peux guider les autres dans leur adaptation à une nouvelle culture – Aider les nouveaux arrivants à se sentir plus à l'aise.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Réflexion:

Réfléchissez à la manière dont vos expériences familiales ont façonné vos compétences et vos points forts. Demandez-vous si ces expériences ont influencé d'autres aspects de votre vie et quel rôle vous aimeriez jouer au sein de votre famille à l'avenir.

- Ai-je utilisé les compétences ou les points forts que j'ai développés grâce aux activités de ma vie familiale dans d'autres domaines de ma vie ?



« J'ai appris à poser des limites et à désamorcer les situations tendues grâce à des expériences difficiles vécues au sein de ma famille. J'utilise aujourd'hui ces compétences pour accueillir les nouveaux membres de notre troupe de théâtre, veiller à ce que les échanges se fassent dans le respect et contribuer à ce que l'équipe se sente en sécurité. »



- Quels aspects de mon rôle au sein de la famille souhaiterais-je renforcer ou modifier à l'avenir ?



« Je maintiendrai des limites claires avec ma famille d'origine. Si je me sens en sécurité, je renouerai progressivement avec ma sœur par le biais de brefs échanges ; sinon, j'investirai mon énergie dans ma famille de cœur. »



« Les familles et les rôles que nous y jouons peuvent être très différents. Que vous ayez été très impliquée ou plus indépendant, vos expériences ont façonné la personne que vous êtes aujourd'hui. Soyez fière de votre parcours et de la force qu'il vous a apportée. »



ACTIVITÉ 5 : LOISIRS, INTÉRÊTS ET ACTIVITÉS DE TEMPS LIBRE

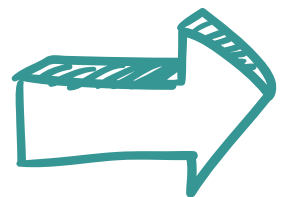
Loisirs, intérêts et activités de temps libre

Ce que nous faisons pendant notre temps libre en dit souvent long sur qui nous sommes. Les loisirs et les centres d'intérêt personnels apportent joie, équilibre et épanouissement. Ils offrent l'occasion de se détendre, d'être créatif, de créer des liens avec les autres et parfois même d'apprendre de nouvelles choses sans pression ni obligation. Qu'il s'agisse d'une activité pratiquée depuis l'enfance ou d'un intérêt récemment découvert, ces activités façonnent nos expériences et contribuent à notre développement personnel.

Dans cette section, vous explorerez vos loisirs et vos centres d'intérêt, qu'ils soient pratiqués seul ou en groupe, et leur influence sur vos compétences, vos connaissances et votre bien-être. Vous découvrirez peut-être que des activités que vous considérez comme de simples divertissements vous ont permis de développer des atouts précieux, tels que la créativité, la patience ou le travail d'équipe. Cette réflexion sur vos expériences vous révélera également ce qui vous dynamise et vous apporte l'équilibre dans votre vie.



Réfléchissez à ce que vous aimez faire pendant votre temps libre. Ces activités peuvent être relaxantes, créatives, sociales ou vous permettre d'apprendre quelque chose de nouveau. Utilisez le tableau ci-dessous pour avoir un aperçu de vos loisirs et de vos centres d'intérêt. (Vous trouverez ci-dessous un exemple de Mariel.)



Mes loisirs / temps libre



Loisir / Activité de temps libre	Fréquence (quotidienne / hebdomadaire / occasionnelle)	Depuis combien de temps faites-vous cela ? (Nouveau / Quelques mois / Plusieurs années / Arrêté)	Faites-vous cela seul ou avec d'autres personnes ? (Seule / En famille / Avec des amis / En groupe)
Chanter avec la chorale paroissiale (répétitions ou offices)	Toutes les deux semaines (selon le planning)	Plusieurs années	En groupe
Cuisiner des recettes simples dans la langue locale	Les jours de repos	Plusieurs années	La plupart du temps seule ; parfois avec une voisine (échange de repas)
Fiches de vocabulaire médical	Après des nuits de travail calmes	Quelques mois	Seule; parfois avec une collègue du service
Thé après l'office du dimanche	Mensuellement (en dehors des heures de service)	Nouveau	Avec une voisine ou deux amies choristes
Loisir / Activité de temps libre	Fréquence	Depuis combien de temps faites-vous cela ?	Vous faites cela seule ou avec d'autres ?

Réflexion:

Prenez un moment pour réfléchir à vos passe-temps et à vos intérêts.

Réfléchissez à la place qu'ils ont occupée dans votre vie, à la façon dont ils ont pu évoluer au fil du temps et à ce qu'ils représentent pour vous aujourd'hui.

- Comment mes passe-temps ou mes intérêts ont-ils évolué au cours de ma vie (par exemple, avant et après mon immigration) ?
- Qu'est-ce que j'apprécie le plus dans ces activités ?
- Ces passe-temps m'ont-ils aidé à rencontrer de nouvelles personnes ou à nouer des relations ?



Comment mes passe-temps ou mes intérêts ont-ils évolué au cours de ma vie (par exemple, avant et après mon immigration) ?

J'aimais déjà chanter, mais après mon déménagement, la chorale paroissiale est devenue un véritable foyer. J'ai aussi commencé à cuisiner en suivant des recettes dans la langue locale pour m'exercer et décompresser après mes gardes de nuit.

Qu'est-ce que j'apprécie le plus dans ces activités ?

Les répétitions de chorale m'aident à respirer et à me concentrer ; apprendre les harmonies m'apaise. Cuisiner en suivant une recette précise me rassure et me permet de gérer la situation plus facilement les jours de repos.

Ces passe-temps m'ont-ils aidé à rencontrer de nouvelles personnes ou à nouer des relations ?

Oui. Je me suis fait deux amies proches à la chorale et j'ai rencontré une voisine avec qui je cuisine parfois. Au club de langues et au travail, une collègue pratique avec moi pendant les pauses. Mon cercle d'amis est petit, mais il est fiable.



Réflexion:

Maintenant, examinez de plus près ce que vos passe-temps et vos intérêts représentent pour vous.

Réfléchissez au rôle qu'elles jouent dans votre vie : vous donnent-elles de l'énergie, vous aident-elles à surmonter les difficultés ou vous permettent-elles d'apprendre de nouvelles choses ? Cette réflexion peut vous montrer à quel point ces activités contribuent à votre bien-être et à votre développement personnel.

- En quoi mes loisirs et centres d'intérêt contribuent-ils à mon bien-être ? Me donnent-ils de l'énergie, favorisent-ils ma détente ou m'apportent-ils d'autres bénéfices ?
- Mes passe-temps m'ont-ils permis d'acquérir de nouvelles compétences ou connaissances, même si ce n'était pas mon intention première ?
- Y a-t-il eu des moments où mes loisirs ont joué un rôle important lors de périodes difficiles ou de changements majeurs dans ma vie ?
- Est-ce que je préfère les loisirs en solitaire ou les activités de groupe ? Et pourquoi ?

Mes passe-temps et intérêts signifient :



En quoi mes loisirs et centres d'intérêt contribuent-ils à mon bien-être ? Me donnent-ils de l'énergie, favorisent-ils ma détente ou m'apportent-ils d'autres bénéfices ?

Coudre me détend. Après une longue journée au marché, cela m'apaise. Je suis fière de réaliser quelque chose de beau de mes mains.

Mes passe-temps m'ont-ils permis d'acquérir de nouvelles compétences ou connaissances, même si ce n'était pas mon intention première ?

Oui, j'ai appris à être plus précise et patiente. Surtout pour la confection de motifs maliens traditionnels que j'avais presque oubliés.

Y a-t-il eu des moments où mes loisirs ont joué un rôle important lors de périodes difficiles ou de changements majeurs dans ma vie ?

Quand je suis arrivée dans mon nouveau pays, la couture était une activité familière qui m'a permis de me sentir ancrée. Elle m'a occupée pendant une période d'incertitude générale.

Est-ce que je préfère les loisirs en solitaire ou les activités de groupe ? Et pourquoi ?

J'aime les deux. Coudre seule m'apporte calme et tranquillité. Mais j'apprécie aussi les rencontres avec les autres femmes du groupe de couture, car nous échangeons des idées et j'apprends de nouvelles choses.



Mes passe-temps et intérêts signifient :

En quoi mes loisirs et centres d'intérêt contribuent-ils à mon bien-être ? Me donnent-ils de l'énergie, favorisent-ils ma détente ou m'apportent-ils d'autres bénéfices ?

La peinture m'aide à déconnecter après mes heures de travail et à me concentrer sur une seule chose. Je me sens calme et ressourcée une fois une petite œuvre terminée.

Mes passe-temps m'ont-ils permis d'acquérir de nouvelles compétences ou connaissances, même si ce n'était pas mon intention première ?

Oui. J'ai amélioré mon sens de l'observation, ma patience et ma composition. Les critiques de groupe m'ont appris à donner et à recevoir des commentaires de manière claire.

Y a-t-il eu des moments où mes loisirs ont joué un rôle important lors de périodes difficiles ou de changements majeurs dans ma vie ?

Pendant ma migration et en attendant d'être reconnue, de courtes séances de peinture structuraient ma semaine et me permettaient de garder les pieds sur terre.

Est-ce que je préfère les loisirs en solitaire ou les activités de groupe ? Et pourquoi ?

J'aime les deux. Peindre seule m'apporte calme et tranquillité. Mais j'apprécie aussi les rencontres avec les autres femmes du groupe de peinture car nous échangeons des idées et j'apprends de nouvelles choses.

Mes passe-temps et intérêts signifient :

- En quoi mes loisirs et centres d'intérêt contribuent-ils à mon bien-être ? Me donnent-ils de l'énergie, favorisent-ils ma détente ou m'apportent-ils d'autres bénéfices ?
- Mes passe-temps m'ont-ils permis d'acquérir de nouvelles compétences ou connaissances, même si ce n'était pas mon intention première ?
- Y a-t-il eu des moments où mes loisirs ont joué un rôle important lors de périodes difficiles ou de changements majeurs dans ma vie ?
- Est-ce que je préfère les loisirs en solitaire ou les activités de groupe ? Et pourquoi ?



Ai-je déjà suivi un cours ou un atelier en lien avec mes loisirs ?



Ai-je déjà suivi un cours ou un atelier en lien avec mes loisirs ?

Oui. J'ai participé à un atelier de peinture acrylique d'un week-end et à une courte session sur l'encadrement et l'accrochage ; les deux m'ont aidée à perfectionner ma technique et à présenter mon travail.

Ai-je participé à des concours, événements ou expositions en lien avec mes centres d'intérêt ?

Oui. J'ai exposé deux œuvres lors d'une petite exposition locale et j'ai participé à une journée portes ouvertes d'atelier avec mon groupe d'artistes. Pas de concours pour l'instant.



Ai-je déjà suivi un cours ou un atelier en lien avec mes loisirs ?

Oui. J'ai participé à un atelier de couture au centre communautaire et à une courte session d'information sur la tarification et la présentation des produits pour les vendeurs sur les marchés ; les deux ont amélioré mes finitions et m'ont aidée à fixer des prix justes.

Ai-je participé à des concours, événements ou expositions en lien avec mes centres d'intérêt ?

Oui. J'ai exposé et vendu des articles lors d'un marché artisanal local et présenté des tenues traditionnelles lors d'une journée culturelle. Pas encore de compétitions officielles.

- Ai-je déjà suivi un cours ou un atelier en lien avec mes loisirs ?



- Ai-je participé à des concours, événements ou expositions en lien avec mes centres d'intérêt ?



Maintenant que vous avez réfléchi à vos loisirs et à vos centres d'intérêt, il est temps d'examiner de plus près ce que vous faites concrètement, comment vous le faites et ce que vous en avez retiré. La méthode en quatre étapes vous aide à explorer vos expériences plus en détail.

La Méthode

4 étapes



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Chanter dans une chorale paroissiale comme activité de groupe hebdomadaire.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Répéter et jouer avec la chorale. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai assisté aux répétitions, suivi le chef d'orchestre, répété ma partie à la maison, préparé les paroles dans la langue locale, utilisé des enregistrements pour apprendre les harmonies et joué lors de services religieux/événements communautaires.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Écouter attentivement, mélanger ma voix, suivre les indications, garder le rythme et apprendre les paroles dans la langue locale. Qu'ai-je appris ? Travail d'équipe, concentration sous pression et prononciation claire.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau B – Apprendre un nouveau morceau de chœur avec accompagnement – suivre les enregistrements et le chef de pupitre ; utiliser les indications pour les entrées et les harmonies. Niveau B – Répéter et jouer de manière fiable en petit groupe – événements communautaires, services. Niveau C – Soutenir la section en apprenant les parties de manière indépendante et en aidant les nouveaux venus à s'intégrer – répétitions, coaching informel.

La Méthode

4 étapes



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	La peinture comme activité créative et relaxante.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Depuis mon enfance, j'ai toujours adoré dessiner et peindre. Après mon installation dans mon nouveau pays, j'ai recommencé à peindre pour me détendre et m'exprimer. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai acheté du matériel d'art, expérimenté différentes techniques et rejoint un groupe de peinture local. J'ai également commencé à exposer mes œuvres lors d'événements communautaires.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux réaliser des tableaux en utilisant différentes techniques. Qu'ai-je appris ? J'ai développé la patience, la créativité et le souci du détail. J'ai également appris à communiquer mes émotions par l'art.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau B – Je peux appliquer différentes techniques de peinture pour créer des œuvres d'art à des fins d'expression personnelle. Niveau B – Je peux présenter mon travail en groupe et discuter de mes techniques – dans des groupes de peinture locaux ou lors d'événements communautaires. Niveau C – Je peux aider les autres à explorer l'expression créative à travers la peinture – en encourageant les autres lors d'ateliers ou de rencontres informelles.

La Méthode

4 étapes



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Confection de vêtements traditionnels pour la famille et les amis.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Je consacrais plusieurs soirées par semaine à concevoir et à coudre des tenues traditionnelles, souvent pour des occasions spéciales. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai choisi les tissus, créé les patrons, coupé le tissu, cousu les pièces et ajouté les détails décoratifs. Il m'arrivait d'adapter les modèles en fonction des préférences des personnes pour qui je cousais.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux créer des vêtements sur mesure et adapter les modèles aux souhaits personnels. Qu'ai-je appris ? J'ai développé la patience, la précision et la créativité. J'ai également appris à gérer mon temps pour honorer les commandes dans les délais impartis.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A - Je sais coudre des vêtements simples moi-même – à la maison pour ma famille et mes amis. Niveau B - Je peux créer des modèles personnalisés et réaliser les finitions des vêtements de manière indépendante – pour des commandes spéciales ou des événements. Niveau C - Je peux enseigner aux autres comment coudre et concevoir des vêtements – dans des groupes communautaires ou des ateliers.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Réflexion:

Réfléchissez au rôle que jouent vos loisirs et vos centres d'intérêt dans votre vie. Comment ont-ils contribué à votre développement personnel ? Et que pensez-vous du fait de prendre du temps pour vous et de faire des choses que vous aimez ?

- Est-ce que certaines des compétences ou qualités que j'utilise dans mes loisirs m'ont été utiles dans d'autres domaines de ma vie ?



« Je mets à profit la patience et le souci du détail acquis grâce à la peinture pour la préparation des examens et la rédaction des notes cliniques. Le dessin aiguisé mon sens de l'observation, ce qui m'aide à évaluer les patients. Les critiques de groupe m'ont appris à donner et à recevoir des commentaires sereinement. »



- Que penses-je de ma capacité à profiter de mon temps libre et à faire quelque chose rien que pour moi ?



« J'apprends à préserver de petits espaces pour peindre sans culpabiliser. Même trente minutes me permettent de me ressourcer après mes heures de travail et de rester motivée pour l'examen de certification. Avec un planning simple, je peux me ménager du temps. »



« Que vos passe-temps vous apportent joie, calme ou lien social, ils constituent une part précieuse de votre personnalité. Chaque petit moment que vous vous accordez compte. »

ACTIVITÉ 6 : PRENDRE SOIN DES AUTRES

Prendre soin des autres

Prendre soin des membres de sa famille, de ses amis, de ses voisins ou des membres de sa communauté est un aspect important, et souvent invisible, de la vie. Cela peut inclure la garde d'enfants, de personnes âgées, de personnes malades ou handicapées, ou encore l'aide apportée à ceux qui en ont besoin.

Les soins aux autres exigent patience, empathie, sens des responsabilités et la capacité de gérer plusieurs tâches simultanément. Ils peuvent impliquer un soutien physique, une présence émotionnelle, ou une combinaison des deux. Ces rôles peuvent être temporaires ou permanents et évoluer au fil du temps, notamment après une migration ou une transition de vie.

Cette section vous aide à réfléchir à vos expériences d'aidant : ce que vous avez fait, qui vous avez soigné et comment ces expériences vous ont façonné.



Commencez par réfléchir aux personnes dont vous vous êtes occupée et au type de soutien que vous leur avez apporté. Il peut s'agir d'une aide régulière ou d'un soutien ponctuel, à domicile ou ailleurs. Utilisez le tableau ci-dessous pour avoir une vue d'ensemble de vos activités d'aidant. (Vous trouverez également un exemple de Yasmin ci-dessous.)



Activités de soins



Activité de soins	Fréquence (Quotidienne / Régulière / Occasionnelle)	Durée (Début récent / Quelques mois / Plusieurs années / Arrêté)	Qui était impliqué ?
J'aide ma jeune cousine à faire ses devoirs et à prendre ses repas.	Quotidienne	Deux ans (avant la migration)	Ma cousine
J'aide ma voisine âgée à faire ses courses et ses commissions.	Régulière (deux fois par semaine)	Plusieurs mois (après la migration)	Ma voisine
Bénévolat dans un refuge pour animaux (nourrissage et nettoyage)	Occasionnellement	Plusieurs années (avant et après la migration)	Personnel du refuge, autres bénévoles
Activité de soins	Fréquence (Quotidienne / Régulière / Occasionnelle)	Durée (Début récent / Quelques mois / Plusieurs années / Arrêté)	Qui était impliqué ?



Avant de commencer à lister et à analyser vos expériences d'aidant, prenez un moment pour réfléchir à votre rôle auprès des autres. Cette réflexion vous aidera à comprendre comment ces activités ont façonné votre quotidien et vos responsabilités.



Comment je me sens par rapport à mon rôle d'aidant ? Suis-je à l'aise avec les tâches que j'assume ?

Je me sens responsable et attentionnée, mais parfois je doute de savoir si je m'y prends bien. Je veux aider, mais c'est parfois épuisant.

Mes responsabilités d'aidant ont-elles augmenté ou changé au fil du temps ? Qu'est-ce que j'en pense ?

Oui, depuis que ma tante est tombée malade, je lui rends visite plus souvent. Avant, je ne l'aidais que pour de petites choses. Maintenant, je fais ses courses et j'organise ses rendez-vous médicaux. C'est plus de travail, mais je veux la soutenir.

Comment concilier les soins aux personnes dépendantes avec les autres aspects de ma vie (travail, loisirs, soins personnels) ?

Ce n'est pas toujours facile. J'essaie de prévoir des visites chez ma tante les jours où je n'ai pas de répétition de théâtre. Parfois, j'ai l'impression de ne pas avoir beaucoup de temps pour moi.

Y a-t-il des tâches de soins que j'apprécie particulièrement ou que je trouve importantes ? Lesquelles sont difficiles ou fatigantes ?

J'aime discuter avec ma tante et voir son sourire quand je lui apporte son plat préféré. Mais gérer ses papiers et ses rendez-vous me stresse car j'ai peur de faire des erreurs.

Réfléchissez à vos expériences en tant qu'aidante

- Comment je me sens par rapport à mon rôle d'aidante ? Suis-je à l'aise avec les tâches que j'assume ?
- Qui m'aide dans les tâches de soins, le cas échéant ? Comment ce soutien (ou son absence) m'affecte-t-il ?
- Mes responsabilités d'aidante ont-elles augmenté ou changé au fil du temps ? Qu'est-ce que j'en pense ?
- Comment concilier les soins aux personnes dépendantes avec les autres aspects de ma vie (travail, loisirs, soins personnels) ?
- Y a-t-il des tâches de soins que j'apprécie particulièrement ou que je trouve importantes ? Lesquelles sont difficiles ou fatigantes ?



Réfléchissez à vos expériences en tant qu'aidante



Prenez un instant pour réfléchir plus profondément à votre expérience d'aidante. Pensez aux moments marquants, qu'ils aient été positifs ou difficiles, et à la façon dont ils vous ont façonné. Cette réflexion vous aidera à comprendre ce que signifie être aidant pour vous et comment cela a influencé votre vie.

Qu'est-ce que le fait d'être aidant m'a appris sur moi-même ?

Le fait de m'occuper de ma voisine âgée pendant une courte période m'a permis de constater que je suis calme et patiente. Je parviens à instaurer un climat serein grâce à de simples routines : des repas à heures fixes, un espace rangé, un mot gentil... et les gens se détendent lorsqu'ils se sentent entourés.

Qui m'aide dans les tâches de soins, le cas échéant ? Comment cette aide (ou son absence) m'affecte-t-elle ?

L'équipe paroissiale se relaie pour les visites et tient un petit planning ; une voisine passe parfois voir la dame que j'aide. Cela me soulage beaucoup ; quand j'essaie de tout faire seule, je me fatigue et j'ai peur d'oublier quelque chose.

Y a-t-il eu des moments où j'ai ressenti une fierté particulière pour les soins que j'ai prodigués ? Qu'est-ce qui a rendu ces moments si spéciaux ?

Oui. Après son opération du genou, ma voisine âgée a mangé les plats légers que je lui avais préparés et a commencé à reprendre des forces. Entendre mes enfants dire, lors de notre appel du dimanche, qu'ils avaient essayé ma recette avec leur grand-mère m'a aussi remplie de fierté : nous prenions soin les uns des autres malgré la distance.

Ai-je déjà été submergée par mes responsabilités d'aidante ? Comment ai-je géré ces sentiments ?

Oui, quand les visites, le travail et les formalités administratives en langue locale s'accumulaient. J'ai dressé une courte liste, demandé à un bénévole de la paroisse de faire une visite et je me suis reposée. La prière et une tasse de thé tranquille m'ont aidée à me ressourcer.

Si je pouvais changer quelque chose dans la façon dont je prends soin des autres, que serait-ce ? Pourquoi ?

Je préparerais une fiche simple, rédigée dans la langue locale, avec les coordonnées des personnes à contacter pour chaque personne que j'aide (famille, clinique, pharmacie), afin que le soutien se poursuive sans interruption même pendant mes heures de travail. Cela rassurerait tout le monde.

Réfléchissez à vos expériences en tant qu'aidante.

- Qu'est-ce que le fait d'être aidante m'a appris sur moi-même ?
- Y a-t-il eu des moments où j'ai ressenti une fierté particulière pour les soins que j'ai prodigués ? Qu'est-ce qui a rendu ces moments si spéciaux ?
- Ai-je déjà été submergée par mes responsabilités d'aidante ? Comment ai-je géré ces sentiments ?
- Si je pouvais changer quelque chose dans la façon dont je prends soin des autres, que serait-ce ? Pourquoi ?



La Méthode

4 étapes

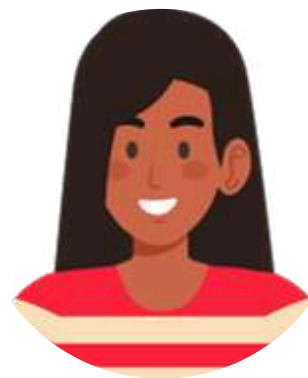


Prenez un instant pour choisir une activité de soins qui vous semble importante. Nous l'explorerons plus en détail grâce à la méthode en quatre étapes.

Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Aider une voisine âgée à faire ses courses et à effectuer d'autres petites commissions après son déménagement.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'aide une voisine de mon immeuble qui a une mobilité réduite. Quelles étapes ai-je suivies ? Nous avons instauré un point hebdomadaire autour des répétitions de théâtre, faisons ensemble les listes de courses, allons chercher les provisions et les médicaments, portons les sacs à l'étage, trions le courrier, appelons la clinique pour confirmer les rendez-vous et restons prendre le thé pour lui tenir compagnie.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Proposer une aide concrète, organiser les petites tâches, communiquer clairement dans la langue locale et apporter un soutien émotionnel apaisant. Qu'ai-je appris ? Planifier les visites en fonction de mon emploi du temps, passer des appels téléphoniques clairs aux services et maintenir des limites souples tout en étant présente.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU A – Accompagner une personne à un rendez-vous avec soutien – J'aurai peut-être besoin d'aide pour remplir des formulaires ou pour le transport. NIVEAU B – Gérer de manière autonome les courses et les rendez-vous hebdomadaires – listes, achats, retrait des médicaments. NIVEAU C – Mettre en place un système de roulement d'entraide simple avec vos voisins/la pharmacie et tenir à jour vos contacts d'urgence.

La Méthode

4 étapes



L'expérience de Rosa en matière de soins aux autres

Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Aider une voisine âgée à se remettre d'une opération du genou
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Mise en place d'un système d'entraide pour deux semaines. Quelles étapes ai-je suivies ? Elle avait convenu d'un plan simple avec la paroisse : elle venait la voir deux fois par semaine, préparait des repas légers, faisait les courses, réservait un taxi pour la clinique, tenait un petit carnet de notes sur ses besoins et téléphonait à sa fille pour la tenir brièvement au courant.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Établir un plan de soins de base, faire des portions des repas en toute sécurité, se coordonner avec les bénévoles, tenir des registres et communiquer avec bienveillance. Qu'ai-je appris ? Pour échelonner les visites, confirmer les rendez-vous et demander de l'aide rapidement pour les formulaires ou les traductions.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU A - Accompagner une personne à un rendez-vous avec soutien – j'aurai peut-être besoin d'aide pour remplir des formulaires dans la langue locale. NIVEAU B - Coordonner un petit planning et un plan de repas de manière indépendante – courses, portions, notes. NIVEAU C - Organiser un soutien de plusieurs semaines en toute sécurité et partager des mises à jour claires avec la famille/la paroisse, en s'adaptant lorsque les plans changent.

La Méthode

4 étapes



L'expérience d'Amina en matière de soins aux autres

Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Soutenir l'éducation et le bien-être de mes enfants tout en m'adaptant à un nouveau pays.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'ai aidé mes enfants à s'adapter à leur nouvelle école en les accompagnant dans leurs devoirs, en veillant à ce qu'ils comprennent les leçons et en maintenant une communication régulière avec les enseignants. J'ai également soutenu leur bien-être émotionnel en instaurant un climat de stabilité à la maison. Quelles étapes ai-je suivies ? Je me suis renseignée sur le système éducatif local, j'ai aidé mes enfants à s'adapter à une nouvelle langue et j'ai encouragé leur apprentissage grâce à des ressources supplémentaires. J'ai également participé aux réunions scolaires et je les ai aidés à s'intégrer socialement.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux aider les enfants à s'adapter à un nouvel environnement scolaire et soutenir leur apprentissage. Qu'ai-je appris ? J'ai développé des compétences en résolution de problèmes, en organisation et en soutien émotionnel. J'ai également amélioré ma capacité à communiquer avec les enseignants et à m'orienter dans le système scolaire.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	Niveau A - Je peux aider les enfants dans leurs devoirs et leur apporter un soutien émotionnel. NIVEAU B - Je peux m'orienter dans le système scolaire et communiquer avec les enseignants. NIVEAU C - Je peux guider d'autres personnes pour aider leurs enfants à s'adapter à un nouvel environnement d'apprentissage.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Réflexion:

Avant de passer à la suite, prenez un moment pour réfléchir à ce que signifie pour vous le fait d'être aidante et à la façon dont ces expériences ont façonné différents aspects de votre vie.

- Ai-je utilisé ces capacités d'empathie dans d'autres domaines de ma vie, comme le travail, les amitiés ou l'engagement communautaire ?



« Oui. Ayant moi-même dû naviguer dans de nouveaux systèmes, je sais à quel point un langage rapide ou technique peut facilement semer la confusion. Je préfère des explications calmes et claires ; c'est pourquoi, avec d'autres femmes migrantes, je prends le temps de vérifier la compréhension et de convenir ensemble de la prochaine étape. »



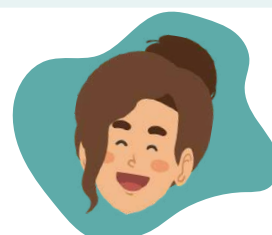
- Comment je me sens capable de soutenir et de prendre soin des autres ?



« Je me sens compétente et sereine. Quand les choses se compliquent – rendez-vous, paperasse ou conversations difficiles – je reste calme, je fixe des limites claires et je demande de l'aide au besoin. J'apprends aussi à trouver un équilibre entre le soutien aux autres et la préservation de mon énergie pour pouvoir continuer. »



« Chaque geste de bienveillance compte, qu'il soit grand ou petit. Il témoigne de votre force, de votre empathie et de votre engagement. Soyez fière de ce que vous avez fait pour les autres et n'oubliez pas de prendre soin de vous aussi. »



ACTIVITÉ 7 : EXPÉRIENCES D'INSTALLATION DANS LE NOUVEAU PAYS

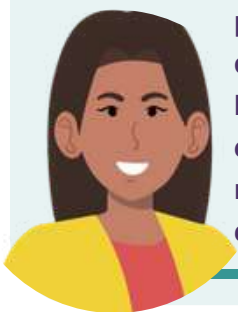
Expériences d'installation dans le nouveau pays

S'installer dans un nouveau pays entraîne de nombreux changements : un nouvel environnement, des normes culturelles différentes, des systèmes inconnus et le défi de reconstruire sa vie. Le processus d'installation et d'adaptation peut être à la fois stimulant et éprouvant. L'expérience d'installation est unique pour chacun et dépend de sa situation personnelle, des réseaux de soutien disponibles et des possibilités d'intégration.

Cette section vous invite à réfléchir à votre arrivée et à votre adaptation à votre nouveau pays. En identifiant les difficultés rencontrées et les stratégies mises en œuvre pour les surmonter, vous pourrez mieux comprendre votre résilience, votre capacité d'adaptation et votre parcours d'apprentissage.

Prenez un instant pour vous remémorer vos premiers jours et vos premières semaines dans votre nouveau pays. Qu'avez-vous remarqué ?

- Quelles étaient vos attentes avant de migrer ?



Je m'attendais à travailler dur et à commencer à un poste en deçà de mon expérience, le temps de faire mes preuves. Les conversations courantes ne me poseraient aucun problème, mais le vocabulaire clinique et administratif me serait nouveau ; il me faudrait donc étudier. J'anticipais beaucoup de paperasse, une gestion budgétaire rigoureuse et l'envoi d'argent à ma famille. J'espérais avoir une routine stable (chorale/cours de langue) et un collègue avec qui pratiquer. Pour atténuer la solitude, j'ai instauré des appels réguliers avec mon mari et mon enfant et j'ai commencé à découvrir la nouvelle culture en cuisinant des recettes locales.



- Quelles ont été mes premières impressions en arrivant dans mon nouveau pays ?



« À mon arrivée, j'ai remarqué de nombreux panneaux et formulaires que je ne comprenais pas encore, de nouvelles marques dans les magasins et différentes façons de prendre rendez-vous pour les services. Au travail, les transmissions et les documents utilisaient des abréviations que je ne connaissais pas. Près de chez moi, j'ai vu une paroisse et un panneau d'affichage communautaire avec un groupe linguistique, ce qui m'a donné un point de départ. »



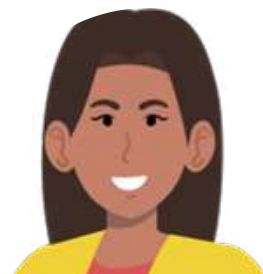
- Qu'est-ce qui a été particulièrement difficile pour moi au début ?



« Retrouver le sommeil après mes gardes de nuit, tout en gérant les formalités administratives liées au logement, à la banque et à la santé, était difficile. Les portails et formulaires en ligne me paraissaient inconnus, et j'avais peur d'oublier quelque chose. Comprendre les accents et le débit rapide du langage professionnel prenait du temps, alors j'ai commencé à noter les expressions clés et les abréviations. J'ai mis en place des routines simples : un moment de repos au calme, une petite tâche administrative par jour et de la pratique de la langue à travers des recettes et de courtes conversations à la chorale et au travail. »



Réfléchissez aux premiers pas que vous avez faits après votre arrivée dans votre nouveau pays. Quelles démarches pratiques avez-vous dû entreprendre ? Qui vous a aidé et qu'avez-vous géré seule ? Utilisez le tableau ci-dessous pour noter certaines de ces expériences. (Vous trouverez un exemple de Mariel ci-dessous.)



L'expérience de Mariel

Situation ou expérience d'installation	Comment ai-je géré cette situation ?	Qui ou qu'est-ce qui m'a soutenu ?
S'inscrire auprès des autorités locales.	J'ai pris rendez-vous en ligne et préparé des captures d'écran de chaque page avec les traductions.	Un bénévole de la paroisse a vérifié mes documents.
Ouvrir un compte bancaire et mise en place de virements	J'ai utilisé la lettre de mon employeur comme justificatif de domicile et j'ai mis en place un virement mensuel.	Conseiller bancaire ; la lettre a été fournie par les RH.
S'inscrire chez un médecin généraliste et faire un examen médical du travail	J'ai apporté mon carnet de vaccination et rempli des formulaires après mon travail de nuit, puis confirmé les détails par téléphone.	Un collègue du service a expliqué la procédure ; la réceptionniste de la clinique.
Trouver un cours de langue B1→B2	J'ai remarqué une affiche au centre communautaire et je me suis inscrite à un cours du soir qui correspond à mon emploi du temps.	Une amie de la chorale m'a rappelé les dates d'inscription.
Comprendre les règles de la maison (poubelles/heures de silence)	J'ai demandé à ma voisine de me montrer le système de tri des déchets/recyclage et j'ai pris des notes.	Une voisine a partagé avec moi l'affichage de l'immeuble

Veillez indiquer ou décrire qui ou qu'est-ce qui a joué un rôle important dans votre intégration et votre installation.

Situation ou expérience d'intégration	Comment ai-je géré cette situation ?	Qui ou qu'est-ce qui m'a soutenu ?

Réflexions sur mes premières expériences d'installation

Prenez un moment pour réfléchir à ce que vous avez ressenti et à ce qui vous a le plus marqué lors de votre installation dans votre nouveau pays.

Mariel se remémore ses premières expériences d'installation

- **Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir plus à l'aise pendant mes premières semaines ou mes premiers mois ?**

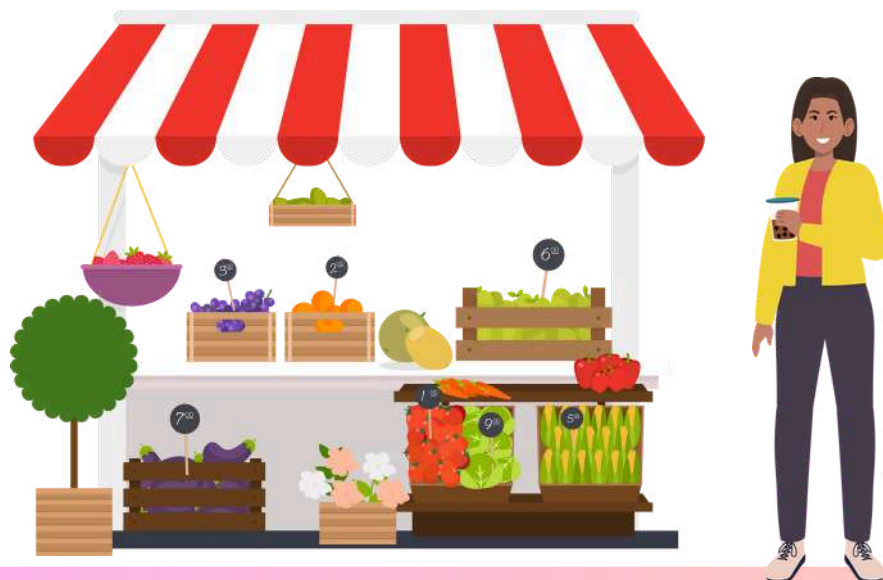
De petites routines rythmées par mon emploi du temps – un repos bien mérité après les nuits de travail, une recette simple, une petite promenade – et la découverte de la chorale paroissiale. Une voisine m'a indiqué l'existence du tableau d'affichage communautaire ; des messages vocaux échangés avec ma famille m'ont donné un rythme.

- **Quelles tâches quotidiennes me semblaient faciles, et lesquelles étaient difficiles ? Pourquoi ?**

Cuisiner en suivant des recettes détaillées et faire de petites courses avec une liste écrite était gérable. Les portails en ligne et les appels téléphoniques rapides étaient difficiles, alors je conservais des captures d'écran, un petit lexique et les notes d'un collègue.

- **Comment ai-je vécu l'apprentissage d'une nouvelle langue et la compréhension du système ? Était-ce excitant, frustrant ou autre chose ?**

C'était surtout fatigant au début ; cela s'est amélioré lorsque j'ai accompli une étape claire chaque jour. Chaque petit succès — un formulaire rempli ou une transmission d'informations réussie — me rassurait.





Et toi Clara ?



Clara se remémore ses premières expériences d'installation

- **Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir plus à l'aise pendant mes premières semaines ou mes premiers mois ?**

Une routine stable avec mon enfant, un séjour en service de soins palliatifs et l'inscription à un petit groupe d'art. Planifier les rendez-vous essentiels — école, médecin généraliste, pharmacie, bibliothèque — m'a permis de structurer mon quotidien.

- **Quelles tâches quotidiennes me semblaient faciles, et lesquelles étaient difficiles ? Pourquoi ?**

La planification des rendez-vous et l'organisation des documents se faisaient naturellement. Les exigences en matière de reconnaissance et les termes administratifs inconnus étaient difficiles ; j'ai donc créé un glossaire personnel et je demandais une vérification rapide du vocabulaire au besoin.

- **Comment ai-je vécu l'apprentissage d'une nouvelle langue et la compréhension du système ? Était-ce excitant, frustrant ou autre chose ?**

À la fois stimulant et enrichissant : à l'aise avec le vocabulaire médical, moins avec les tâches administratives quotidiennes. Une formation avancée et la pratique au travail m'ont été précieuses ; chaque étape vers la reconnaissance a renforcé ma confiance.

Réflexions sur mes premières expériences d'installation

- Qu'est-ce qui m'a aidé à me sentir plus à l'aise pendant mes premières semaines ou mes premiers mois ?
- Quelles tâches quotidiennes me semblaient faciles, et lesquelles étaient difficiles ? Pourquoi ?
- Comment ai-je vécu l'apprentissage d'une nouvelle langue et la compréhension du système ? Était-ce excitant, frustrant ou autre chose ?



Réflexions sur mon expérience d'installation

Prenez un moment pour réfléchir aux moments marquants de votre installation. Il peut s'agir de moments où vous avez éprouvé de la fierté face à une situation donnée, ou de périodes plus difficiles. Repenser à ces expériences vous permettra de mieux comprendre ce qui vous a aidé et ce que vous pourriez faire différemment à l'avenir.

Clara réfléchit à ses expériences d'installation



- **Y a-t-il eu un moment, pendant ma période d'installation, où j'ai ressenti une fierté particulière ?**

Lorsque j'ai réussi à avoir ma première conversation complète dans la langue locale à l'hôpital où je travaille, j'étais fière car j'avais beaucoup travaillé mes compétences linguistiques, et cela m'a aidée à prendre davantage confiance en moi.

- **Y a-t-il eu des situations particulièrement difficiles ou accablantes ? Comment ai-je vécu ces moments ?**

Au début, comprendre toutes les démarches administratives était insurmontable. Je me sentais souvent perdue en remplissant des formulaires ou en me rendant à des rendez-vous officiels. Cela me stressait et me rendait incertaine.

- **Ai-je entrepris une démarche qui a eu un impact significatif sur mon sentiment de confort et d'apaisement ?**

Rejoindre un groupe de peinture local m'a permis de me sentir plus à l'aise. Cela m'a procuré un sentiment d'appartenance et m'a offert une pause bienvenue face au stress d'un nouveau départ.

- **Si je pouvais changer quelque chose dans la façon dont j'ai géré mon installation, que serait-ce ?**

J'aurais dû demander de l'aide plus tôt au lieu d'essayer de tout faire seule. Il m'a fallu du temps pour réaliser que des gens étaient prêts à me soutenir.

Réflexions sur mon expérience d'installation

- Y a-t-il eu un moment, pendant ma période d'installation, où j'ai ressenti une fierté particulière ?
- Y a-t-il eu des situations particulièrement difficiles ou accablantes ? Comment ai-je vécu ces moments ?
- Ai-je entrepris une démarche qui a eu un impact significatif sur mon sentiment de confort et d'apaisement ?
- Si je pouvais changer quelque chose dans la façon dont j'ai géré mon installation, que serait-ce ?





Et toi Mariel ?



Mariel réfléchit à ses expériences d'installation

- **Y a-t-il eu un moment, pendant ma période d'installation, où j'ai ressenti une fierté particulière ?**

J'ai réussi à faire une passation de consignes claire et concise lors de la relève de nuit, dans la langue locale, sans consulter mes notes. J'avais répété les phrases clés et le timing, et j'ai eu l'impression d'avoir fait un vrai pas en avant.

- **Y a-t-il eu des situations particulièrement difficiles ou accablantes ? Comment ai-je vécu ces moments ?**

Concilier le travail de nuit, la paperasserie et les portails en ligne était assez difficile au début. Après de courtes nuits, je craignais d'oublier des informations sur les formulaires ou lors des appels téléphoniques et j'étais perdue jusqu'à ce qu'un collègue me montre les abréviations courantes.

- **Ai-je entrepris une démarche qui a eu un impact significatif sur mon sentiment de confort et d'apaisement ?**

J'ai intégré la chorale paroissiale. Le rythme des répétitions hebdomadaires et les visages familiers m'ont donné le sentiment d'appartenir à un groupe, m'ont offert une pratique linguistique sans pression et m'ont permis de trouver des personnes à qui poser des questions sur des choses du quotidien que je ne comprenais pas.

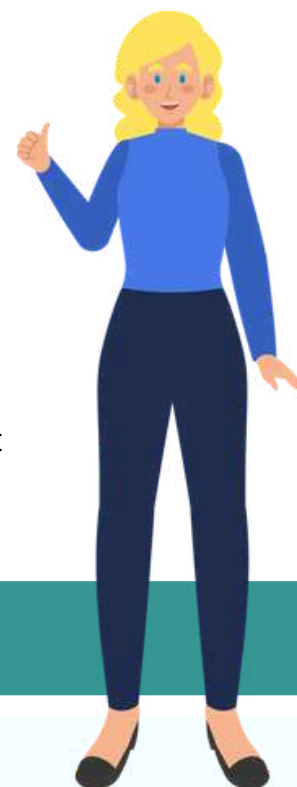
- **Si je pouvais changer quelque chose dans la façon dont j'ai géré mon installation, que serait-ce ?**

J'aurais dû m'inscrire plus tôt à un cours de langue du soir et demander aux RH une brève formation sur le fonctionnement de l'hôpital au lieu d'essayer de tout comprendre après mes quarts de travail.

La Méthode

4 étapes

Vous avez déjà réfléchi à votre installation et aux démarches que vous avez entreprises pour vous intégrer dans votre nouveau pays. Vous pouvez maintenant examiner plus en détail une ou plusieurs de ces expériences en utilisant la méthode en quatre étapes. Ce processus vous aide à décrire ce que vous avez fait, comment vous l'avez fait et quelles compétences vous ont été utiles. Les exemples ci-dessous illustrent comment procéder.



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Naviguer dans le système de santé de mon nouveau pays.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'ai eu besoin de soins médicaux peu après mon arrivée et j'ai dû apprendre comment fonctionnait le système de santé. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai fait des recherches en ligne, demandé conseil à des amis et visité un centre de soutien local où l'on m'a expliqué la procédure. Je me suis également inscrite à une assurance maladie et j'ai appris à prendre rendez-vous.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux trouver des informations fiables et comprendre les nouveaux systèmes. Qu'ai-je appris ? J'ai gagné en confiance dans la gestion des tâches administratives et dans la demande d'aide en cas de besoin.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU A - Je peux demander des informations et des conseils en cas de besoin. NIVEAU B - Je peux effectuer les démarches administratives de base de manière autonome. NIVEAU C - Je peux aider les autres à comprendre comment fonctionne le système.



La Méthode 4 étapes

L'expérience d'installation de Fatou



Étape

Détails

Étape 1 :
Identification de
l'activité

J'apprends à utiliser les transports en commun dans mon nouveau pays.

Étape 2 :
Description de
l'activité

Que faisais-je ?

Au début, j'avais du mal à comprendre le système de transport local. Je devais prendre le bus et le train pour aller travailler et emmener mes enfants à l'école.

Quelles étapes ai-je suivies ?

J'ai demandé conseil à d'autres parents, je me suis entraînée à lire des cartes et j'ai testé différents itinéraires pour trouver le plus simple. J'ai aussi appris à acheter des billets et à utiliser une application de voyage pour consulter les horaires.

Étape 3 :
Extraction des
aptitudes,
compétences et
connaissances
utilisées

Que puis-je faire ?

Je peux me déplacer sans problème dans les transports en commun.

Qu'ai-je appris ? J'ai développé mes compétences en résolution de problèmes, amélioré ma capacité à demander de l'aide et gagné en autonomie dans ma routine quotidienne.

Étape 4 :
Évaluation de
mes compétences

NIVEAU A - Je peux me débrouiller avec un peu d'aide.

NIVEAU B - Je peux planifier mes itinéraires et voyager de manière indépendante.

NIVEAU C - Je peux expliquer le système de transport aux autres.

La Méthode

4 étapes

L'expérience d'installation de Mariel



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Ouvrir un compte bancaire et effectuer des virements réguliers après l'arrivée
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'ouvrais un compte et j'activais les services bancaires en ligne. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai rassemblé mon passeport et un justificatif de domicile (lettre des RH), pris rendez-vous, enregistré des captures d'écran des termes clés, demandé au conseiller de me montrer l'application, effectué un petit virement test, comparé les frais et les taux de change, programmé un virement mensuel pour le jour de paie et conservé les reçus dans un dossier.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Gérer les tâches administratives de base dans la langue locale, établir un budget avec des transferts de fonds, utiliser une application bancaire en toute sécurité et tenir une comptabilité rigoureuse. Qu'ai-je appris ? Quelle pièce d'identité est requise, comment consulter les frais et les tarifs, comment configurer les notifications et comment confirmer les détails par un bref appel en cas de doute.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU A - Demander à un conseiller bancaire de vous expliquer les termes et de vous guider dans la configuration de l'application. NIVEAU B - Ouvrir un compte et programmer des virements de manière indépendante ; garder les documents organisés et résoudre les problèmes mineurs. NIVEAU C - Aider un nouvel arrivant à mettre en place son premier transfert sécurisé : expliquer les pièces d'identité requises, effectuer un paiement test et vérifier ensemble les frais/tarifs.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Avant de passer à la suite :

Prenez un instant pour réfléchir à la manière dont vos expériences d'installation vous ont façonné. Réfléchissez à ce que ces expériences signifient pour vous aujourd'hui et comment elles pourraient influencer votre avenir.

- Les stratégies que j'ai utilisées lors de mon installation m'ont-elles été utiles dans d'autres situations, comme au travail, dans mes études ou dans ma vie personnelle ?



« Oui. Décomposer les tâches en petites étapes et demander conseil dès le début m'aide maintenant à gérer mon stand : comparer les prix, tenir une liste de stock simple et négocier avec les fournisseurs dans la langue locale. La façon dont je note les mots-clés des formulaires me sert aussi pour les lettres scolaires de mes enfants et pour les formations courtes au centre communautaire. »



- Comment est-ce que je perçois ma capacité à m'intégrer dans de nouveaux environnements et à m'adapter aux changements ?



« Je me sens plus à l'aise qu'au début. Je peux me créer une routine, trouver la bonne personne à qui demander de l'aide et persévérer même lorsque le système m'est inconnu. La paperasserie me fatigue encore, mais je prévois du temps pour cela, j'apporte mes notes et je m'attaque à une chose à la fois. »



« S'installer dans un nouveau pays n'est jamais facile. Chaque pas que vous avez franchi, aussi petit soit-il, témoigne de votre courage et de votre force. Ayez confiance en ce que vous avez accompli jusqu'à présent et tournez-vous vers l'avenir et ses nouvelles possibilités. »

ACTIVITÉ 8 : LES EXPÉRIENCES DE VIE MARQUANTES

Les expériences de vie marquantes

Tout au long de notre vie, des moments marquent durablement nos esprits – certains joyeux, d'autres plus difficiles. Ces expériences façonnent souvent notre personnalité, influencent nos décisions et contribuent à notre développement. Qu'il s'agisse d'un changement de vie, d'une réussite personnelle ou d'une épreuve surmontée, chaque expérience compte.

Dans cette section, nous vous invitons à réfléchir aux moments clés de votre vie. Pensez à leur impact sur vous, aux changements qui en ont découlé et aux personnes ou aux éléments qui vous ont soutenu(e) tout au long de votre parcours.

Repensez aux moments importants de votre vie qui ont engendré des changements, qu'ils aient été joyeux, difficiles ou inattendus. Ces expériences façonnent souvent notre personnalité et notre façon d'avancer. Dans le tableau ci-dessous, notez les expériences de vie qui vous ont le plus marqué. Qu'est-ce qui a changé pour vous grâce à ces moments ? Qui ou quoi vous a soutenu durant cette période ?





Expérience de vie marquante	Qu'est-ce qui a changé en conséquence ?	Qui ou qu'est-ce qui vous a aidé à traverser cette expérience ?
Obtenir mon diplôme de droit	Je me sentais fière et plus confiante dans ma capacité à soutenir les femmes.	Mon grand-père m'a encouragé à terminer mes études.
Rencontrer mon mari et fonder une famille	J'ai appris à partager les responsabilités et à construire une vie ensemble.	Nous nous sommes soutenus mutuellement sur le plan émotionnel et pratique.
Donner naissance à mes enfants	J'ai découvert un nouveau sens des responsabilités et de l'amour inconditionnel.	Ma tante et mes amis m'ont soutenue pendant et après l'accouchement.
Quitter mon pays d'origine	J'ai dû tout recommencer et reconstruire ma vie dans un nouvel endroit.	Ma cousine m'a aidée à m'installer et à trouver un cours de langue.
Élever mes enfants seule après la séparation	Je suis devenue plus forte et plus indépendante.	Mes enfants m'ont motivée à continuer chaque jour.
Donner des conseils juridiques en tant que bénévole	J'ai retrouvé le sens de ma vie et j'ai aidé d'autres femmes migrantes.	Le groupe de soutien aux femmes m'a accueillie et m'a fait confiance.

***Lesquelles de ces expériences vous ont rendu plus forte ?
Marquez-les ou décrivez-les.***

Expérience de vie marquante	Qu'est-ce qui a changé en conséquence ?	Qui ou qu'est-ce qui vous a aidé à traverser cette expérience ?

Amina revient sur ses expériences de vie marquantes



Y a-t-il eu dans ma vie des moments que je considère comme des tournants, des moments où les choses ont changé de direction pour moi ?

L'un des plus grands tournants de ma vie a été mon départ de mon pays natal avec mon mari et mes enfants. Cela a tout changé pour nous et m'a obligée à reconstruire ma vie dans un environnement totalement nouveau. Plus tard, lorsque j'ai décidé d'étudier le système juridique dans mon nouveau pays, encouragée par mon mari, cela a constitué un autre tournant, car cela m'a redonné une nouvelle direction dans ma vie.

Ai-je vécu des situations qui m'ont permise de voir les choses différemment ou qui m'ont ouverte de nouvelles perspectives ?

Il y a eu des moments qui m'ont permis de voir les choses différemment. Lorsque j'ai commencé à faire du bénévolat pour apporter des conseils juridiques à d'autres femmes migrantes, j'ai réalisé que j'avais encore quelque chose de précieux à offrir. Cela m'a ouvert les yeux sur la façon dont je pouvais utiliser mes compétences autrement. Voir mes enfants – et parfois même mon mari – s'adapter à une nouvelle culture m'a permis de mieux comprendre la résilience et de réaliser que l'apprentissage est un processus continu pour chacun d'entre nous, quel que soit notre âge.

Quelles expériences de vie ont influencé les décisions que j'ai prises concernant mon avenir ?

Ces expériences ont façonné mes choix d'avenir. Perdre mon emploi dans mon pays d'origine a été douloureux, mais cela m'a rendue encore plus déterminée à le reconstruire. Soutenir ma famille et aider d'autres femmes m'a motivée à poursuivre mes études et à œuvrer pour redevenir conseillère juridique.

Réflexions sur mes expériences de vie en matière de notation

Avant de passer à une réflexion plus approfondie, prenez un moment pour examiner les expériences de vie que vous avez énumérées.

- Y a-t-il eu dans ma vie des moments que je considère comme des tournants, des moments où les choses ont changé de direction pour moi ?
- Ai-je vécu des situations qui m'ont permis de voir les choses différemment ou qui m'ont ouvert de nouvelles perspectives ?
- Quelles expériences de vie ont influencé les décisions que j'ai prises concernant mon avenir ?



À présent, examinez plus en profondeur ces expériences de vie. Certains moments restent gravés dans notre mémoire car ils ont été particulièrement difficiles, enrichissants ou ont profondément transformé notre être. Réfléchissez à ce qui vous a marqué et à la manière dont ces moments ont contribué à faire de vous la personne que vous êtes aujourd'hui.

Réflexions de Yasmin sur ses expériences de vie



Y a-t-il eu une expérience de vie qui a changé ma façon de prendre des décisions ou d'établir des priorités ?

Lorsque j'ai quitté mon pays d'origine, j'ai compris que je devais privilégier ma sécurité et ma liberté personnelle. Depuis, je me demande toujours si une décision favorisera mon indépendance et mon bien-être.

Ai-je découvert de nouvelles forces ou qualités en moi grâce à une expérience qui a changé ma vie ?

Oui, j'ai découvert que j'étais bien plus courageuse que je ne le pensais. M'installer seule dans un nouveau pays et y construire ma vie m'a prouvé que je pouvais m'adapter et me défendre.

Y a-t-il eu un moment décisif où j'ai réalisé que je voulais (ou avais besoin) de changer quelque chose dans ma vie ?

Intégrer la troupe de théâtre a été un tournant. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance de m'exprimer ouvertement et de nouer des liens avec des personnes qui m'acceptent telle que je suis.

Si je pouvais donner un conseil à quelqu'un qui vit une expérience similaire, quel serait-il ?

Je dirais : ayez confiance en vous et allez-y progressivement. Avoir peur, c'est normal, mais ne laissez pas la peur vous paralyser. Entourez-vous de personnes qui vous soutiennent et accrochez-vous à ce qui vous donne de la force.

Réflexions sur mes expériences de vie

- Y a-t-il eu une expérience de vie qui a changé ma façon de prendre des décisions ou d'établir des priorités ?
- Ai-je découvert de nouvelles forces ou qualités en moi grâce à une expérience qui a changé ma vie ?
- Y a-t-il eu un moment décisif où j'ai réalisé que je voulais (ou avais besoin) de changer quelque chose dans ma vie ?
- Si je pouvais donner un conseil à quelqu'un qui vit une expérience similaire, quel serait-il ?



La Méthode

4 étapes

Vous avez déjà exploré des moments importants de votre vie et leur signification. À présent, vous pouvez examiner ces expériences plus en détail grâce à la méthode en quatre étapes. Cela vous permettra de voir ce que vous avez fait à ces moments-là, ce que vous en avez appris et comment ces expériences vous ont enrichi. Prenez votre temps et concentrez-vous sur une expérience qui vous a particulièrement marqué.



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Quitter mon pays natal et recommencer à zéro dans un nouvel endroit.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? J'ai pris la difficile décision de quitter mon pays et de chercher sécurité et acceptation ailleurs. La transition a été éprouvante, mais je me suis concentrée sur l'apprentissage de la langue, la création d'un réseau de soutien et l'instauration d'une nouvelle routine. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai sollicité l'aide d'organisations, j'ai pris contact avec des personnes de ma communauté et j'ai rejoint des initiatives locales où je pouvais contribuer et me sentir intégrée.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux m'adapter à de nouvelles situations et trouver des solutions dans des environnements inconnus. Qu'ai-je appris ? Je suis devenu plus indépendant, j'ai développé des compétences en résolution de problèmes et j'ai acquis un fort sentiment de résilience.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU A - Je peux gérer les difficultés personnelles et demander de l'aide en cas de besoin. NIVEAU B - Je peux établir des liens et m'intégrer dans un nouvel environnement. NIVEAU C - Je peux aider d'autres personnes qui vivent des expériences similaires.

La Méthode

4 étapes

L'expérience de vie d'Amina



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Concilier mes responsabilités familiales et mes aspirations personnelles.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Après mon arrivée dans mon nouveau pays, j'ai aidé mes enfants et mon mari à s'adapter à notre nouvel environnement, tout en essayant de poursuivre ma passion pour le droit. Concilier les tâches ménagères, la garde d'enfants et mes objectifs personnels s'est avéré difficile. J'ai souvent dû discuter et négocier les responsabilités avec mon mari afin de répartir équitablement les tâches. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai soigneusement organisé mon temps, participé à des ateliers juridiques et à des cours en ligne, et fait du bénévolat dans ma communauté pour rester en contact avec ma profession. Grâce à des échanges réguliers avec mon mari, nous avons trouvé des solutions pour mieux coordonner nos responsabilités familiales et nous soutenir mutuellement dans nos activités.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Je peux gérer de multiples responsabilités, communiquer efficacement au sein de ma famille et rester fidèle à mes objectifs personnels et professionnels. Qu'ai-je appris ? J'ai développé de solides compétences en gestion du temps et en négociation, de la résilience et la capacité de trouver des solutions flexibles pour concilier vie familiale et développement personnel.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU C- Je peux gérer les responsabilités familiales de manière autonome. NIVEAU B- Je peux négocier les responsabilités avec les membres de ma famille. NIVEAU C- Je peux organiser mon temps efficacement. NIVEAU C- Je peux aider les autres à poursuivre leurs études ou leur parcours professionnel.

La Méthode

4 étapes

L'expérience de vie de Rosa



Étape	Détails
Étape 1 : Identification de l'activité	Je quitte le Pérou et organise la garde de mes enfants afin de pouvoir migrer pour subvenir à leurs besoins.
Étape 2 : Description de l'activité	Que faisais-je ? Je prévois une transition en toute sécurité pour mes enfants et un nouveau départ à l'étranger. Quelles étapes ai-je suivies ? J'ai discuté avec ma mère et convenu d'une routine pour les enfants ; rassemblé les papiers scolaires et les dossiers médicaux ; préparé un planning hebdomadaire simple (repas, devoirs, église) ; fixé des heures d'appel fixes et enregistré les contacts d'urgence ; rempli les formalités de visa avec l'aide d'un contact paroissial ; voyagé et trouvé du travail tout en maintenant notre routine d'appel.
Étape 3 : Extraction des aptitudes, compétences et connaissances utilisées	Que puis-je faire ? Prendre les décisions difficiles avec soin, planifier en tenant compte des distances et des fuseaux horaires, conserver les documents en ordre et maintenir des routines stables même sous pression. Qu'ai-je appris ? Demander de l'aide rapidement pour remplir les formulaires, décomposer les grands changements en petites étapes et maintenir le lien social grâce à des traditions simples et des appels réguliers.
Étape 4 : Évaluation de mes compétences	NIVEAU B - Vérifier les conditions juridiques et les formulaires avec le service d'assistance avant de soumettre. NIVEAU B - Organiser de manière indépendante les documents et les routines familiales : listes, planning des appels, besoins scolaires. NIVEAU C - Partager une liste de contrôle claire avec une autre nouvelle mère (documents, routines, contacts de confiance) afin qu'elle puisse planifier sa propre transition.

4 étapes

Identifiez et décrivez l'activité, mettez en évidence les capacités, les compétences et les connaissances que vous avez utilisées, et évaluez vos compétences.

Étape	Détails
1. IDENTIFIER	
2. DÉCRIRE L'ACTIVITÉ Que faisais-je ?	
Quelles étapes ai-je suivies ?	
3. EXTRAIRE LES APTITUDES, LES COMPÉTENCES ET LES CONNAISSANCES UTILISÉES Que puis-je faire ?	
Qu'ai-je appris ?	
4. ÉVALUER MES COMPÉTENCES	
A	
B	
C	

Réflexion:

Avant de poursuivre, prenez un instant pour réfléchir à la signification de ces expériences de vie pour vous aujourd'hui. Pensez à la manière dont elles ont influencé la personne que vous êtes devenue et comment elles pourraient vous guider à l'avenir.

- Les forces que j'ai développées grâce à ces expériences de vie me sont-elles utiles aujourd'hui dans d'autres aspects de ma vie ?



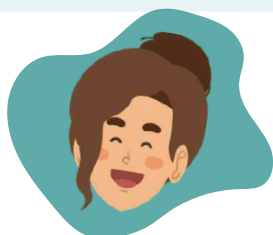
« Oui. Cette même planification et ces mêmes habitudes régulières me permettent de coordonner les tâches ménagères entre les différents foyers, de préparer de petites commandes pour les anniversaires des voisins et de régler mes factures et mes paiements à temps. Faire des listes, vérifier les informations sur les produits en magasin et demander un avis rapide au bureau de conseil de la bibliothèque facilitent le traitement des documents et les tâches quotidiennes. »



- Comment est-ce que je me sens capable de gérer les changements et les défis importants de la vie ?



« Je garde espoir et je suis déterminée. Je sais que je peux avancer pas à pas, maintenir les liens familiaux malgré la distance et m'appuyer sur ma foi et ma communauté lorsque j'en aurai besoin. »



« Chaque expérience que vous avez vécue, qu'elle soit grande ou petite, joyeuse ou difficile, a façonné vos compétences et vos forces. Vous avez déjà accompli beaucoup de choses ! »

PREMIER RÉSUMÉ DE MES COMPÉTENCES



Ce chapitre vous aide à
rassembler et à organiser
toutes les compétences que
vous avez identifiées jusqu'à
présent.

Premier résumé de mes compétences

De quoi parle ce chapitre ?

Au cours des derniers chapitres, vous avez réfléchi à de nombreuses activités de votre vie. Vous avez découvert vos expériences, vos aptitudes et vos qualités, que ce soit par l'apprentissage, le travail, l'aide aux autres ou votre adaptation à la vie dans un nouveau pays. Il est temps maintenant de prendre du recul et d'examiner l'ensemble de ces expériences ensemble.

Ce chapitre vous aidera à rassembler et à organiser toutes les compétences que vous avez identifiées jusqu'à présent. Feuilletez à nouveau vos pages, rassemblez vos résultats et compilez-les ici. Vous pouvez ainsi voir quelles compétences et quels points forts vous utilisez régulièrement, et lesquels vous souhaiteriez développer davantage.

Pourquoi est-ce important ?

Connaître ses compétences permet de :

- ✓ Comprendre de quoi vous êtes capable.
- ✓ Gagner confiance en vos compétences et vos connaissances.
- ✓ Planifier vos prochaines étapes en matière de travail, d'apprentissage ou d'objectifs personnels.
- ✓ Mettre vos compétences en valeur auprès des autres, par exemple dans vos candidatures d'emploi ou lors de conversations avec des employeurs potentiels ou des organismes de formation.

Rassemblez vos compétences

Examinez toutes les compétences que vous avez notées lors des activités précédentes. Passez en revue :

- Vos activités (apprentissage et formation, expériences professionnelles et de bénévolat, etc.)
- Vos compétences transversales (compétences numériques, communication, etc.)
- Vos qualités particulières

Rassemblez maintenant toutes les compétences dans ce tableau. Ne vous inquiétez pas si une compétence apparaît plusieurs fois : cela montre qu'elle est importante pour vous !



Les compétences de Fatou :



CHAMP D'ACTIVITÉ	COMPÉTENCES (APTITUDES ET CONNAISSANCES)	NIVEAU (A/B/C)	SITUATIONS DANS LESQUELLES JE PEUX LES UTILISER
Apprentissage et éducation	Je peux expliquer comment coudre des patrons traditionnels.	B	Dans les groupes communautaires, dans les ateliers de couture
Expériences professionnelles et de bénévolat	Je peux organiser une petite entreprise et servir des clients.	C	À mon étal d'épicerie, sur les marchés communautaires
Activités dans mon foyer	Je peux gérer un budget familial et planifier les routines quotidiennes.	B	À la maison, jongler entre les tâches ménagères et le travail
Mes activités familiales	Je peux soutenir l'apprentissage de mes enfants et guider leurs routines quotidiennes.	B	À la maison, lorsque j'aide aux devoirs ou que je planifie la semaine
Prendre soin des autres	Je peux prendre soin des enfants et des voisins âgés avec patience et attention.	C	À la maison, dans la communauté
Expériences d'installation dans le nouveau pays	Je peux trouver des services de soutien et m'inscrire à des rendez-vous importants.	B	Lorsque je soutiens d'autres femmes migrantes, dans les situations quotidiennes
Expériences de vie marquantes	Je peux rester forte et m'adapter aux situations difficiles.	B	Lors de difficultés professionnelles, lors de crises personnelles
Compétences relationnelles	Je peux établir des liens avec des personnes de cultures différentes et faire preuve d'empathie.	C	Dans ma boutique, dans les groupes de femmes, dans la communauté

Les compétences de Clara :



CHAMP D'ACTIVITÉ	COMPÉTENCES (APTITUDES ET CONNAISSANCES)	NIVEAU (A/B/C)	SITUATIONS DANS LESQUELLES JE PEUX LES UTILISER
Apprentissage et éducation	Je peux expliquer comment coudre des patrons traditionnels.	C	Dans les groupes communautaires, dans les ateliers de couture
Expériences professionnelles et de bénévolat	Je peux organiser une petite entreprise et servir des clients.	B	À mon étal d'épicerie, sur les marchés communautaires
Activités dans ma maison	Je peux gérer un budget familial et planifier les routines quotidiennes.	B	À la maison, jongler entre les tâches ménagères et le travail
Mes activités familiales	Je peux soutenir l'apprentissage de mes enfants et guider leurs routines quotidiennes.	B	À la maison, lorsque j'aide aux devoirs ou que je planifie la semaine
Loisirs et temps libre	Je peux prendre soin des enfants et des voisins âgés avec patience et attention.	B	À la maison, dans la communauté
Prendre soin des autres	Je peux rester forte et m'adapter aux situations difficiles.	B	Lors de difficultés professionnelles, lors de crises personnelles
Expériences d'installation dans le nouveau pays	Je peux établir des liens avec des personnes de cultures différentes et faire preuve d'empathie.	C	Dans ma boutique, dans les groupes de femmes, dans la communauté
Expériences de vie marquantes	Je peux m'adapter après des changements majeurs et reconstruire mon parcours professionnel.	B	transitions migratoires, réinsertion professionnelle

TABLEAU DE COLLECTE DES COMPÉTENCES

CHAMP D'ACTIVITÉ	COMPÉTENCES (APTITUDES ET CONNAISSANCES)	NIVEAU (A/B/C)	SITUATIONS DANS LESQUELLES JE PEUX LES UTILISER
Apprentissage et éducation			
Expériences professionnelles et de bénévolat			
Activités dans mon foyer			
Mes activités familiales			
Prendre soin des autres			
Expériences d'installation dans le nouveau pays			
Expériences de vie marquantes			
Compétences Relationnelles			

Mettez en valeur vos points forts

Maintenant, examinez votre liste de compétences et repérez celles dont vous êtes particulièrement fier. Ce sont vos principaux atouts. Réfléchissez aux compétences que vous aimez utiliser et dans lesquelles vous vous sentez le plus à l'aise.

Quelles
compétences
apparaissent
fréquemment
dans votre liste ?

Quelles
compétences
aimez-vous
utiliser ?

Quelles
compétences vous
procurent
confiance ou fierté ?

Indiquez ces compétences ou décrivez-les dans votre liste.

Compétences que je souhaite développer davantage

Certaines compétences peuvent encore vous sembler nouvelles ou nécessiter des améliorations. C'est tout à fait normal ! À cette étape, réfléchissez aux compétences que vous souhaitez développer et notez-les ici.

Existe-t-il des compétences que vous avez évaluées au niveau A (je peux le faire avec de l'aide) et que vous aimeriez développer davantage ?



Existe-t-il des compétences que vous aimeriez utiliser plus souvent ?



Y a-t-il d'autres compétences que vous aimeriez améliorer ou acquérir pour la première fois ?



Ce que vous avez rassemblé ici est bien plus qu'une simple liste : c'est un portrait fidèle de vos forces. Chaque compétence a été acquise dans la réalité et révèle une facette importante de votre personnalité. Que cette collection vous rappelle votre résilience, votre bienveillance et votre courage, au travail, dans vos études et au quotidien. Vous avez encore une marge de progression et vous savez déjà comment l'atteindre. Soyez fier de ce que vous apportez.

LANGUES QUE JE PARLE



*Quelles langues
parlez-vous ?*



LANGUES

Quelles langues parlez-vous ou comprenez-vous ? Écrivez-les.



Comme ma famille vit aux États-Unis, je pratique mon anglais en discutant avec eux et leurs amis. Nous utilisons aussi les réseaux sociaux pour rester en contact et j'aime regarder des séries télévisées en anglais sous-titrées. C'est ainsi que j'apprends l'anglais petit à petit, chaque jour.

Cochez ce qui s'applique à vous, en termes de fréquence à laquelle vous communiquez dans cette langue étrangère !

Je peux communiquer en _____

	UN PEU	BIEN	TRÈS BIEN	EXCELLENT
COMPRENDRE	☒	☒	☒	☒
PARLER	☒	☒	☒	☒
LIRE	☒	☒	☒	☒
ÉCRIRE	☒	☒	☒	☒

J'utilise cette langue ☐ Au quotidien ☐ Plus d'une fois par semaine ☐ Une fois par semaine
☐ Une fois par mois ☐ Moins souvent

Je peux communiquer en _____

	UN PEU	BIEN	TRÈS BIEN	EXCELLENT
COMPRENDRE	☒	☒	☒	☒
PARLER	☒	☒	☒	☒
LIRE	☒	☒	☒	☒
ÉCRIRE	☒	☒	☒	☒

J'utilise cette langue ☐ Au quotidien ☐ Plus d'une fois par semaine ☐ Une fois par semaine
☐ Une fois par mois ☐ Moins souvent

Je peux communiquer en _____

	UN PEU	BIEN	TRÈS BIEN	EXCELLENT
COMPRENDRE	☒	☒	☒	☒
PARLER	☒	☒	☒	☒
LIRE	☒	☒	☒	☒
ÉCRIRE	☒	☒	☒	☒

J'utilise cette langue ☐ Au quotidien ☐ Plus d'une fois par semaine ☐ Une fois par semaine
☐ Une fois par mois ☐ Moins souvent

MES COMPÉTENCES ORIENTÉES VERS L'AVENIR



Dans cette partie, vous
évaluerez vos compétences.



Pourquoi s'intéresser aux compétences tournées vers l'avenir ?

Dans un monde en constante évolution, certaines compétences nous permettent de nous orienter, de nous adapter aux nouvelles situations et de façonner activement notre avenir. Dans cette section, vous découvrirez différentes compétences essentielles pour l'apprentissage, le travail et la vie quotidienne.

Nous examinons les :

- ✓ **Compétences numériques** – Utiliser les outils numériques au quotidien et au travail.
- ✓ **Compétences en communication** – S'exprimer clairement et comprendre les autres.
- ✓ **Compétences en coopération** – Collaborer avec les autres pour atteindre des objectifs communs.
- ✓ **Compétences en résolution de problèmes** – Trouver des solutions et gérer les difficultés avec souplesse.
- ✓ **Compétences en sensibilité culturelle** – Respecter et gérer les différences culturelles.

Chacun de ces domaines met en lumière des compétences que vous utilisez déjà dans votre vie quotidienne, parfois même sans vous en rendre compte.

En reconnaissant ces compétences, vous pouvez renforcer votre confiance en vous et mieux planifier les prochaines étapes de votre parcours personnel et professionnel.



***Vous avez plus de compétences
et de points forts que vous ne le
pensez !***

COMPÉTENCE NUMÉRIQUE

Pourquoi?

Les compétences numériques prennent une importance croissante dans la vie quotidienne et professionnelle. Qu'il s'agisse d'utiliser un smartphone, de gérer les communications numériques ou d'accéder aux services en ligne, ces compétences nous permettent de rester connectés, informés et autonomes dans le monde d'aujourd'hui.

Dans cette section, tous les exemples de compétences numériques sont tirés de l'expérience de Fatou. Ils illustrent comment elle utilise les outils numériques dans sa vie quotidienne et pour son entreprise.

Utilisation quotidienne des appareils numériques :

Quels appareils numériques utilisez-vous régulièrement dans votre vie quotidienne ?

Appareils numériques



- ☐ téléphone
- ☐ téléphone portable/smartphone
- ☐ ordinateur portable/ordinateur
- ☐ tablette (iPad)
- ☐ imprimante
- ☐ casque
- ☐ webcams
- ☐
- ☐
- ☐

Si vous n'utilisez aucun appareil numérique, c'est tout à fait normal. Pourriez-vous nous expliquer pourquoi ?





Utilisation des médias sociaux et des plateformes en ligne :

Utilisez-vous les réseaux sociaux ou d'autres plateformes/forums numériques ? Si oui, lesquels ? (Par exemple : Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, TikTok, WhatsApp, communautés en ligne, etc.)



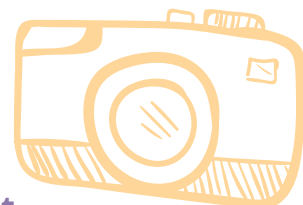
À quoi servent ces plateformes dans votre vie ?

(Par exemple, pour se tenir informé, explorer des loisirs et des intérêts, entretenir des relations, développer des réseaux professionnels ou pour se divertir.)



« Je suis membre d'un groupe WhatsApp pour femmes migrantes où nous partageons des conseils sur la gestion de petites entreprises et nous nous soutenons mutuellement. Récemment, j'ai partagé des conseils sur la façon de trouver des fournisseurs fiables de produits frais. »





Création et engagement de contenu :

Lorsque vous utilisez des plateformes numériques, créez-vous activement du contenu (par exemple, des vidéos, des articles, des blogs) ou consommez-vous principalement du contenu créé par d'autres ?



« J'ai un compte TikTok où je publie des vidéos sur ma vie de migrante et mon commerce d'épicerie. Cela me permet de nouer des liens avec d'autres migrants, de promouvoir mes produits et de partager mon parcours pour inspirer d'autres personnes. »



Si vous créez du contenu, qu'est-ce qui vous motive à partager vos idées ou vos créations en ligne ?



« J'aime créer de courtes vidéos sur la couture de vêtements traditionnels et les partager sur Instagram. Cela me permet de nouer des liens avec d'autres passionnés de couture. »



Comment utilisez-vous Internet au quotidien ?



« J'utilise Internet pour chercher de nouvelles recettes à essayer, rester en contact avec ma famille restée au pays et comparer les prix lorsque je fais des achats en ligne. »





Applications et outils numériques

Quelles applications ou quels programmes utilisez-vous régulièrement ?
(Par exemple, Zoom, Skype, Teams, Canva, Google Docs, applications bancaires, etc.)



Existe-t-il des outils spécifiques que vous utilisez avec une aisance particulière ? Si oui, veuillez les énumérer.



Je me sens à l'aise avec WhatsApp pour la messagerie, Zoom pour les réunions en ligne et Google Docs pour rédiger et partager des documents avec mon équipe. Je me sens également à l'aise avec Canva pour créer des affiches pour mon épicerie.





Utilisation et expérience de l'intelligence artificielle (IA)

Avez-vous déjà utilisé des outils ou des applications d'intelligence artificielle (IA) dans votre vie quotidienne ou professionnelle ? (Par exemple, les applications de traduction, les chatbots, les outils de conception automatisés ou le support client piloté par l'IA.)

Options de réponse - Veuillez choisir la votre :

- ☐ J'utilise souvent des outils d'IA, et ils me facilitent mes tâches quotidiennes.
- ☐ J'utilise parfois l'IA, mais j'apprends encore comment elle fonctionne.
- ☐ J'ai entendu parler d'IA, mais je n'ai encore utilisé aucun outil.
- ☐ Je ne suis pas à l'aise avec l'utilisation des outils d'IA.
- ☐ Autre:

Quels outils ou applications d'IA avez-vous utilisés, et dans quel but ? (Par exemple, Google Traduction, ChatGPT, Canva avec des fonctions d'IA, les assistants virtuels comme Siri ou Alexa.)



« J'utilise une application de traduction automatique pour communiquer avec les clients de mon étal d'épicerie qui parlent différentes langues. Parfois, j'utilise aussi l'IA de Canva pour créer des affiches simples pour ma boutique. »



Collaboration et communication numériques :

Avez-vous déjà utilisé des outils numériques pour collaborer avec d'autres personnes (par exemple, pour des projets de groupe, le travail ou des tâches personnelles) ? Si oui, quels outils ou méthodes avez-vous trouvés les plus efficaces ?



« J'ai travaillé avec un groupe d'amis en utilisant Google Drive pour créer un plan d'événement communautaire. Il était facile de partager et de modifier des documents ensemble. »



Prenez soin de vos appareils techniques :

Dans quelle mesure savez-vous utiliser et entretenir vos appareils électroniques ? Avez-vous déjà résolu un problème avec votre téléphone, votre ordinateur ou un autre équipement, seul ou avec l'aide de quelqu'un ? (Veuillez cocher la case correspondant à votre capacité à entretenir des appareils électroniques.)



Je suis très à l'aise avec les appareils techniques :

« Je peux résoudre la plupart des problèmes moi-même et même aider les autres avec leurs appareils. »



Je suis relativement à l'aise avec les appareils techniques :

« Je peux gérer des tâches de base et résoudre certains problèmes avec un peu d'aide. »



J'ai besoin d'aide concernant des problèmes techniques :

« Je peux utiliser des appareils pour des tâches simples, mais je compte sur les autres pour résoudre les problèmes. »



Je ne sais pas comment résoudre les problèmes techniques :

« J'utilise mes appareils, mais je ne peux résoudre aucun problème par moi-même. »

Sensibilisation à la confidentialité et à la sécurité des données

Question:

Êtes-vous attentive à la protection de vos données personnelles lorsque vous utilisez des outils numériques (par exemple, les réseaux sociaux, le courrier électronique ou les services en ligne) ? Quelles mesures prenez-vous pour assurer la sécurité de vos informations ?

Options de réponse Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je protège activement mes données personnelles (par exemple, j'utilise des mots de passe forts, je mets à jour mes paramètres de confidentialité et j'évite de partager des informations personnelles).
- ☐ J'essaie d'être prudente, mais j'ai du mal à comprendre comment protéger mes données.
- ☐ Je pense rarement à la protection des données et je pourrais en apprendre davantage à ce sujet.
- ☐ Autre:

Quelle est votre approche en matière de confidentialité et de sécurité des données dans vos activités numériques quotidiennes ?



« Je fais attention aux informations personnelles que je partage en ligne. Par exemple, je ne publie pas mon adresse ni mon numéro de téléphone sur les réseaux sociaux. J'utilise également des mots de passe robustes et je les change régulièrement, notamment pour ma messagerie et mes comptes bancaires en ligne. »

Question:

« Vous arrive-t-il de réfléchir à l'impact des médias numériques sur les individus et la société ? Si oui, qu'est-ce qui vous préoccupe le plus (par exemple, le partage d'informations personnelles, les fausses informations) ? »



« Je m'inquiète de la quantité de données personnelles collectées en ligne et de la possibilité qu'elles soient utilisées à mon insu. »

Échelle de 1 à 10 :

Essayez de vous auto-évaluer : quel est votre niveau de compétence numérique ?

- ☐ 1
- ☐ 2
- ☐ 3
- ☐ 4
- ☐ 5
- ☐ 6
- ☐ 7
- ☐ 8
- ☐ 9
- ☐ 10



« L'utilisation des outils numériques nous aide à rester connectés, à apprendre de nouvelles choses et à faciliter nos tâches quotidiennes. Chaque petit pas que vous faites dans le monde numérique renforce votre confiance et ouvre de nouvelles opportunités. »

COMPÉTENCE EN COMMUNICATION

La compétence en communication consiste à s'exprimer clairement et à comprendre les autres, que ce soit en famille, au travail ou dans de nouvelles situations sociales. Elle permet d'instaurer la confiance, d'éviter les malentendus et de créer des liens avec des personnes d'horizons différents.

Dans cette section, tous les exemples de compétences en communication sont tirés de l'expérience de Clara. Ils illustrent comment elle utilise la communication dans sa vie personnelle, ses situations professionnelles et ses activités créatives.

Communication quotidienne :

Question:

Comment communiquez-vous avec les autres au quotidien ?

(Par exemple, en face à face, par téléphone, via des applications de messagerie ou par courriel.)



« Je communique directement avec mes collègues à la clinique et j'utilise le courriel pour envoyer des rapports. J'utilise également des applications de messagerie comme WhatsApp pour rester en contact avec mes amis et ma famille. »



Comprendre la communication non verbale chez les autres

Question:

Lorsque vous parlez à d'autres personnes, prêtez-vous attention à leur langage corporel, à leurs expressions faciales ou à leur ton de voix ? Prenez-vous en compte ces signaux pour comprendre ce que l'autre personne ressent ou pense ?



Dans quelle mesure vous est-il facile de comprendre ce que ressentent les autres en tenant compte de leur langage corporel et de leur ton de voix ?

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ C'est facile pour moi, et je comprends souvent mieux les gens de cette façon.
- ☐ Il m'arrive de l'inclure, mais je ne suis pas toujours sûr de ce que cela signifie.
- ☐ C'est difficile pour moi, et je me concentre davantage sur ce que disent les gens.
- ☐ Autre:

Compétences en matière de présentation :

Question:

Avez-vous déjà présenté une idée, un projet ou un produit à d'autres personnes ? Si oui, dans quel contexte ? (Par exemple, au travail, lors de réunions communautaires, lors d'événements.)



Ex : « Lors d'un événement culturel dans ma nouvelle communauté, j'ai fait une courte présentation sur l'artisanat traditionnel ukrainien. J'ai montré des décorations faites à la main et j'ai expliqué leur signification et leur histoire. J'étais contente de partager quelque chose de ma culture. »



Question:

Comment vous sentez-vous lorsque vous prenez la parole devant un groupe ?

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je me sens en confiance et j'aime partager mes idées avec un groupe.
- ☐ Je suis nerveuse, mais je peux gérer la situation si je suis bien préparée.
- ☐ J'ai du mal à prendre la parole en public et je préfère ne pas le faire.
- ☐ Autre:

Dialogue et collaboration :

Question:

Avez-vous déjà participé à des discussions où les gens avaient des opinions différentes ? Comment avez-vous géré la situation ? (Par exemple, au travail, lors de réunions de famille ou avec des amis.)



Ex : « À la clinique, j'ai participé à une discussion sur l'amélioration des soins aux patients. J'ai écouté les idées de mes collègues et j'ai suggéré des changements modestes mais concrets qui ont fait l'unanimité. »



Résolution des conflits et rétroaction :

Question:

Avez-vous déjà donné ou reçu des commentaires ? Comment cela s'est-il passé ? (Par exemple, des critiques constructives, des éloges ou des suggestions d'amélioration.)



« J'ai reçu des conseils d'un médecin senior sur la façon d'organiser plus efficacement les dossiers des patients. J'ai apprécié ces conseils et je les ai utilisés pour améliorer mon flux de travail. »



Êtes-vous à l'aise pour donner des commentaires constructifs aux autres ?

Options de réponse Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je me sens à l'aise pour donner des commentaires constructifs dans la plupart des situations.
- ☐ J'essaie, mais parfois je m'inquiète de la réaction de l'autre personne.
- ☐ Je trouve cela difficile et je préfère éviter de donner mon avis.
- ☐ Autre:

Communication stratégique :

Question:

Prévoyez-vous ce que vous allez dire avant des conversations ou des réunions importantes ? Comment vous préparez-vous ? (Par exemple, en prenant des notes, en vous entraînant ou en demandant conseil.)



« Avant de discuter de mes objectifs de carrière avec l'administration de l'hôpital, je me suis préparée en rédigeant mes qualifications et en expliquant comment je pourrais contribuer en tant que médecin spécialiste. »



S'adapter à différentes situations :

Question:

Vous est-il déjà arrivé de modifier votre façon de communiquer en fonction de votre interlocuteur ? (Par exemple, en adoptant un ton plus formel au bureau ou dans le cadre d'un service client, et un ton plus informel avec vos amis ou votre famille...)



« À la clinique, je parle clairement et poliment aux patients pour qu'ils se sentent en sécurité. Dans mon groupe d'art, j'utilise un ton amical et décontracté pour encourager la conversation ouverte. »



Question:

Trouvez-vous facile d'adapter votre style de communication aux différentes situations ?

Options de réponse Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Oui, je peux facilement adapter ma communication en fonction de la situation.
- ☐ Parfois, mais je dois d'abord y réfléchir.
- ☐ Non, j'ai du mal à changer mon style de communication.
- ☐ Autre:

Écoute active et questionnement :

Question:

Quand quelqu'un vous parle, posez-vous des questions ou résumez-vous pour être sûr de bien comprendre ?



« Lorsque les patients décrivent leurs symptômes, je pose des questions complémentaires afin de m'assurer de bien comprendre leur état et de pouvoir leur prodiguer les meilleurs soins. »



Échelle de 1 à 10 :

Essayez de vous auto-évaluer : à quel point évaluez-vous votre COMPÉTENCE EN COMMUNICATION ?



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



« Une bonne communication ne se limite pas à parler ; elle implique aussi d'écouter, de comprendre et de créer du lien. Chaque conversation est une occasion de renforcer vos relations et d'exprimer qui vous êtes. »

COMPÉTENCE EN MATIÈRE DE COOPÉRATION

Coopérer avec les autres est essentiel dans de nombreux aspects de la vie, que ce soit au travail, dans le cadre des études ou au sein de votre communauté. Coopérer, c'est communiquer clairement, faire preuve de respect et œuvrer à la réalisation d'objectifs communs. Dans cette section, vous serez invitée à réfléchir à vos pratiques de coopération et à la manière dont ces expériences ont renforcé vos compétences en la matière.

Tous les exemples de cette section sont basés sur l'histoire et les expériences de Rosa et de Mariel.

Le travail d'équipe au quotidien :

Question:

Avez-vous déjà travaillé avec d'autres personnes pour accomplir une tâche ou résoudre un problème ? Si oui, dans quel contexte ? (Par exemple, au travail, dans le cadre de projets de bénévolat ou d'activités communautaires.)



« Dans le service, nous avons eu une sortie de dernière minute. J'ai mis à jour le dossier médical et la liste des médicaments pendant que mon collègue organisait le transport. Nous avons vérifié chaque étape et terminé à temps. »



« Cela me rappelle quelque chose. Après la maladie d'un voisin, notre petite équipe s'est répartie les tâches : j'ai préparé deux plateaux-repas, une autre personne a fait les courses et une autre s'est occupée des livraisons. Nous avons coordonné les portions pour que tout le monde puisse manger. »

Trouvez-vous facile de travailler en équipe ? Pourquoi ou pourquoi pas ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ J'apprécie le travail en équipe et je me sens à l'aise pour partager des idées.
- ☐ J'aime travailler avec les autres, mais j'ai parfois du mal à exprimer mes pensées.
- ☐ Je préfère travailler seule, mais je peux collaborer en cas de besoin.
- ☐ Autre:

Quel rôle préférez-vous jouer au sein d'une équipe ? (Vous pouvez choisir celui qui vous convient le mieux.)

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ J'aime prendre les devants et organiser les tâches du groupe.
- ☐ Je préfère soutenir les autres en aidant là où on a besoin de moi.
- ☐ J'aime trouver de nouvelles idées et des solutions créatives.
- ☐ Je veille à ce que tout le monde s'entende bien et se sente inclus.
- ☐ Je préfère accomplir des tâches spécifiques seul et apporter ma contribution discrètement.
- ☐ Autre:

Recherche de consensus

Question:

Avez-vous déjà fait partie d'un groupe où les gens avaient des idées ou des opinions différentes ? Comment avez-vous aidé le groupe à parvenir à un accord ?



« Au sein de la chorale, certains préféraient un tempo plus rapide, d'autres plus lent. J'ai suggéré d'essayer les deux, puis de choisir la version qui convenait le mieux. Après un vote rapide, tout le monde était d'accord. »



« J'aime bien cette approche par essais. Lors d'une collecte de fonds, certains préféraient un plat épicé, d'autres un plat doux. J'ai proposé une base douce avec une salsa à part. Nous avons ainsi satisfait tous les goûts sans frais supplémentaires. »

Comment favorisez-vous généralement la recherche d'un consensus au sein d'un groupe ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ J'essaie d'écouter tout le monde et de proposer une solution qui intègre différentes idées.
- ☐ Je préfère donner mon avis et laisser les autres décider de la marche à suivre.
- ☐ J'ai du mal à accepter les désaccords et j'attends que quelqu'un d'autre prenne la décision.
- ☐ J'encourage le groupe à voter ou à trouver un autre moyen équitable de faire un choix.
- ☐ Autre:

Priorisation des tâches et gestion du temps – Seule ou en équipe

Question:

Comment priorisez-vous vos tâches lorsque vous travaillez seul, et comment procédez-vous lorsque vous travaillez en équipe ? (Par exemple, comment déterminez-vous ce qui est le plus urgent, ou comment organisez-vous les tâches dans le cadre d'un projet de groupe ?)



« Seule après mes gardes de nuit, je fais un rapide tri : dormir, faire les courses essentielles, puis les messages. En équipe, on commence par une réunion de deux minutes pour répartir les tâches : qui prend les notes, qui passe les appels et qui s'occupe des fournitures. »



« J'aime bien ton idée de regroupement. Quand je suis seule, je regroupe le ménage et les courses par endroit pour gagner du temps. En équipe en cuisine, je fais une simple liste « qui fait quoi » : préparation, cuisson, service, nettoyage. »

Préférez-vous prioriser vos tâches seul ou en équipe ? Et pourquoi ?

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je préfère travailler seule car je peux organiser les tâches à ma façon.
- ☐ Je préfère travailler en équipe car cela permet de partager les idées et les responsabilités.
- ☐ Cela dépend des situations : parfois j'aime travailler seul, parfois en équipe.
- ☐ Autre:

Collaboration interculturelle :

Question:

Avez-vous déjà travaillé avec des personnes issues de milieux culturels ou sociaux différents ? Comment avez-vous vécu cette expérience ?

« Oui. Dans notre service mixte, il y avait des erreurs dues aux abréviations et aux différents styles de communication ; une tâche a été oubliée parce que je ne connaissais pas un terme. J'ai suggéré d'utiliser un langage simple pour les étapes clés, de confirmer les actions par des transmissions d'informations claires et concises, et d'ajouter un petit glossaire partagé. Nous avons également vérifié le nom et la prononciation préférés de chacun. Résultat : moins d'omissions, des transmissions plus rapides et un ton plus respectueux. »



« Oui. Dans la cuisine communautaire, les régimes alimentaires et les goûts en matière d'épices posaient problème, et les gens ne savaient pas trop quoi manger. J'ai proposé une base douce avec des ajouts clairement indiqués (icônes et termes locaux simples), des ustensiles séparés et une brève annonce des options. Une fois les choix compris, la file d'attente a avancé plus vite et les plaintes ont diminué. »



Selon vous, qu'est-ce qui est important pour réussir à travailler avec des personnes d'horizons divers ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :



Être ouvert et respectueux des différentes idées et traditions.



Poser des questions pour mieux comprendre leur point de vue.



Mettre l'accent sur les objectifs communs plutôt que sur les différences.



Autre:

Résolution des conflits et médiation :

Question:

Avez-vous déjà aidé à résoudre un désaccord au sein d'un groupe ? Qu'avez-vous fait ?

« Nous en répétons sans cesse les mêmes tâches de sortie : les responsabilités étaient floues et les tensions montaient lorsqu'une ordonnance était saisie deux fois. J'ai donc instauré une pause de deux minutes, défini les rôles de responsable principal et de suppléant, mis en place un système de rotation par équipe et rédigé une liste de contrôle concise au tableau blanc, avec confirmation automatique. La semaine suivante, plus aucun doublon et les transmissions se sont déroulées dans un climat plus serein. »



« Les bénévoles se disputaient sur la taille des portions : certains craignaient d'en manquer, d'autres estimaient que les petites portions étaient irrespectueuses. J'ai fait un rapide inventaire des stocks, établi une règle équitable : deux louches pour le premier service, priorité aux personnes âgées et aux parents, puis une deuxième portion s'il en restait, et j'ai affiché un panneau simple. La file d'attente s'est stabilisée, la nourriture a été disponible jusqu'au bout, et les gens ont trouvé le système juste. »



Utiliser les médias pour collaborer :

Question:

Avez-vous déjà utilisé des outils numériques ou les médias sociaux pour collaborer avec d'autres personnes ?

« J'ai créé un petit groupe WhatsApp pour notre section chorale afin de confirmer la présence des membres et de partager les enregistrements des paroles. »



Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :



Oui, j'utilise souvent des outils numériques pour le travail d'équipe.



J'utilise parfois les outils numériques, mais je préfère la communication en face à face.



J'utilise rarement les outils numériques pour collaborer.



Autre:

Question:

Vous sentez-vous à l'aise avec l'utilisation des outils numériques pour communiquer et collaborer ?



Créer des liens :

Question:

Comment instaurer la confiance et créer des liens solides avec les membres de votre groupe ?



« Les quarts de nuit m'ont appris que la confiance se traduit par le calme et la prévisibilité. J'arrive à l'heure (ou je préviens en cas de retard), je fais un rapide point sur les tâches de chacun et je donne des comptes rendus clairs à la fin. Je prononce correctement les noms, je répète les actions importantes et je m'excuse rapidement si j'oublie quelque chose. Quand les gens savent que je tiendrai parole, même fatiguée, l'équipe se détend et je me sens pleinement intégrée. »



« Pour moi, la confiance se construit grâce à de petites routines régulières. J'accueille les gens par leur nom, je me souviens des détails – une allergie, l'heure à laquelle récupérer un enfant – et je tiens parole. Nous gardons une liste simple sur la table (qui prépare, qui sert, qui range) et j'envoie un bref message de confirmation la veille. Quand je suis ponctuelle, l'atmosphère se calme, on respire et notre collaboration se fait plus harmonieuse. »

Créer des espaces inclusifs :

Question:

Avez-vous déjà œuvré pour rendre un groupe ou une activité plus inclusif pour tous ?

« Dans le cercle de langue, j'ai suggéré un tour plus lent avec des phrases simples pour que les nouveaux venus timides puissent participer. »



« Et lors d'un repas communautaire, j'ai ajouté une option végétarienne et utilisé des mots et des icônes locaux simples sur les étiquettes afin que chacun puisse choisir en toute sécurité. »



Quelles mesures prendriez-vous pour vous assurer que chacun se sente inclus dans un groupe ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Encourager chacun à partager ses idées.
- ☐ Veiller à ce que personne ne se sente exclu ou jugé.
- ☐ Célébrer les différences que chacun apporte au groupe.
- ☐ Autre:

Échelle de 1 à 10 :

Essayez de vous auto-évaluer : à quel point évaluez-vous votre COMPÉTENCE EN MATIÈRE DE COOPÉRATION ?

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10



« La coopération, c'est grandir ensemble. Chaque effort partagé, petit ou grand, contribue à bâtir la confiance et des liens solides avec les autres. »

COMPÉTENCE EN RÉSOLUTION DE PROBLÈMES

La capacité à résoudre des problèmes consiste à trouver des solutions pratiques aux difficultés rencontrées, que ce soit dans la vie quotidienne, au travail ou face à des situations nouvelles et inconnues. Elle implique d'analyser un problème, d'envisager différentes options et d'agir, même en cas d'incertitude ou de complexité. Résoudre des problèmes ne se limite pas à réparer les choses ; il s'agit aussi de rester flexible, ingénieux et confiant face aux difficultés.

Dans cette section, tous les exemples sont tirés de l'expérience d'Amina. Ils illustrent comment elle a développé ses compétences en résolution de problèmes dans différents domaines de sa vie : ses responsabilités familiales, son adaptation à de nouveaux systèmes et son engagement communautaire.

Analyse du problème :

Question:

Lorsque vous êtes confronté à un problème, comment commencez-vous généralement à le résoudre ? (Par exemple, en le décomposant en parties plus petites, en identifiant la cause profonde ou en demandant de l'aide.)

« Lorsque j'ai eu du mal à comprendre les formulaires scolaires de mes enfants, j'ai demandé à une voisine bilingue de me les expliquer étape par étape. Cela m'a permis de les remplir correctement. »

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je décompose le problème en parties plus petites et plus faciles à gérer.
- ☐ J'essaie d'identifier la cause profonde avant d'agir.
- ☐ Je demande conseil ou orientation aux autres.
- ☐ J'essaie différentes solutions sans trop de planification.
- ☐ Autre:



Développement de solutions :

Question:

Comment trouver des solutions possibles à un problème ?

« Lorsque j'ai eu besoin de coudre une robe pour un événement culturel mais que je n'avais pas le tissu adéquat, j'ai réutilisé un vieux vêtement et j'y ai ajouté de nouveaux détails pour lui donner un aspect spécial. »



Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je réfléchis à plusieurs idées avant de choisir la meilleure.
- ☐ Je recherche des exemples de la façon dont d'autres ont résolu des problèmes similaires.
- ☐ En général, je me concentre sur une seule idée et j'essaie de la faire fonctionner.
- ☐ J'ai du mal à trouver des solutions par moi-même.
- ☐ Autre:

Résolution de problèmes en milieu multiculturel :

Question:

Avez-vous déjà résolu un problème au sein d'un groupe composé de personnes d'origines culturelles différentes ? Si oui, comment les différences culturelles ont-elles influencé votre approche du problème ou votre recherche de solution ?



« Dans mon groupe communautaire, nous avons organisé un événement familial. Certaines femmes préféraient ne pas prendre la parole devant les hommes, nous avons donc prévu des espaces séparés où chacune se sentait à l'aise pour partager ses idées. Nous avons trouvé une solution qui respectait les traditions de chacune. »



Qu'est-ce qui vous aide à rester calme lorsque vous êtes stressée par la résolution d'un problème ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je fais une courte pause pour me calmer avant de continuer.
- ☐ Je parle à une personne de confiance pour réduire mon stress et obtenir du soutien.
- ☐ Je me concentre sur les petits pas plutôt que sur le problème dans son ensemble.
- ☐ Je me remémore des situations similaires que j'ai déjà gérées avec succès.
- ☐ J'utilise des exercices de respiration ou des techniques de relaxation pour réduire la tension.
- ☐ Autre:

Prise de décision:

Question:

Comment choisir la solution la plus adaptée parmi plusieurs options ?

« Au moment de choisir quel projet de couture réaliser en premier, j'ai donné la priorité à celui nécessaire pour l'événement scolaire de mes enfants, car il y avait une date limite. »



Options de réponse Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je pèse le pour et le contre de chaque option.
- ☐ Je discute des différentes options avec d'autres personnes afin d'obtenir leur avis.
- ☐ Je choisis la première option qui me semble pratique.
- ☐ J'ai parfois du mal à me décider et je tarde à faire un choix.
- ☐ Autre:

Autorégulation et adaptation :

Question:

Comment suivez-vous vos progrès lorsque vous résolvez un problème ?

« Lorsque je faisais du bénévolat à la banque alimentaire, je divisais les tâches en étapes, comme le tri des dons et l'organisation des étagères, et je vérifiais après chaque étape ce qui restait à faire. »



Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je vérifie régulièrement si j'avance dans la bonne direction.
- ☐ J'adapte mon approche si quelque chose ne fonctionne pas.
- ☐ En général, je m'en tiens à mon plan initial, même s'il ne se déroule pas comme prévu.
- ☐ J'ai du mal à savoir si je progresse.
- ☐ Autre:

Faire face aux revers :

Question:



Comment gérez-vous les difficultés ou les revers rencontrés lors du processus de résolution de problèmes ?

« Lorsque ma machine à coudre est tombée en panne avant un gros projet, j'ai emprunté une machine à une amie pour pouvoir le terminer à temps. »

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je reste calme et je réfléchis à des solutions alternatives.
- ☐ Je demande de l'aide ou des conseils lorsque je rencontre des difficultés.
- ☐ Je suis frustrée, mais j'essaie de continuer.
- ☐ Je me sens souvent bloquée et incertaine de la marche à suivre.
- ☐ Autre:

Réflexion sur la résolution de problèmes :

Question:

Après avoir résolu un problème, prenez-vous le temps de réfléchir à ce qui a bien fonctionné et à ce qui pourrait être amélioré ?

« Après avoir organisé un atelier de couture communautaire, je me suis rendue compte qu'une préparation plus précoce aurait permis de gagner du temps et de réduire le stress pour tout le monde. »



Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Oui, je réfléchis toujours à ce que je pourrais améliorer.
- ☐ Parfois, mais seulement si le résultat n'était pas celui escompté.
- ☐ Rarement, car je passe rapidement à la tâche suivante.
- ☐ Non, je n'y pense généralement pas après coup.
- ☐ Autre:

Aspects émotionnels et motivationnels :

Question:



Qu'est-ce qui vous aide à rester motivée lorsque vous résolvez des problèmes difficiles ?

« Je pense à l'impact positif de mon travail, comme la façon dont une simple consultation juridique peut faire une grande différence dans la vie d'une femme migrante. »



Résolution collaborative de problèmes :

Question:

Avez-vous déjà travaillé en équipe pour résoudre un problème ? Comment avez-vous contribué à la solution ?

« Au sein du groupe de couture, nous avons travaillé ensemble à la création de costumes pour un événement culturel. J'ai participé en coupant le tissu et en organisant le matériel afin que tout se déroule dans les délais. »



Aider les autres à résoudre leurs problèmes :

Question:

Avez-vous déjà aidé quelqu'un à résoudre un problème ? Qu'avez-vous fait pour le soutenir ?

« Une voisine ne comprenait pas la procédure d'inscription à l'école de ses enfants. Je l'ai accompagnée au bureau de l'école, je lui ai expliqué la procédure en termes simples et je l'ai aidée à remplir les formulaires. »



Échelle de 1 à 10 :

Essayez de vous auto-évaluer : à quel point évaluez-vous votre **COMPÉTENCE EN RÉSOLUTION DE PROBLÈMES** ?



« Trouver des solutions n'est pas toujours facile, mais chaque problème que vous avez surmonté témoigne de votre force et de votre créativité. Ayez confiance en votre capacité à relever les défis, un à la fois. »

COMPÉTENCE EN MATIÈRE DE SENSIBILITÉ CULTURELLE

La compétence en matière de sensibilité culturelle consiste à reconnaître, comprendre et respecter les différences culturelles. Elle vous aide à évoluer dans des contextes sociaux variés avec ouverture et empathie. Être sensible aux différences culturelles vous permet d'établir des liens respectueux et authentiques avec autrui, que ce soit dans votre communauté, au travail ou dans votre vie personnelle.

Dans cette section, tous les exemples sont tirés de l'expérience de Yasmin. Ils illustrent comment elle a développé sa sensibilité culturelle tout en se construisant une nouvelle vie dans un pays étranger.

Explorer ma culture

Avant d'aborder la question de la sensibilité culturelle, prenez un instant pour réfléchir à votre propre culture. La culture ne se limite pas aux traditions ou aux fêtes ; elle englobe la langue, les valeurs, les croyances, les habitudes et notre façon d'interagir avec autrui.

Questions à méditer :

Comment décrirais-je ma culture ? (*Par exemple : les traditions, la langue, les vêtements, les fêtes ou les façons de penser.*)



Quels aspects de ma culture sont les plus importants pour moi ?



Comment ma culture influence-t-elle ma façon de vivre aujourd'hui ?



Vous pouvez écrire des mots isolés, de courtes phrases ou raconter une petite histoire. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse : il s'agit de votre point de vue personnel.

« Ma culture est faite de réunions de famille, de cuisine persane et de poésie. J'ai grandi en apprenant à respecter mes aînés et à offrir du thé aux invités en signe d'hospitalité. Aujourd'hui encore, j'aime cuisiner des plats traditionnels car cela me rappelle ma maison. »



Après avoir réfléchi à votre propre culture, prenez le temps d'explorer différents aspects de la sensibilité culturelle. Les questions suivantes vous invitent à examiner comment vous vivez, comprenez et gérez les différences culturelles au quotidien. Concentrez-vous sur ce qui vous semble juste et significatif.

Sensibilisation culturelle :

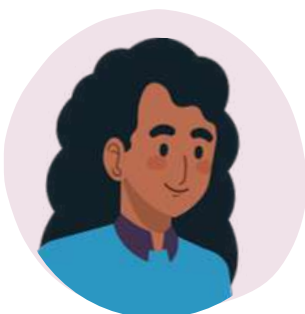
Question:

Êtes-vous consciente de la manière dont la culture influence vos perceptions, vos valeurs et vos actions ?

(Par exemple, prendre conscience de la manière dont les traditions ou l'éducation façonnent votre comportement.)

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je réfléchis souvent à la manière dont ma culture influence mes actions et mes valeurs.
- ☐ Je remarque parfois comment la culture influence mon comportement.
- ☐ Je réfléchis rarement au rôle de la culture dans mes actions.
- ☐ Autre:



« Je me suis rendue compte que dans ma culture, le contact visuel direct est souvent perçu comme un manque de respect, alors que dans mon pays d'accueil, il est considéré comme poli et témoigne d'une grande confiance en soi. »

Connaissances culturelles :

Question:

Connaissez-vous bien les traditions, les coutumes et les styles de communication des autres cultures ?

(Par exemple, les jours fériés, les normes sociales ou les règles de bienséance à table.)

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je m'informe activement sur les autres cultures et leurs traditions.
- ☐ Je connais quelques notions sur d'autres cultures, mais j'aimerais en apprendre davantage.
- ☐ Je connais peu les autres cultures.
- ☐ Autre:

L'empathie dans les situations interculturelles :

Question:

Imaginez que vous participez à une activité de groupe et qu'une nouvelle personne arrive, ne maîtrisant pas bien la langue ou semblant ne pas savoir quoi faire. Comment feriez-vous pour qu'elle se sente la bienvenue et intégrée ?

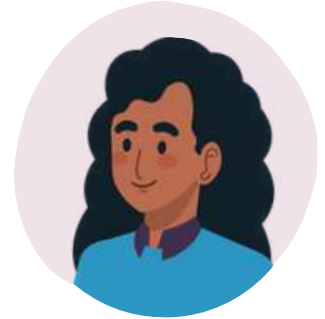
Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je prendrais le temps d'accueillir la personne et de lui expliquer les choses patiemment.
- ☐ J'utiliserais des gestes ou des dessins pour faciliter la compréhension.
- ☐ Je la présenterais à quelqu'un d'autre dans le groupe qui parle sa langue.
- ☐ Je l'aiderais en lui montrant comment participer sans utiliser beaucoup de mots.
- ☐ Je me sentirais peu sûr de moi, mais j'espère apprendre à soutenir quelqu'un dans cette situation.
- ☐ Autre:



« J'ai appris que dans certaines cultures, apporter un petit cadeau lorsqu'on rend visite à quelqu'un est un signe de respect. »

« Dans notre groupe de théâtre amateur, une nouvelle personne nous a rejoints. Elle semblait hésitante et parlait peu la langue locale. Je lui ai souri, l'ai invitée à se tenir à côté de moi et lui ai montré l'échauffement avec des mots et des gestes simples. Pendant la pause, je l'ai présentée aux autres et lui ai indiqué la date de notre prochaine rencontre. »



L'empathie ne se manifeste pas toujours de la même façon. Il s'agit d'aller à la rencontre des autres avec respect, que ce soit par un geste bienveillant, une présence discrète ou simplement en étant ouvert, même lorsque nous avons des opinions ou des origines différentes.

Respect de la diversité :

Question:

Comment manifestez-vous votre respect de la diversité culturelle au quotidien ?

(Par exemple, éviter les stéréotypes ou reconnaître les différences culturelles.)

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je m'efforce de témoigner du respect des différences culturelles dans mes actes et mes paroles.
- ☐ Je respecte la diversité, mais j'ai parfois du mal à éviter les stéréotypes.
- ☐ J'ai du mal à comprendre et à respecter les différences culturelles.
- ☐ Autre:

Intelligence sociale et émotionnelle :

Question:

Comment gérez-vous les situations où un membre du groupe a une opinion ou une approche différente ?



« Au sein de la troupe de théâtre, il nous arrive d'être en désaccord sur la mise en scène d'une scène. J'essaie d'écouter les idées de chacun et de proposer de combiner les meilleurs éléments de chaque idée. »

Trouvez-vous facile de comprendre et de respecter les sentiments et les opinions des autres ?

Options de réponse: Veuillez choisir votre réponse :



Oui, je parviens généralement à comprendre et à respecter les points de vue des autres.



Parfois, mais cela dépend de la situation.



Non, j'ai du mal à gérer les opinions divergentes.



Autre:

Adaptabilité:

Question:

Vous est-il déjà arrivé de modifier votre façon d'agir, de parler ou d'utiliser vos gestes pour vous sentir plus à l'aise ou plus respectueux dans un environnement ou une situation différente ?



« Lors de ma première réunion de parents d'élèves à l'école de mes enfants, j'ai remarqué que les gens se saluaient en se serrant la main et en souriant beaucoup. Dans mon pays d'origine, on ne se serre généralement pas la main dans ce genre de situation. J'ai donc décidé de suivre leur exemple et j'ai commencé à saluer les gens de la même manière. Cela m'a paru naturel et facile d'adopter cette habitude. Mais je sais qu'il existe d'autres situations où l'adaptation est beaucoup plus difficile. »

Communication interculturelle :

Question:

Comment aborder la communication avec une personne ayant un contexte culturel différent ?

(Par exemple, être attentif aux barrières linguistiques ou aux signaux non verbaux.)



« Lorsque je m'adresse à une personne qui ne maîtrise pas la langue locale, j'utilise des mots simples, des gestes et un ton amical pour faciliter la communication. »

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je m'efforce de communiquer clairement et respectueusement.
- ☐ J'essaie de bien communiquer, mais je rencontre parfois des difficultés avec la langue ou les gestes.
- ☐ J'ai des difficultés à communiquer malgré les différences culturelles.
- ☐ Autre:

Auto-réflexion :

Question:

À quelle fréquence réfléchissez-vous à la manière dont votre bagage culturel influence vos interactions avec les autres ?

Options de réponse. Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Je réfléchis fréquemment à la façon dont ma culture influence mes interactions.
- ☐ Je pense parfois à l'influence de mon bagage culturel.
- ☐ Je réfléchis rarement à l'impact de la culture sur mes relations.
- ☐ Autre:

« Après une discussion de groupe, j'ai réalisé que j'hésitais souvent à partager mes opinions car, dans ma culture, il est plus courant d'écouter que de prendre la parole. »



Ouverture d'esprit :

Question:

Décrivez une expérience où la découverte d'une autre culture a modifié votre façon de penser.
Qu'avez-vous appris ?



Avez-vous déjà changé d'avis sur un groupe culturel ou une tradition après en avoir appris davantage à son sujet ou après avoir rencontré des personnes d'horizons différents ?

Options de réponse Veuillez choisir votre réponse :

- ☐ Oui, je me rends souvent compte que mes premières impressions ne sont pas toujours les bonnes, et j'aime en apprendre davantage.
- ☐ Il m'arrive de me rendre compte que j'ai des idées préconçues, mais rencontrer des gens m'aide à voir les choses différemment.
- ☐ Il ne m'est pas toujours facile de changer d'avis, mais j'essaie de rester ouvert et respectueux.
- ☐ Dans la mesure du possible, j'aime poser des questions et écouter avant de me faire une opinion sur quelqu'un.
- ☐ Autre:



« Dans notre groupe de théâtre, je m'attendais à ce qu'une femme âgée du coin, portant un collier en forme de croix, soit distante envers moi, en tant que migrante LGBTQ+. Après les répétitions, elle m'a parlé de sa fille militante et m'a invitée à une pièce de théâtre inclusive. J'ai alors cessé de juger les gens de la première impression. »

Gérer l'ambiguïté :

Question:

Pouvez-vous me donner un exemple de situation où vous avez ressenti de l'incertitude face à une différence culturelle ? Comment avez-vous géré la situation ?



« Lorsque j'ai été invitée à une fête, je ne savais pas s'il était approprié d'apporter un cadeau. J'hésitais, mais j'ai décidé de demander à un autre invité au préalable. Il m'a dit qu'apporter des fleurs serait apprécié, et cela m'a rassurée. »

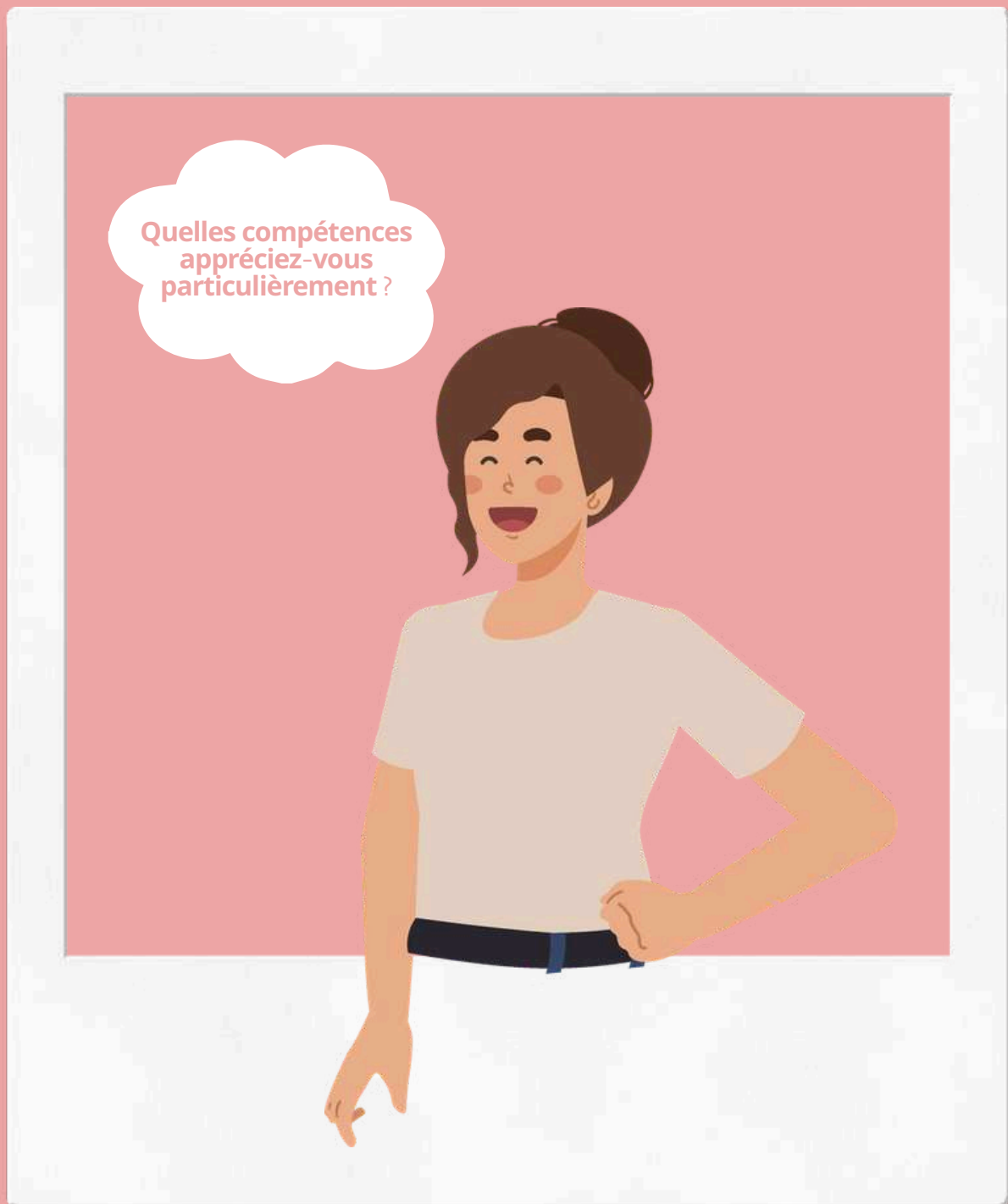
Échelle de 1 à 10 :

Essayez de vous auto-évaluer : à quel point évaluez-vous votre **COMPÉTENCE EN MATIÈRE DE SENSIBILITÉ CULTURELLE** ?



« S'ouvrir à différentes cultures et modes de vie peut enrichir votre propre parcours. Chaque petite expérience contribue à votre compréhension et vous aide à établir des liens significatifs avec les autres. »

MES COMPÉTENCES – LE TABLEAU COMPLET



MES COMPÉTENCES – LE TABLEAU COMPLET

Quelles compétences appréciez-vous particulièrement ?

Maintenant que vous avez réfléchi à vos compétences, vos aptitudes linguistiques, vos habitudes quotidiennes et bien d'autres choses encore, relisez tout ce que vous avez écrit. Quelles qualités sont revenues plusieurs fois ou vous semblent importantes ? Et quelles compétences appréciez-vous particulièrement ?

Notez ci-dessous les qualités qui vous décrivent le mieux. Ce sont vos qualités uniques.













« Vos qualités particulières vous rendent unique. Gardez-les à l'esprit pour la suite ; elles vous seront utiles dans de nombreuses situations ! »



REGARDER VERS L'AVANT – MES PROJETS POUR L'AVENIR

"Build'
your
.own.
Future"



REGARDER VERS L'AVANT – MES PROJETS POUR L'AVENIR

Introduction

Planifier son avenir est une étape essentielle pour construire la vie que l'on souhaite. Ce chapitre vous invite à réfléchir à ce qui compte vraiment pour vous, à définir des objectifs et à entreprendre des démarches concrètes pour les atteindre. En vous appuyant sur vos expériences passées, vos points forts et vos centres d'intérêt, vous y verrez plus clair quant à vos aspirations et aux actions à mener pour les réaliser.

Réflexion initiale

Avant de vous fixer des objectifs précis, prenez un moment pour réfléchir à ce qui compte vraiment pour vous. Votre avenir se construit à travers vos expériences, vos compétences et vos aspirations. Cette section vous aidera à réfléchir à vos valeurs, vos intérêts et vos priorités.

Questions de réflexion :

Quels sujets ou activités m'ont toujours intéressé ?



Soins attentifs, routines claires dans le service, chants en chorale, apprentissage de la langue locale à travers les tâches quotidiennes.



Quelles sont les forces que j'ai développées et qui peuvent m'aider à façonner mon avenir ?



Discipline autour des quarts de nuit, passations de consignes apaisées, communication en langage clair, planification selon un roulement.



Quel genre de vie est-ce que je veux me construire dans les prochaines années ?



Un poste reconnu dans le secteur de la santé, avec une progression constante, un petit cercle de confiance et des liens forts et réguliers avec ma famille.



Se fixer des objectifs

Maintenant que vous avez réfléchi à votre avenir, passons à l'étape suivante et définissons vos objectifs. Établir des objectifs à court et à long terme permet de tracer une voie claire et facilite le passage à l'action. Essayez de vous fixer des objectifs réalistes et atteignables, en accord avec vos aspirations personnelles et professionnelles.

Posez-vous la question :

- Que souhaite-je accomplir l'année prochaine ? Et dans cinq ans ?
- Quelles mesures puis-je prendre dès maintenant pour me rapprocher de mes objectifs ?
- Quels défis pourrais-je rencontrer, et comment puis-je m'y préparer ?
- Qui ou quoi peut m'aider à atteindre mes objectifs ?



Mon objectif	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible
Ouvrir un petit service de conseils juridiques pour les femmes migrantes	En 3 à 5 ans	Participer à des ateliers juridiques, améliorer mes compétences linguistiques, développer mon réseau au sein des organisations locales	Comprendre les lois locales, obtenir une reconnaissance officielle, instaurer la confiance au sein de la communauté	Centre local pour femmes, partenaire d'échange linguistique, mentor du secteur juridique
Mon objectif	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible

Planifier mon avenir professionnel

À présent, concentrons-nous sur votre avenir professionnel. Que vous souhaitiez reprendre un ancien emploi, vous lancer dans une nouvelle aventure ou explorer différentes pistes de carrière, cet espace vous permet de réfléchir à l'avenir. Même de petits pas peuvent mener à de grands changements.

Exemple d'Amina :



Je souhaite retourner dans le domaine juridique, en tant que conseillère juridique ou assistante sociale, afin d'accompagner les femmes migrantes dans leurs démarches juridiques, leurs procédures et leur accès aux services. Pour ce faire, j'ai besoin de meilleures compétences linguistiques (notamment en langage juridique clair), d'une bonne connaissance des procédures locales et d'une formation en déontologie et protection des données. Si nécessaire, je suivrai une formation de reconnaissance des compétences ou une courte formation de juriste assistante.

Ma formation juridique m'aide à analyser les documents, à garder mon calme et à expliquer clairement les prochaines étapes. Mon bénévolat actuel – lecture de courriers, clarification des procédures, préparation des rendez-vous – est directement applicable au travail de conseil communautaire. Mes prochaines étapes sont les suivantes : assurer une permanence d'accueil hebdomadaire, solliciter un mentor, passer le prochain examen de langue, m'inscrire à une formation en conseil juridique, observer une permanence juridique et continuer à enrichir mon lexique de termes clés.

Si mon premier choix n'est pas encore possible, je chercherai des postes proches du domaine : assistant juridique/chargé de dossiers dans une ONG, agent de liaison communautaire, administrateur de tribunal/bureau, ou plaidoyer et sensibilisation.

Questions de réflexion :

Quel genre de travail ou de profession aimerais-je exercer ?



Quelles compétences ou qualifications sont nécessaires pour ce poste ?



Comment puis-je utiliser mon expérience professionnelle passée dans mon nouveau pays ?



Quelles démarches puis-je entreprendre pour acquérir une expérience supplémentaire (par exemple, bénévolat, stages, formations) ?



Quelles sont les perspectives de carrière alternatives si mon premier choix n'est pas possible actuellement ?



Mon plan d'objectifs professionnels

Mon objectif professionnel	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible
Quel est mon objectif ?	Quand est-ce que je souhaite atteindre cet objectif ? (par exemple, dans un délai d'un an, de cinq ans)	Quelles petites actions puis-je entreprendre dès maintenant ?	Quelles difficultés pourraient survenir ? Comment puis-je y faire face ?	Qui ou qu'est-ce qui peut m'aider ? (par exemple, des personnes, des organisations, des ressources)

Amina, qui prévoit de retourner dans le domaine juridique et, à long terme, de créer un centre de conseil pour les femmes migrantes.

Mon objectif professionnel	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible
Commencer à travailler comme conseillère juridique auprès des femmes migrantes.	3 ans	Améliorer ses compétences linguistiques ; participer à des ateliers sur le droit local ; faire du bénévolat dans une organisation de soutien aux migrants	Comprendre le système juridique local ; faire reconnaître ses qualifications antérieures	Centre local pour femmes ; partenaire linguistique ; mentor au sein de la communauté juridique



Planifier ma vie privée :

Votre vie personnelle est tout aussi importante que votre vie professionnelle. Réfléchissez à ce qui vous apporte bien-être, sécurité et épanouissement au quotidien. Il s'agit de créer un équilibre et un bonheur pour vous-même.



Questions de réflexion :

Quelles relations et liens personnels sont importants pour moi ?

Mes enfants passent avant tout. Autour d'eux, je construis un petit cercle sur lequel je peux compter : Deux mères d'élèves de l'école, une voisine qui parle ma langue et quelques commerçantes du marché avec qui j'échange des conseils. Le groupe de femmes du centre communautaire me donne du courage et des idées.

De quoi ai-je besoin pour me sentir chez moi dans mon nouveau pays ?

Une routine bien établie me rassure : déposer les enfants à l'école, les heures de pause, les devoirs après le dîner. Des conversations simples dans la langue locale facilitent le quotidien. Cuisiner des plats familiers le week-end et voir mes enfants s'intégrer à l'école me procure un sentiment d'appartenance.

Comment est-ce que je souhaite concilier ma vie personnelle et professionnelle ?

Pour maintenir un équilibre, j'ai prévu des horaires d'ouverture fixes pour mon stand et je me réserve une soirée par semaine. Si une semaine est trop chargée, je réduirai les commandes supplémentaires plutôt que de sacrifier mon sommeil, afin de pouvoir être présente pour mes enfants tout en assurant la pérennité de mon activité.

Quels loisirs, intérêts ou activités aimerais-je développer ?

J'aimerais coudre à nouveau des motifs traditionnels avec d'autres femmes, faire de courtes promenades les matins où il n'y a pas de marché, et participer à un café linguistique deux fois par mois pour pratiquer l'oral sans pression.

De quel type de soutien ai-je besoin pour me sentir forte et confiante au quotidien ?

Pour obtenir du soutien, je mets en place un réseau pratique : une maman d'élève qui peut venir chercher les enfants en cas d'urgence, la coordinatrice du centre communautaire pour les informations sur les cours, une personne qui peut m'aider pour les formulaires linguistiques et un commerçant avec qui je peux échanger la garde de mon stand pendant mes rendez-vous. Grâce à ce soutien et à ma routine, je peux développer un réseau plus solide et utiliser mon temps libre de manière vraiment utile.

Questions de réflexion :

Quelles relations et liens personnels sont importants pour moi ?



De quoi ai-je besoin pour me sentir chez moi dans mon nouveau pays ?



Comment est-ce que je souhaite concilier ma vie personnelle et professionnelle ?



Quels loisirs, intérêts ou activités aimerais-je développer ?



De quel type de soutien ai-je besoin pour me sentir forte et confiante au quotidien ?



Mon objectif de vie personnel

Mon objectif personnel	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible
Quel est mon objectif ?	Quand est-ce que je souhaite atteindre cet objectif ? (par exemple, dans un délai d'un an, de cinq ans)	Quelles petites actions puis-je entreprendre dès maintenant ?	Quelles difficultés pourraient survenir ? Comment puis-je y faire face ?	Qui ou qu'est-ce qui peut m'aider ? (par exemple, des personnes, des organisations, des ressources)

Fatou, qui souhaite améliorer sa qualité de vie personnelle en élargissant son réseau social et en mettant à profit son temps libre de manière constructive.

Mon objectif personnel	Laps de temps	Premiers pas	Défis potentiels	Assistance disponible
Créer un réseau social de soutien dans ma nouvelle ville	12 mois	Rejoindre un groupe de femmes au centre communautaire ; participer à des événements locaux comme les marchés et les ateliers.	Timidité dans les nouveaux groupes ; barrières linguistiques	Coordonnateur du centre communautaire ; voisine parlant la même langue



En route vers mes objectifs

Maintenant que vous avez réfléchi à ce qui compte pour vous et défini des objectifs, il est temps de planifier votre progression, étape par étape, à votre rythme. Chaque action, même la plus petite, compte et vous rapproche de votre but. Certaines choses peuvent prendre du temps, et c'est normal. L'important est de rester bienveillant envers vous-même, flexible et concentré sur votre objectif.

Planification de mes prochaines étapes

Vous pouvez utiliser ce tableau pour noter vos prochaines actions. Essayez d'être précise sur ce que vous voulez faire, quand et combien de temps vous pouvez y consacrer. Réfléchissez aux personnes ou aux ressources qui pourraient vous aider et faciliter le respect de vos objectifs.



Décrivez votre action	Quand est-ce que je veux commencer ?	De combien de temps aurai-je besoin ?
Premier petit pas : s'inscrire à un cours de langue	Cette semaine	Quelques minutes pour s'inscrire, inscription valable 3 à 6 mois
Prochaine étape : Préparer mon CV	D'ici le mois prochain	Environ 1 à 2 semaines, y compris la collecte des commentaires
Prochaine étape : Postuler à un stage	Au cours des six prochains mois	En cours – dépend des opportunités
Prochaine étape : rechercher des entreprises dans ma région.	Au cours des deux prochaines semaines	1 à 2 heures pour la recherche initiale, mises à jour continues



Objectif : Obtenir un certificat d'hygiène alimentaire et commencer un travail rémunéré d'aide-cuisinier (par exemple, cantine scolaire/cuisine communautaire).

Décrivez votre action	Commencer?	De combien de temps aurai-je besoin ?
Première petite étape : se renseigner auprès du centre communautaire/collège sur un cours d'hygiène alimentaire de niveau 1 à faible coût et s'inscrire (Se renseigner également sur les réductions de frais possibles).	Cette semaine	15 à 30 minutes pour se renseigner ; formation d'une journée ou module en ligne court
Étape suivante : mettre à jour mon CV en y incluant des expériences de bénévolat en cuisine et de traiteur à domicile ; demander deux références (un voisin ; un coordinateur de centre communautaire).	Dans un délai de 2 semaines	1 à 2 heures pour la mise à jour ; 10 à 15 minutes pour demander chaque référence
Étape suivante : pratiquer le vocabulaire de la cuisine et les termes relatifs aux allergènes ; préparer un menu simple de deux plats avec un plan de portions.	Commencez cette semaine	20 minutes par jour pour le vocabulaire ; 1 à 2 heures pour élaborer le menu et les portions
Étape suivante : observer deux équipes dans une cuisine communautaire/cantine scolaire pour observer les routines (bases HACCP, listes de contrôle de nettoyage).	Dans un délai d'un mois	2 demi-journées (plus 30 minutes pour l'organisation)
Étape suivante : imprimer un modèle d'étiquette d'allergènes de base à la bibliothèque ; acheter un thermomètre de poche ; mettre en place un registre de nettoyage simple.	Dans un délai d'un mois	30 minutes pour l'impression ; 30 minutes pour la configuration du journal
Étape suivante : postuler auprès de trois restaurants locaux ; se préparer à un court essai ; établir un planning de disponibilités en fonction de ses emplois de nettoyage actuels.	Dans un délai de 6 à 8 semaines	2 à 3 heures pour les candidatures ; 1 heure pour planifier les disponibilités ; période d'essai selon le planning.
Étape suivante : commencer à mettre de côté une petite somme d'argent pour les chaussures de travail, la trousse à couteaux et l'uniforme (mettre de côté 10 € par semaine).	Ce mois-ci	5 minutes pour l'installation ; en continu
Étape suivante : tester deux plats au menu pour les petits événements des voisins (coût, photos, bon de commande).	Dans 2 à 3 mois	Un week-end pour cuisiner et tester ; une heure pour créer un menu/bon de commande d'une page.



Objectif : Faire reconnaître ses qualifications médicales et travailler comme médecin spécialiste

Clara souhaite reprendre sa profession et obtenir la reconnaissance de son métier de professionnelle de la santé dans son nouveau pays.

Décrivez votre action	Quand est-ce que je veux commencer ?	De combien de temps aurai-je besoin ?
Première petite étape : se renseigner sur les conditions de reconnaissance des diplômes médicaux étrangers.	Cette semaine	Deux semaines pour rassembler toutes les informations nécessaires.
Étape suivante : rassembler et traduire tous les documents et certificats universitaires requis par les autorités.	Dans un délai d'un mois	4 à 6 semaines, selon le processus de traduction.
Prochaine étape : s'inscrire à l'examen de compétence linguistique médicale (spécifique au secteur de la santé).	Dans un délai de 2 mois	3 mois de préparation, plus la date de l'examen.
Action future : S'inscrire à un cours de mise à niveau pour les médecins formés à l'étranger afin de répondre aux normes médicales locales.	Dans un délai de 6 mois	La formation dure de 6 à 12 mois, selon le programme.
Prochaine étape : faire du bénévolat dans une clinique ou un hôpital local pour acquérir une expérience pratique et améliorer ses compétences linguistiques.	Dans un délai de 3 mois	Poste permanent ; 5 à 10 heures par semaine, horaire flexible.
Prochaines étapes : Postuler à un poste de résidence ou de formation spécialisée après avoir terminé le processus de reconnaissance.	Dans un délai de 1 à 2 ans	La période de candidature est variable ; prévoir 3 à 6 mois.



Objectif : Animer un petit atelier de contes et de théâtre (6 semaines) pour les migrants/LGBTQ+ et présenter une courte pièce lors d'un événement communautaire ; se préparer à un emploi à temps partiel d'animateur artistique communautaire.

Décrivez votre action	Commencer?	Combien de temps ?
Première petite étape : Élaborer un plan simple en 6 séances (échauffements, suggestions d'histoires, courtes scènes) et des règles de base (consentement, inclusion, pronoms).	Dans 2 semaines	2 à 3 heures de planification
Étape suivante : demander au responsable de la troupe de théâtre de me prendre sous son aile et me renseigner sur la disponibilité d'une salle gratuite ou à prix symbolique au centre communautaire ; vérifier les besoins en matière d'assurance et de protection des mineurs.	Ce mois-ci	30 minutes pour les courriels ; 1 heure de réunion
Étape suivante : suivre un court module en ligne sur les bases de la protection de l'enfance et prendre connaissance de la politique de sécurité du centre.	Dans un délai d'un mois	3 heures au total
Étape suivante : créer un court appel à messages (flyer bilingue + groupe WhatsApp) ; le diffuser au café linguistique et au centre LGBTQ+ local.	Dans 4 semaines	2 à 3 heures pour la conception/publication ; 15 minutes pour la mise en place du groupe
Étape suivante : co-animer une séance avec mon mentor pour m'exercer à la facilitation ; demander un retour d'information rapide.	En 6 semaines	2 heures de préparation + durée de la séance
Étape suivante : préparer une présentation de 10 minutes (sélection de scènes, d'extraits musicaux, d'accessoires simples) ; confirmer le consentement pour les photos et les enregistrements.	Dans 2 mois	3 à 4 heures réparties sur deux soirées
Étape suivante : recueillir des citations des participants (avec leur consentement) et des photos afin de constituer un portfolio/CV d'une page pour les postes artistiques.	Dans 2 à 3 mois	2 à 3 heures
Étape suivante : demander une micro-subvention pour les arts communautaires afin d'organiser une deuxième session (budget pour la salle, les impressions et les rafraîchissements).	Dans un délai de 3 mois	4 à 6 heures pour la demande
Autre solution : si votre emploi du temps ou votre budget sont limités, auditionner pour une production communautaire ou postuler comme assistant à temps partiel au centre jeunesse/LGBTQ+.	Dans 2 à 3 mois	2 h pour préparer le monologue ; 1 à 2 h pour les applications

En route vers mes objectifs

Décrivez votre action	À quand est-ce que je veux commencer ?	De combien de temps aurai-je besoin ?

Au terme de ce cheminement de réflexion et de planification, prenez un instant pour apprécier tout ce que vous avez déjà accompli. Vos expériences, vos forces et vos rêves vous guideront dans vos projets futurs.

Ayez confiance en vous et avancez à votre rythme. Je vous souhaite courage, joie et succès dans la construction de l'avenir que vous souhaitez. Vous êtes capable de bien plus que vous ne le croyez ; ayez confiance en votre chemin et restez fidèle à vous-même !

Mon engagement envers moi-même :

(Ici, vous pouvez écrire une phrase ou une pensée sur ce que vous souhaitez pour vous-même à l'avenir ou sur la première étape que vous franchirez.)



Profil 1 : Amina, d'Afghanistan

Caractéristiques:

- Niveau d'études : Licence en droit
- Niveau de connaissance de la langue locale : Niveau de base
- Caractéristiques générales : Femme voilée
- Raisons de la migration : A fui la guerre, a migré avec sa famille
- Pays d'origine : Afghanistan
- Profession : Avocate, actuellement sans emploi mais qualifiée
- Situation familiale : Mariée, mère de deux enfants
- Contexte familial : A grandi dans une famille nombreuse, comprenant ses grands-parents et ses cousins.
- Loisirs : Couture et participation à des événements culturels
- Intérêts sociaux : Bénévolat dans une banque alimentaire et participation aux événements scolaires de ses enfants
- Ses souhaits pour l'avenir : Elle rêve de devenir consultante juridique indépendante auprès des femmes migrantes.



Amina a fui l'Afghanistan en raison de l'escalade du conflit et a trouvé refuge dans son pays d'accueil avec son mari et ses enfants. Juriste de formation, elle rencontre des difficultés à exercer sa profession du fait de sa maîtrise limitée de la langue. Elle a rejoint un groupe de couture dans un centre communautaire local, où elle a trouvé du soutien auprès d'autres femmes. Amina est déterminée à contribuer à sa nouvelle communauté en mettant ses compétences juridiques au service des autres migrants, notamment les femmes en situation de vulnérabilité.

Parcours complet

Amina, ancienne avocate titulaire d'une licence en droit, a fui l'Afghanistan avec son mari et ses deux jeunes enfants en raison du conflit qui menaçait leur sécurité et leur avenir. Issue d'une famille nombreuse et unie, Amina a été la première de sa famille à faire des études universitaires, une réussite dont elle était très fière. Elle a travaillé comme avocate spécialisée dans les droits des femmes en Afghanistan, une fonction qui l'exposait à de graves risques.

À son arrivée dans son pays d'accueil, Amina a dû faire face à une double difficulté : sa maîtrise limitée de la langue locale et la nécessité de s'orienter dans un système juridique très différent de celui qu'elle connaissait. Ne pouvant exercer le droit, elle s'est concentrée sur la construction d'une nouvelle vie pour sa famille, en participant à des ateliers de couture au centre communautaire et en assistant aux activités scolaires de ses enfants.

Déterminée à mettre ses compétences à profit, Amina a commencé à faire du bénévolat dans une banque alimentaire, où elle offrait des conseils informels à d'autres femmes migrantes confrontées à des difficultés juridiques et personnelles. Son rêve est de devenir consultante juridique indépendante pour les femmes de sa communauté, afin de les aider à comprendre leurs droits et à s'orienter dans les méandres du système juridique. La résilience, l'intelligence et la profonde empathie d'Amina font d'elle une source d'espoir et de force.



Amina - Afghanistan

Profil 2 : Clara d'Ukraine

Caractéristiques:

- Niveau d'études : Master en médecine
- Niveau de connaissance de la langue locale : Bon niveau
- Caractéristiques générales : Fashionista
- Motifs de migration : Poursuite des études
- Pays d'origine : Ukraine
- Profession : Médecin exerçant la profession d'infirmière
- Situation familiale : Célibataire
- Contexte familial : Sans frères ni sœurs ; a grandi dans un foyer stable, mais a déménagé pour ses études.
- Loisirs : Peinture et ski
- Intérêts sociaux : Participation à des événements culturels et organisation de campagnes de sensibilisation à la santé
- Ses souhaits pour l'avenir : elle rêve de devenir médecin spécialiste dans son pays d'accueil.



Clara est arrivée dans son pays d'accueil avec l'ambition de faire progresser sa carrière médicale. Bien qu'elle travaille comme infirmière en raison des difficultés rencontrées pour faire reconnaître ses qualifications étrangères, elle n'a pas renoncé à devenir médecin. Reconnue pour son style impeccable et sa passion pour la peinture, Clara s'est constitué un petit réseau d'amis grâce à des expositions artistiques. Elle met son expertise médicale au service du bénévolat lors de salons de la santé et dans des dispensaires locaux, témoignant ainsi de son engagement envers la communauté.

Parcours complet

Clara, une jeune femme dynamique et ambitieuse, a quitté l'Ukraine avec le rêve de poursuivre sa carrière médicale. Après avoir obtenu son master en médecine, elle a immigré seule dans son pays d'accueil pour y effectuer sa spécialisation. Cependant, elle s'est vite rendu compte que ses qualifications étrangères n'étaient pas immédiatement reconnues et qu'elle devait travailler comme infirmière en attendant de réussir les examens nécessaires pour devenir médecin.

Réputée pour son style impeccable, Clara est surnommée « la fashionista » par ses collègues, qui l'admirent pour son équilibre entre son travail exigeant et sa passion pour la peinture et le ski. Elle passe souvent ses week-ends à visiter des expositions d'art ou à perfectionner son coup de pinceau sur toile, où elle trouve un refuge face aux difficultés de son parcours migratoire.

Clara a tissé des liens d'amitié étroits grâce à sa participation à des événements culturels et à des actions de bénévolat médical. Elle s'engage dans des campagnes de sensibilisation à la santé, s'adressant aussi bien aux populations locales qu'aux migrants, alliant son expertise médicale à son désir de contribuer à la vie communautaire. Son rêve le plus cher est de devenir médecin spécialiste dans son pays d'accueil et d'ouvrir un jour une clinique dédiée aux soins des populations défavorisées. Son énergie, sa détermination et sa compassion font d'elle un membre précieux de sa communauté.



Clara - Ukraine

Profil 3 : Fatou du Mali

Caractéristiques:

- **Niveau d'éducation :** Scolaire (a quitté l'école prématurément en raison de difficultés financières)
- **Niveau de connaissance de la langue locale :** A2 de la langue locale
- **Caractéristiques générales :** Femme noire
- **Motifs de la migration :** A migré récemment pour des raisons financières, a voyagé seule pour subvenir aux besoins de ses enfants
- **Pays d'origine :** Mali
- **Profession :** Marchande de fruits et légumes, gérante d'une petite entreprise
- **Situation familiale :** Mère célibataire de trois enfants
- **Contexte familial :** A grandi dans une famille nombreuse et unie, marquée par de fréquents déménagements.
- **Loisirs :** Créer des vidéos TikTok sur sa vie de migrante et coudre des vêtements traditionnels et modernes
- **Intérêts sociaux :** Plaidoyer pour un meilleur accès aux services communautaires pour les migrants et lien avec sa communauté par le biais de son épicerie
- **Ses souhaits pour l'avenir :** Développer son entreprise en une véritable épicerie afin d'assurer sa stabilité financière et de créer des emplois pour d'autres membres de la communauté migrante.



Le voyage de Fatou vers son pays d'accueil était motivé par la nécessité : elle cherchait à offrir un avenir meilleur à ses enfants. Malgré d'importants obstacles tels que la barrière de la langue et les différences culturelles, elle a su s'investir dans sa communauté grâce à son esprit d'entreprise et sa présence sur les réseaux sociaux. Elle met ses talents créatifs au service des autres pour tisser des liens, tout en rêvant d'un avenir plus radieux et plus stable pour sa famille.

Parcours complet

Fatou, une mère célibataire courageuse et travailleuse, a grandi au Mali au sein d'une grande famille nombreuse, entourée de ses frères et sœurs, oncles, tantes et grands-parents. La vie familiale était certes mouvementée, mais chaleureuse, marquée par de fréquents déménagements au gré des aspirations de ses parents. Malgré ces liens familiaux forts, la scolarité de Fatou a été interrompue très tôt par des difficultés financières. Elle n'a jamais pu poursuivre ses études, mais a développé un excellent relationnel et un sens aigu des affaires en aidant sa mère à vendre des produits du marché local.

Animée par le besoin d'offrir un avenir meilleur à ses trois enfants, Fatou a pris la difficile décision d'émigrer seule vers un nouveau pays. Elle espérait trouver un emploi stable qui lui permettrait de subvenir aux besoins de sa famille restée au pays et de ses enfants qui la rejoindraient plus tard. Cependant, à son arrivée dans son pays d'accueil, elle a dû faire face à d'importantes difficultés, notamment une méconnaissance totale de la langue et de la culture locales. Elle a d'abord occupé des emplois subalternes, mais a finalement réussi à ouvrir une petite épicerie où elle vend des produits frais, notamment des légumes africains très appréciés par la communauté migrante.

Malgré une vie exigeante, Fatou trouve joie et lien social grâce aux réseaux sociaux. Elle crée de courtes vidéos humoristiques sur TikTok, racontant son parcours de mère migrante et de petite entrepreneuse. Ses vidéos ont attiré un public modeste, lui permettant de mettre en valeur son héritage et de partager ses difficultés et ses réussites. Pendant son temps libre, Fatou aime coudre des vêtements pour ses enfants et elle-même, mêlant motifs africains traditionnels et designs modernes.

L'objectif ultime de Fatou est de développer son commerce en une épicerie florissante qui lui assure une stabilité financière et crée des emplois pour les membres de la communauté migrante. Malgré la barrière de la langue, sa détermination, son esprit d'entreprise et son aisance relationnelle font d'elle une figure respectée dans son quartier.

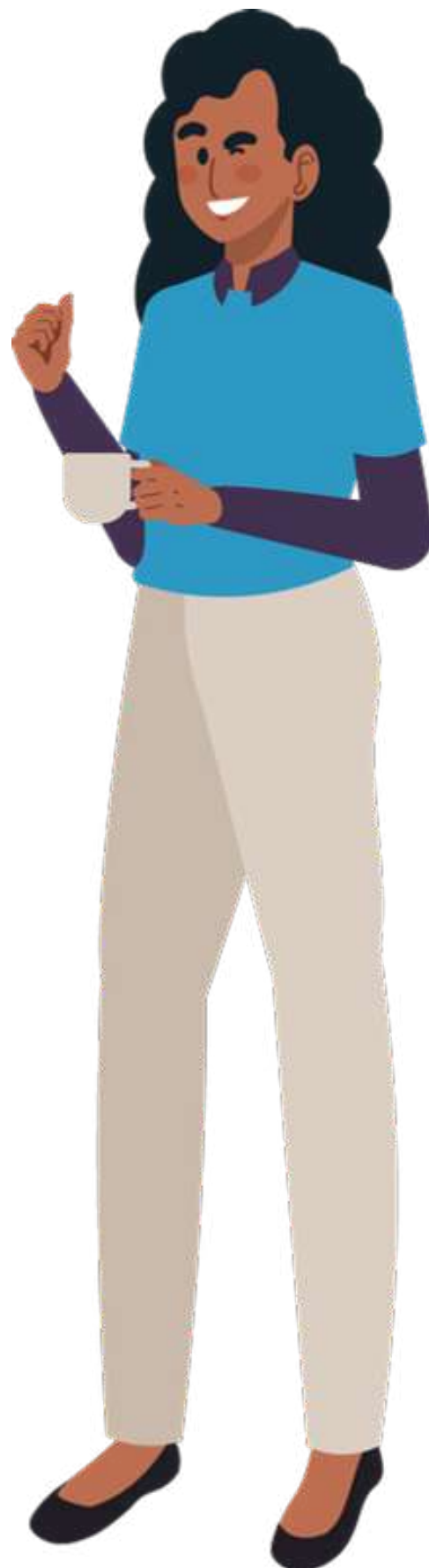


Fatou - Mali

Profil 4 : Yasmin d'Iran

Caractéristiques:

- Niveau d'instruction : Analphabète (abandon scolaire)
- Niveau de connaissance de la langue locale : Maîtrise de la langue
- Caractéristiques générales : LGBTQ+
- Raisons de la migration : Fuite de l'oppression sociale pour la sécurité et la liberté personnelles
- Pays d'origine : Iran
- Profession : Sans emploi, sans diplôme, mais accepte des emplois de nettoyage occasionnels.
- Situation familiale : Célibataire, en rupture avec sa famille en raison de son identité
- Contexte familial : Cadette d'une famille de cinq enfants, elle a grandi dans une famille conservatrice aux attentes sociétales strictes.
- Loisirs : Théâtre (jeu d'acteur), utilisation de l'expression créative pour faire face à ses difficultés
- Intérêts sociaux : Bénévolat dans un refuge pour animaux, réconfort trouvé dans les soins aux animaux abandonnés
- Ses souhaits pour l'avenir : Elle rêve de créer un espace sûr pour les personnes marginalisées, notamment les personnes LGBTQ+ et les migrants.

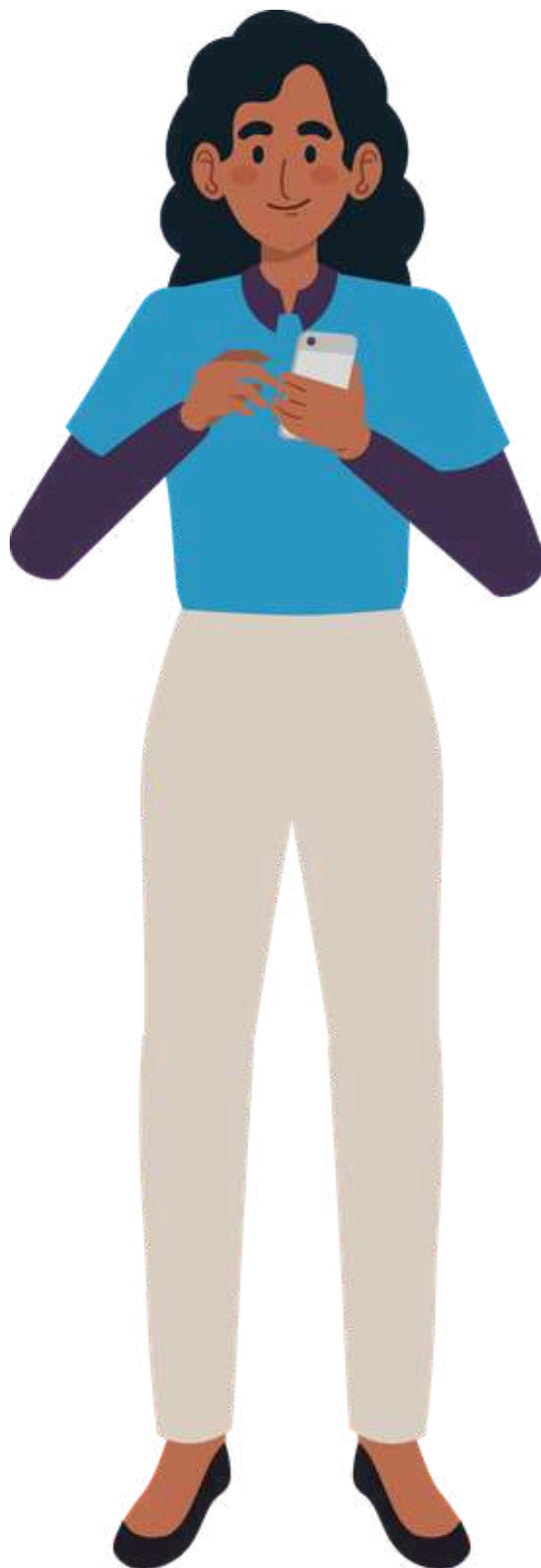


Parcours complet

Yasmin a grandi dans une famille conservatrice en Iran, cadette d'une fratrie de cinq enfants. Dès son plus jeune âge, elle se sentait différente, mais devait cacher son identité en raison des graves répercussions sociales et juridiques liées à l'homosexualité et à la communauté LGBTQ+. La pression sociale était insoutenable, et elle n'a pas pu terminer ses études, tiraillée entre son identité et la peur d'être découverte. Sa famille a tenté de la marier de force, mais Yasmin a refusé, ce qui a engendré une rupture et une aggravation des tensions.

Craignant pour sa sécurité et aspirant à la liberté, Yasmin a décidé de fuir l'Iran seule. À son arrivée dans son pays d'accueil, elle a dû relever le défi de se reconstruire une vie sans diplôme ni formation. Cependant, elle était profondément motivée à apprendre la langue locale pour accéder aux ressources, nouer des liens et partager son histoire. Yasmin a suivi des cours de langue gratuits et participait quotidiennement à des cours avec les Iraniens, jusqu'à maîtriser la langue. Cette compétence lui permet non seulement de se débrouiller au quotidien, mais lui a également ouvert les portes de la vie communautaire, notamment du théâtre et du bénévolat.

Le théâtre est devenu un exutoire transformateur pour Yasmin, lui permettant de canaliser ses émotions, de raconter son histoire et de se constituer un réseau de soutien composé de personnes qui l'apprécient pour ce qu'elle est. S'occuper d'animaux abandonnés dans un refuge lui apporte paix et raison d'être. Bien qu'elle fasse occasionnellement des petits boulots de ménage pour joindre les deux bouts, les rêves de Yasmin vont bien au-delà de la simple survie. Elle imagine créer un espace communautaire sûr et inclusif où les personnes comme elle — migrantes, personnes LGBTQ+ et autres personnes confrontées à l'adversité — puissent trouver l'acceptation, partager leurs expériences et construire ensemble un avenir meilleur.



Yasmin - Iran

Profil 5 : Rosa du Pérou

Caractéristiques:

- Niveau d'études : Diplômée de l'enseignement secondaire
- Niveau de connaissance de la langue locale : Maîtrise de la langue
- Caractéristiques générales : Catholique pratiquante, chaleureuse et résiliente
- Raisons de la migration : Difficultés économiques, elle a migré seule pour subvenir aux besoins de ses enfants
- Pays d'origine : Pérou
- Profession : Employée de maison et cuisinière à temps partiel
- Situation familiale : Mariée ; son mari est alcoolique ; mère de deux enfants vivant chez leur grand-mère
- Contexte familial : A grandi dans une famille profondément religieuse, attachée à de fortes valeurs communautaires.
- Loisirs : Aller à l'église, prier le chapelet, cuisiner des plats péruviens traditionnels
- Intérêts sociaux : Bénévolat lors d'événements paroissiaux et aide dans les soupes populaires
- Ses souhaits pour l'avenir : Elle espère faire venir ses enfants vivre avec elle et ouvrir une petite entreprise de traiteur à domicile.



Rosa, une catholique fervente originaire d'une petite ville du Pérou, a émigré il y a un an vers son pays d'accueil pour fuir une situation financière de plus en plus précaire et offrir une vie meilleure à ses enfants. La vie chez elle est devenue de plus en plus difficile. Son mari, autrefois fiable, a sombré dans l'alcoolisme après avoir perdu son emploi, et Rosa ne pouvait plus subvenir aux besoins de sa famille avec ses revenus instables. Le cœur lourd, elle a confié ses deux enfants à leur grand-mère et est partie seule vivre à l'étranger.

Après des mois de démarches administratives complexes et d'attente interminable, Rosa a enfin obtenu son permis de séjour et est désormais résidente légale. Cette étape importante lui a redonné un sentiment de stabilité et d'espoir.

De retour chez elle, Rosa avait terminé ses études secondaires mais n'avait jamais eu l'occasion de travailler. Dans son pays d'accueil, elle a trouvé un emploi de femme de ménage et de cuisinière à temps partiel, préparant des plats traditionnels pour les familles de son quartier. Malgré les difficultés, elle reste profondément attachée à sa foi : elle assiste à la messe chaque semaine et trouve la paix dans la prière et les rassemblements communautaires à l'église locale.

La langue a longtemps été un obstacle pour Rosa, mais elle s'est inscrite à des cours de langue communautaires et pratique quotidiennement pour s'améliorer. Elle trouve du réconfort dans le soutien de sa paroisse et fait parfois du bénévolat à la soupe populaire de l'église, offrant nourriture et une oreille attentive aux personnes dans le besoin.

Son plus grand rêve est de retrouver ses enfants et de leur offrir un foyer stable et aimant. Rosa espère économiser suffisamment pour les faire venir et ouvrir un petit service traiteur depuis sa cuisine, proposant une cuisine péruvienne authentique. Grâce à sa détermination tranquille, sa profonde spiritualité et sa nature bienveillante, Rosa continue de bâtir une nouvelle vie, pas à pas, une vie qui reflète sa force et son amour inconditionnel pour sa famille.



Rosa - Pérou

Profil 6 : Mariel, originaire des Philippines

Caractéristiques:

- Niveau d'études : Certificat professionnel en soins à la personne
- Niveau de connaissance de la langue locale : intermédiaire (B1), en cours d'obtention du niveau B2
- Caractéristiques générales : Axée sur la famille, soucieuse du budget (priorité aux transferts d'argent), calme sous pression
- Raisons de la migration : Opportunité économique de subvenir aux besoins de sa famille grâce aux envois de fonds
- Pays d'origine : Philippines
- Profession : Aide-soignante de nuit
- Situation familiale : Mariée ; le mari travaille à l'étranger comme marin avec des contrats à rotation ; un enfant vit avec sa grand-mère aux Philippines
- Contexte familial : Foyer multigénérationnel avec une forte solidarité familiale et des liens étroits avec la communauté religieuse.
- Loisirs : Chanter dans une chorale, tenir un budget familial et un journal intime
- Intérêts sociaux : Mentorat des nouveaux arrivants (aide aux démarches administratives et aux cours de langue), organisation de séances d'information et de collectes de dons par le biais de groupes de la diaspora/de l'église
- Ses souhaits pour l'avenir : le regroupement familial ; la reconnaissance de ses compétences pour progresser vers des études d'infirmière auxiliaire ; et, à terme, la co-fondation d'une petite coopérative de soins à domicile employant des femmes migrantes.



Mariel a immigré dans son nouveau pays d'accueil afin d'obtenir un revenu stable et d'envoyer régulièrement de l'argent à son enfant et à ses parents. Forte d'un certificat d'aide à la personne et d'une expérience en soins à domicile et dans une petite clinique, elle a trouvé un emploi de nuit dans un service de gériatrie. Son mari passant de longs mois en mer pour des contrats internationaux, la garde quotidienne de leur enfant est partagée avec la mère de Mariel. Mariel est reconnue pour sa fiabilité, sa gestion rigoureuse du budget et sa disponibilité à aider les nouveaux arrivants à accéder aux services essentiels.



Parcours complet

Mariel a grandi dans une famille unie et multigénérationnelle où grands-parents, parents et cousins se partageaient les responsabilités. Après avoir obtenu un certificat d'aide à la personne, elle a travaillé à domicile et dans une petite clinique, mais son salaire ne suffisait pas à subvenir aux besoins de sa famille. Elle a donc décidé d'émigrer, de gérer son budget avec soin et d'envoyer chaque mois de l'argent pour les frais de scolarité et les médicaments de ses parents.

À son arrivée, Mariel a compris que la maîtrise des langues serait essentielle à son évolution de carrière. Elle s'est inscrite à des cours du soir et a effectué des gardes de nuit dans un service de gériatrie, apprenant les normes de documentation, les protocoles de prévention des infections et les techniques de désescalade des situations d'urgence. Ses collègues apprécient sa présence rassurante lors des transmissions d'informations et son approche méthodique des soins aux patients.

En dehors de son travail, Mariel gère son budget familial en fonction des transferts d'argent reçus afin de couvrir son loyer, ses dépenses courantes et ses virements réguliers. Elle n'a pas encore d'épargne et serait reconnaissante de recevoir de l'aide pour la planification financière et des conseils sur les options d'investissement adaptées aux petits montants et aux revenus irréguliers.

Les objectifs immédiats de Mariel sont d'atteindre le niveau B2 en langue locale et d'obtenir une reconnaissance officielle de ses compétences. À moyen terme, elle souhaite obtenir un diplôme d'infirmière auxiliaire ou cofonder une petite coopérative de soins à domicile offrant un emploi digne, des horaires équitables et un accompagnement aux autres femmes migrantes. Par-dessus tout, elle espère réunir sa famille dans son nouveau pays d'adoption.

Mariel - Philippines

COMPÉTENCES IMPORTANTES POUR L'APPRENTISSAGE ET LE DÉVELOPPEMENT TOUT AU LONG DE LA VIE

À propos

En Europe et ailleurs, différents référentiels décrivent les compétences nécessaires pour vivre, apprendre et travailler efficacement dans le monde actuel. Ces référentiels soulignent que l'apprentissage ne se limite pas à l'acquisition de connaissances ; il s'agit aussi de les appliquer concrètement. Cette section présente deux modèles de compétences reconnus qui vous aideront à comprendre comment vos propres forces et expériences s'inscrivent dans une perspective plus large d'apprentissage et de développement personnel.

Les compétences ne se limitent pas aux connaissances et aux aptitudes. Elles englobent la capacité d'appliquer ces connaissances dans la vie réelle : s'adapter, résoudre des problèmes et collaborer. En Europe et à l'international, différents référentiels de compétences accompagnent l'apprentissage tout au long de la vie et le développement personnel. Ces référentiels favorisent l'inclusion sociale, la participation active à la vie de la société et l'épanouissement personnel et professionnel.

Elles nous montrent quelles compétences sont importantes pour façonner nos vies aujourd'hui et à l'avenir.

Deux cadres de référence largement reconnus sont :

- 1. Les compétences clés européennes pour l'apprentissage tout au long de la vie (UE, 2018)**
- 2. Le concept des compétences futures d'Ehlers (2020/2022)**

Les deux décrivent des compétences essentielles qui aident les individus à s'engager activement dans l'apprentissage, le travail et la société.



1. Les compétences clés européennes pour l'apprentissage tout au long de la vie (UE, 2018)

Ces huit compétences issues des compétences clés européennes pour l'apprentissage tout au long de la vie sont essentielles au développement personnel, à l'inclusion sociale, à la citoyenneté active et à l'emploi.

1. Compétences en littératie

- Comprendre et exprimer des idées par la lecture, l'écriture, l'écoute et l'expression orale.
- Communiquer dans différents contextes, en respectant la diversité culturelle et sociale.

2. Compétence multilingue

- Capacité à utiliser différentes langues pour communiquer efficacement.
- Comprendre l'identité culturelle à travers l'apprentissage des langues.

3. Compétences mathématiques et compétences en sciences, technologies, ingénierie et mathématiques (STEM)

- Appliquer la pensée et le raisonnement mathématiques.
- Comprendre et appliquer les connaissances scientifiques pour expliquer et améliorer le monde.

4. Compétences numériques

- Utiliser les technologies numériques de manière critique, sûre et efficace pour le travail, l'apprentissage et la participation à la société.
- Comprendre les risques (confidentialité, sécurité) et les opportunités numériques.

5. Compétences personnelles, sociales et d'apprentissage

- Gérer son bien-être personnel, ses relations sociales et ses processus d'auto-apprentissage.
- Développer l'autonomie, l'introspection et la résilience.

6. Compétences en matière de citoyenneté

- Agir en citoyen responsable dans les sociétés démocratiques et interculturelles.
- Comprendre les droits de l'homme, la justice sociale et le développement durable.

7. Compétences entrepreneuriales

- Prendre des initiatives, développer des idées et les mettre en œuvre.
- Créativité, résolution de problèmes, prise de risques et travail d'équipe.

8. Compétences en matière de sensibilisation et d'expression culturelles

- Comprendre et apprécier l'expression créative et la diversité culturelle.
- Participer à la vie culturelle et favoriser le dialogue interculturel.

2. Compétences futures selon Ehlers (2020/2022)

Les compétences d'avenir désignent les aptitudes nécessaires pour s'auto-organiser, coopérer et innover dans des environnements complexes et imprévisibles. Ehlers identifie trois grands domaines de compétences, chacun axé sur l'autonomie et l'adaptabilité.

Domaine 1 : Compétences futures pour l'auto-organisation

Des compétences qui aident les individus à se gérer eux-mêmes et à gérer leur apprentissage dans des contextes changeants.

- Autonomie : Gérer de manière autonome son propre apprentissage, ses émotions et ses objectifs.
- Réflexivité : Réfléchir à ses actions, à ses valeurs et à ses processus d'apprentissage personnels afin de les améliorer.
- Compétence en matière d'ambiguïté : savoir gérer l'incertitude, les contradictions et la complexité sans perdre le cap.
- Sentiment d'efficacité personnelle : croire en sa propre capacité à prendre des décisions et à agir efficacement.
- Apprendre à apprendre : développer continuellement ses compétences par l'apprentissage autodirigé.

Domaine 2 : Compétences futures pour la coopération dans les contextes sociaux

Des compétences qui permettent une interaction et une coopération efficaces au sein d'équipes et de communautés diverses.

- Compétences en communication : s'exprimer clairement, écouter activement et adapter ses messages aux différents contextes.
- Compétence en matière de collaboration : capacité à travailler efficacement en équipe, notamment en matière de résolution de conflits et de responsabilité partagée.
- Compétence en matière de sensibilité culturelle : Comprendre et respecter les différences culturelles, faire preuve d'empathie et adapter son comportement dans les situations interculturelles.
- Empathie et prise de perspective : comprendre les émotions et les points de vue des autres pour favoriser la confiance et la coopération.

Domaine 3 : Compétences futures pour l'innovation et la transformation

Des compétences qui soutiennent l'innovation et contribuent au développement durable et à la transformation sociale.

- Créativité et pensée conceptuelle : développer des solutions innovantes et repenser les processus existants.
- Culture numérique : Utiliser les technologies numériques pour résoudre des problèmes, créer des connaissances et stimuler l'innovation.
- Résolution de problèmes et prise de décision : analyser des problèmes complexes et prendre des décisions responsables et fondées sur des preuves.
- Compétence en matière de développement durable : Agir en tenant compte des impacts écologiques, sociaux et économiques.
- Initiative et entrepreneuriat : transformer les idées en actions, prendre des risques calculés et créer de la valeur pour la société.

Les compétences clés européennes pour l'apprentissage tout au long de la vie (UE, 2018) et le concept de compétences d'avenir d'Ehlers (2020/2022) décrivent tous deux les aptitudes et les attitudes nécessaires pour participer activement à la société, façonner son développement personnel et relever les défis d'un monde de plus en plus complexe. Malgré leurs perspectives différentes, ces deux cadres partagent une vision commune : promouvoir les compétences qui permettent aux individus d'agir de manière autonome, d'assumer leurs responsabilités sociales et d'évoluer dans un environnement numérique, mondialisé et en constante mutation.

Les deux approches soulignent l'importance de l'autorégulation, de l'esprit critique et de la réflexion comme fondements d'un apprentissage et d'une action responsables. Par exemple, la compétence « Personnel, social et apprendre à apprendre » de l'UE correspond étroitement aux concepts d'« auto-organisation » et de « réflexivité » d'Ehlers. Ces compétences mettent en lumière la capacité à gérer son propre apprentissage, à poursuivre des objectifs personnels et à appréhender de manière constructive l'incertitude et la complexité.

De même, les deux cadres soulignent le rôle des compétences numériques. Si le cadre de l'UE parle de « compétences numériques », Ehlers élargit cette notion avec celle de « littératie numérique », qui met l'accent sur l'utilisation active des technologies numériques pour créer des connaissances, résoudre des problèmes et stimuler l'innovation.

On observe également un lien fort dans l'accent mis sur la responsabilité sociale et la compétence interculturelle. Le cadre de l'UE inclut la « compétence citoyenne » et la « sensibilité et l'expression culturelles », tandis qu'Ehlers met l'accent sur la « sensibilité culturelle », l'« empathie » et la « compétence en matière de développement durable ». Tous deux soulignent la nécessité pour les individus d'agir de manière responsable dans des sociétés diverses et multiculturelles et de prendre des décisions durables et éthiques.

De plus, les deux cadres soulignent l'importance de l'esprit d'entreprise et des compétences en matière d'innovation. Le référentiel européen de « compétences entrepreneuriales » et les référentiels d'Ehlers de « compétences en innovation », de « design thinking » et de « résolution de problèmes » encouragent les individus à développer des idées créatives et à les concrétiser, que ce soit dans leur vie professionnelle, bénévole ou personnelle.

En résumé, ces deux référentiels de compétences visent à permettre aux individus de s'investir pleinement dans la construction de leur avenir, d'assumer leurs responsabilités envers eux-mêmes et les autres, et de contribuer à une transformation positive de la société et du monde du travail. La version EmpowerHer du ProfilPASS s'inspire de ces deux concepts et aide les femmes issues de l'immigration à valoriser leurs compétences, à reconnaître leur potentiel et à poursuivre avec confiance leurs objectifs personnels et professionnels.

“

« Vous n’avez pas besoin de tout connaître par cœur, mais il est bon de constater à quel point votre vie quotidienne, vos apprentissages et vos expériences professionnelles reflètent déjà ces compétences. Ces référentiels montrent que vos connaissances, vos points forts et votre progression sont essentiels. Prenez un instant pour réaliser le chemin parcouru. »



Le système ProfilPASS

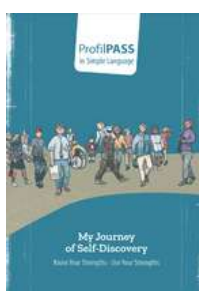
ProfilPASS est un processus biographique permettant d'identifier et de documenter les compétences d'un individu. Il s'appuie sur son parcours de vie et ses expériences. L'analyse de ces expériences permet d'identifier ses points forts et ses aptitudes particulières. Une attention particulière est portée aux compétences acquises de manière informelle, c'est-à-dire celles développées indépendamment de tout enseignement formel, scolaire ou universitaire.

L'objectif du ProfilPASS est de permettre aux utilisateurs de prendre conscience de leurs compétences afin qu'ils puissent les mettre à profit dans leur projet de vie et leur évolution de carrière. Un conseiller professionnel les accompagne tout au long de cette démarche. Cet accompagnement constitue un élément fondamental du système ProfilPASS.

Le ministère fédéral allemand de l'Éducation et de la Recherche a financé le ProfilPASS dans le cadre du projet conjoint « Carte de formation continue avec certification des acquis informels », lui-même intégré au programme pilote « Formation tout au long de la vie ». Le ProfilPASS a été développé en 2006 par l'Institut allemand d'éducation des adultes – Centre Leibniz pour la formation continue et par l'Institut de planification du développement et de recherche structurelle. Cet outil est déployé à l'échelle nationale en Allemagne grâce à un réseau ProfilPASS actif et est utilisé par des conseillers ProfilPASS certifiés. Dans le cadre de projets financés par l'UE, le ProfilPASS a été adapté à des groupes cibles spécifiques.



Le ProfilPASS pour adultes est disponible en anglais, français, allemand, grec, slovène et espagnol. Il a été traduit dans le cadre du projet KISS – « Connaissez vos intérêts – et montrez vos compétences ! ».



Le ProfilPASS en langage simple a été développé dans le cadre du projet SCOUT – « Évaluation des compétences pour l'avenir » et est disponible en anglais, allemand, grec, slovène, espagnol et suédois et, depuis 2022, également en ukrainien.



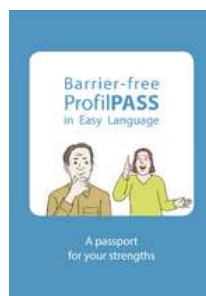
Le ProfilPASS pour les jeunes, disponible en anglais, allemand, français et espagnol



Un ProfilPASS pour les start-ups est disponible en anglais, allemand, espagnol, polonais et roumain et a été développé dans le cadre du projet DISCOVER – « Identifiez vos compétences entrepreneuriales et lancez votre start-up ! ».



Le ProfilPASS en langage simple a été développé dans le cadre du projet SCOUT – « Évaluation des compétences pour l'avenir » et est disponible en anglais, allemand, grec, slovène, espagnol et suédois et, depuis 2022, également en ukrainien.



Un ProfilPASS sans barrières en langage simple a été développé dans le cadre du projet COOCOU – « COUNselling axé sur la compétence pour les personnes présentant des troubles cognitifs » et est disponible en anglais, allemand, grec, suédois, slovène et espagnol.



Le ProfilPASS pour femmes a été développé dans le cadre du projet HOPE – « Aider les femmes à prendre du pouvoir dans leur vie » – et est disponible en anglais, allemand, serbe, macédonien et slovène.

Vous pouvez consulter et télécharger gratuitement des informations complémentaires sur chaque projet et les différentes versions de ProfilPASS, ainsi que d'autres documents relatifs aux projets, à l'adresse suivante : <https://profilpass-international.eu/>

ProfilPASS



Le projet européen



Empower
Her

EmpowerHer : Parcours inclusifs pour le développement des compétences des femmes migrantes et leur intégration au marché du travail est un projet de coopération européenne financé par le programme Erasmus+. Il vise à renforcer les compétences et l'employabilité des femmes migrantes afin de favoriser leur intégration réussie au marché du travail et à la société. Dans leurs pays d'accueil, les femmes migrantes sont souvent confrontées à de multiples difficultés, notamment la reconnaissance de leurs compétences, un accès limité à la formation continue et des obstacles à l'emploi. Malgré leur motivation et leurs talents variés, elles sont fréquemment sous-représentées sur le marché du travail ou occupent des postes qui ne correspondent pas à leurs qualifications et à leur potentiel. EmpowerHer répond à ces défis en proposant des formations et un accompagnement personnalisés qui permettent aux femmes migrantes d'identifier leurs compétences, d'en acquérir de nouvelles et de construire des parcours professionnels clairs. Le projet associe autonomisation et développement professionnel, favorisant ainsi l'inclusion sociale et l'intégration au marché du travail.

Dans le cadre de ce projet, l'outil EmpowerHer ProfilPASS destiné aux femmes migrantes a été développé. Cet outil les aide à réfléchir à leur parcours de vie, à identifier leurs points forts et à reconnaître leurs apprentissages formels, non formels et informels. Grâce à des activités structurées et un accompagnement personnalisé, il les aide à documenter leurs compétences et à planifier leurs prochaines étapes vers la formation, l'emploi ou l'entrepreneuriat.

En plus du ProfilPASS, EmpowerHer propose :

- Un programme de formation modulaire axé sur les compétences en matière d'employabilité, de culture numérique, de communication et de sensibilité culturelle.
- Une application web de jeu conçue pour renforcer les compétences de manière ludique et accessible.
- Des outils pratiques d'intégration pour les employeurs et les acteurs du marché du travail, encourageant des pratiques de recrutement inclusives et des environnements de travail favorables.

EmpowerHer crée des liens entre les femmes migrantes, les formatrices d'adultes et les employeurs, favorisant la collaboration et la compréhension mutuelle. Ce projet met en lumière la précieuse contribution des femmes migrantes au marché du travail et à la société, et promeut la diversité comme une force.

EmpowerHer est mis en œuvre par un consortium de six organisations partenaires originaires d'Allemagne, de France, de Chypre, d'Espagne, du Portugal et de Belgique, chacune apportant une vaste expérience en matière d'éducation des adultes, de soutien aux migrants et d'intégration sur le marché du travail.

INFORMATIONS SUR LA PUBLICATION

Le ProfilPASS pour les femmes migrantes – EmpowerHer !

Institut allemand d'éducation des adultes Centre Leibniz pour l'apprentissage tout au long de la vie (DIE)

1. **Edition** 2025

Mise en page et illustrations

APIDI - Portugal

Traduction et relecture

Association Pistes Solidaires - France

Le ProfilPASS pour les femmes migrantes – EmpowerHer !

est disponible en téléchargement gratuit sur

<https://empowermigrantwomen.eu/results>

Le ProfilPASS pour les femmes migrantes – EmpowerHer !

est publié sous la licence Creative Commons suivante : CC BY-SA 4.0.



Toute utilisation ultérieure en tant que ressource éducative libre est expressément autorisée. Veuillez citer la source suivante : « ProfilPASS pour les femmes migrantes - Donnez-vous les moyens d'agir - libérez vos capacités, développez vos compétences, façonnez votre carrière » par Mona Pielorz pour l'Institut allemand d'éducation des adultes, licence : CC BY-SA 4.0.

ProfilPASS

Le ProfilPASS a été développé et testé scientifiquement dans le cadre du projet commun « Passeport de formation continue avec certification de l'apprentissage informel » dans le cadre du programme pilote « Apprentissage tout au long de la vie ».



Financé par
l'Union européenne

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ni de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

PARTENAIRES PROFILPASS



pistes solidaires



enprojects



**Donnez-vous les moyens d'agir : libérez vos
capacités, développez vos compétences,
façonnez votre carrière**

pistes  solidaires



**Financé par
l'Union européenne**

Financé par l'Union européenne. Les opinions exprimées n'engagent que leurs auteurs et ne reflètent pas nécessairement celles de l'Union européenne ni de l'Agence exécutive européenne pour l'éducation et la culture (EACEA). Ni l'Union européenne ni l'EACEA ne sauraient en être tenues responsables.

Licence CC (CC-BY-SA)

