

WP4 : Maîtrise de soi et frustration

Objectif et justification :

L'atelier "Apprivoiser la rage" se concentre sur le développement de la maîtrise de soi et des compétences de gestion de la frustration chez les femmes migrantes. Il est basé sur une approche holistique qui prend en compte les dimensions émotionnelles, cognitives et comportementales de l'expérience de la migration.

Les objectifs spécifiques de cet atelier sont de renforcer les connaissances en fournissant aux participants des informations sur la nature de la frustration, ses causes et ses effets sur le corps et l'esprit. Il leur permet également de développer une série de compétences en leur enseignant des stratégies pratiques pour identifier et gérer les déclencheurs de frustration, remettre en question les pensées négatives et communiquer leurs besoins avec assurance. Enfin, il favorise l'auto-efficacité et le soutien social en créant un espace d'apprentissage et de soutien mutuel dans lequel les participants peuvent partager leurs expériences.

L'expérience de la migration peut créer des situations difficiles qui engendrent de la frustration et ont un impact sur le bien-être émotionnel des femmes. Cet atelier leur fournit des outils pour faire face à ces difficultés de manière plus calme et plus efficace. Cet atelier offre aux femmes migrantes un espace sûr et fiable pour :

- Apprendre à identifier et à comprendre les émotions.
- Développer des stratégies de gestion de la colère.
- Pratiquer des techniques d'adaptation.
- Partagez vos expériences et apprenez des autres femmes.

En fin de compte, l'atelier "Apprivoiser la colère" vise à donner aux femmes migrantes les moyens de maîtriser leurs émotions, de faire face aux difficultés de la vie avec plus de calme et d'efficacité, et de construire un avenir plus positif pour elles-mêmes et leurs familles.

Considérations pour la mise en œuvre :

- Adaptation culturelle : Il est important d'adapter le contenu et les activités de l'atelier au contexte culturel et aux besoins spécifiques du groupe de femmes migrantes.
- Climat de confiance : Il convient de créer une atmosphère chaleureuse et confiante dans laquelle les participants se sentent à l'aise pour partager leurs expériences et travailler ensemble.

- Participation active : Encourager la participation active et l'interaction entre les participants est essentiel pour l'apprentissage et la mise en œuvre des stratégies.
- Suivi : offrir un soutien individualisé aux participants qui en ont besoin et assurer le suivi de l'atelier afin d'en évaluer l'impact.

Objectifs clés de l'atelier :

- **Objectif 1** : Les participants comprennent ce qu'est la frustration et comment elle se manifeste dans le corps.
- **Objectif 2** : Les participants identifient les éléments déclencheurs de la frustration dans des situations spécifiques.
- **Objectif 3** : Les participants apprennent à lutter contre les pensées négatives qui intensifient la frustration.
- **Objectif 4** : Les participants développent et mettent en pratique des stratégies pour faire face à la frustration de manière plus calme et plus efficace.
- **Objectif 5** : Les participants se sentent capables de maîtriser leurs émotions et d'affronter les difficultés de la vie avec plus de confiance.

Nom de l'activité :	"Apprivoiser la rage : stratégies de maîtrise de soi et de la frustration".
Objectif :	Renforcer la maîtrise de soi et la gestion de la frustration chez les femmes migrantes, en leur donnant les moyens de faire face à des situations difficiles avec plus de calme et d'efficacité.
Durée de l'enquête :	2 heures
Matériel nécessaire :	• Tableau à feuilles ou tableau blanc • Marqueurs • Feuilles de papier • Stylos ou crayons • Ruban • Fiches de travail sur des situations frustrantes courantes pour les femmes migrantes (facultatif)
Description de l'activité :	1. Introduction (15 minutes) : ○ Accueil et présentation de l'atelier : Commencez par accueillir chaleureusement les participants et présentez-vous, ainsi que les éventuels co-facilitateurs. Donnez un bref aperçu des objectifs de l'atelier et de ce que les participants peuvent s'attendre à apprendre.

- **Dynamique brise-glace pour créer un climat de confiance :**

Organisez une activité brise-glace qui encourage les participants à interagir les uns avec les autres dans un cadre détendu. Il peut s'agir d'un simple jeu ou d'un exercice destiné à favoriser la camaraderie et à établir des relations au sein du groupe.

- **Présentation du thème :**

Définir la maîtrise de soi et la frustration, en soulignant leur importance dans la gestion des émotions et du comportement. Expliquer pourquoi ces concepts sont particulièrement pertinents pour les femmes migrantes, en reconnaissant les défis uniques auxquels elles peuvent être confrontées en s'adaptant à un nouvel environnement.

2. Activité principale (1 heure) :

- **Remue-méninges :**

Animez une discussion de groupe sur ce qu'est la frustration et comment elle se manifeste dans le corps. Encouragez les participants à partager leurs propres expériences et des exemples de situations frustrantes qu'ils rencontrent en tant que femmes migrantes. *Qu'est-ce que la frustration ? Comment se manifeste-t-elle dans le corps ? Quelles sont les situations de frustration les plus courantes pour les femmes migrantes ?*

- **Explication du modèle ABC de la colère :**

Expliquer clairement le modèle ABC, en décomposant chaque élément (antécédent, croyance, conséquence) et en expliquant comment ils contribuent à l'expérience de la colère et de la frustration.

- **Exercices pratiques d'identification :**

- Les antécédents qui génèrent de la frustration dans des situations spécifiques : Demandez aux participants d'identifier les déclencheurs ou les événements qui entraînent généralement une frustration chez eux.
- Croyances et pensées qui intensifient la frustration : Guidez les participants dans des exercices visant à identifier et à remettre en question les croyances ou interprétations négatives qui contribuent à leur frustration.
- Conséquences négatives d'un comportement impulsif : Discutez des conséquences potentielles d'un comportement impulsif en cas de frustration, telles que des relations tendues ou des occasions manquées.

- **Présentation de stratégies d'autocontrôle :**

- Techniques de respiration et de relaxation : Enseigner aux participants des exercices simples de respiration et des techniques de relaxation pour les aider à gérer le stress et à calmer leurs émotions.
- Restructuration cognitive : Fournir des conseils sur la manière de reconnaître et de remettre en question les schémas de pensée négatifs, en les remplaçant par des perspectives plus équilibrées et plus constructives.
- Communication assertive : Discuter de l'importance de la communication assertive pour exprimer efficacement ses besoins et ses émotions et donner des conseils pour pratiquer l'assertivité dans diverses situations.
- Stratégies d'adaptation : introduire des techniques de résolution des problèmes et encourager les participants à chercher du soutien auprès de leurs amis, de leur famille ou des ressources communautaires lorsqu'ils sont confrontés à des difficultés.

- **Mise en pratique des stratégies dans des situations simulées :**

Répartissez les participants en petits groupes et faites des jeux de rôle dans lesquels ils peuvent appliquer les stratégies de maîtrise de soi qu'ils ont apprises. Encouragez le retour d'information et la discussion par la suite.

3. Clôture (30 minutes) :

- **Réflexion en groupe sur l'expérience de l'atelier :**

Menez une discussion réflexive au cours de laquelle les participants peuvent partager leurs réflexions et leurs points de vue sur l'atelier. Encouragez-les à discuter de ce qu'ils ont trouvé le plus utile et de la manière dont ils prévoient d'appliquer ce qu'ils ont appris dans leur vie quotidienne.

- **Résumé des stratégies apprises :**

Récapituler les principales stratégies de maîtrise de soi abordées au cours de l'atelier, en mettant l'accent sur leurs applications pratiques et leurs avantages.

- **Remise du soutien :**

Distribuer des documents résumant le contenu de l'atelier et toute autre ressource ou matériel susceptible d'aider les participants à continuer à pratiquer la maîtrise de soi et à gérer la frustration (documents, cartes avec des techniques de relaxation).

- **Espace pour les questions et les commentaires :**

	Invitez les participants à poser leurs dernières questions, à faire part de leurs commentaires ou de leurs inquiétudes. Réaffirmez votre disponibilité à les soutenir davantage si nécessaire.
Activité de débriefing	
Conseils	• Créer une atmosphère chaleureuse et de confiance où les participants se sentent à l'aise pour partager leurs expériences. • Adapter les activités au contexte culturel et aux besoins spécifiques du groupe. • Encourager la participation active et l'interaction entre les participants. • Offrir un soutien individualisé aux participants qui en ont besoin.
Sources d'information	• L'American Psychological Association sur la gestion de la colère. "Control anger before it controls you" (2023) : https://www.apa.org/topics/anger/control • APERS, H. "Interventions visant à améliorer la santé mentale ou le bien-être mental des migrants et des groupes de minorités ethniques en Europe" (2023) : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10579672/ • RADFORD, G. "Cultural adaptations to psychosocial interventions for families with refugee/asylum-seeker status in UK" (2022) : https://acamh.onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/camh.12547 • TARTAKOVSKY, M. "Mindfulness for anger : Une pratique de pleine conscience pour ressentir pleinement votre colère" (2022) : https://psychcentral.com/blog/a-mindful-practice-to-fully-feel-your-anger • PRATT, K. "Outils psychologiques : Modèle A-B-C-D pour la gestion de la colère" (2014) : https://healthpsych.com/psychology-tools-a-b-c-d-model-for-anger-management/