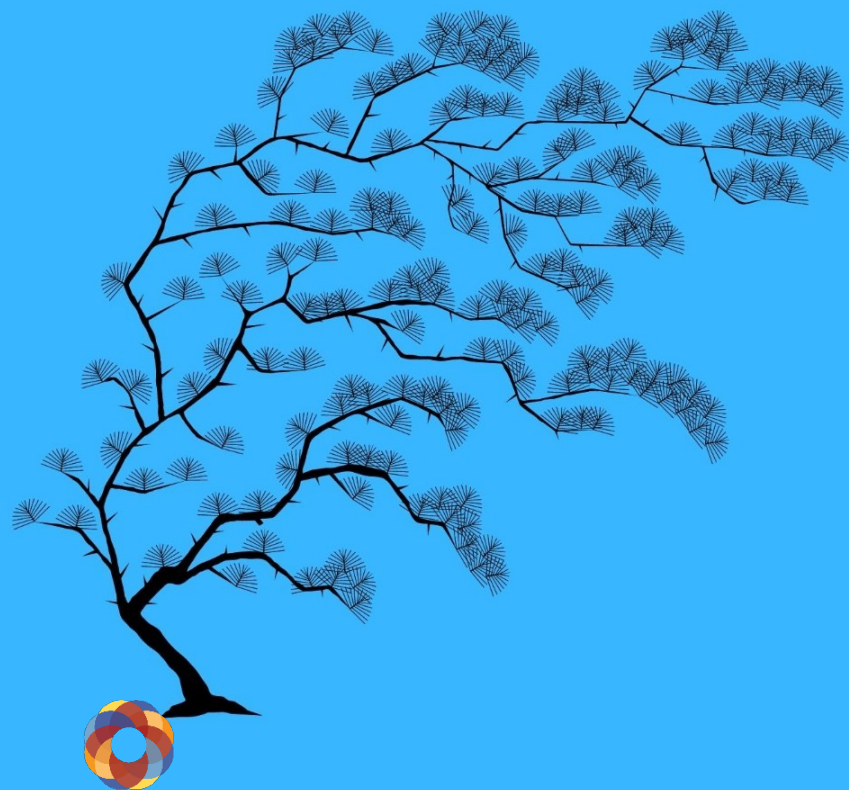


Comprendre les situations des primo-arrivant.e.s: mieux accueillir et guider dans les parcours professionnels

2021



élan interculturel

Comprendres les situations des primo-arrivant.e.s

OBJECTIFS DE FORMATION

- Déconstruire les idées reçues sur la migration et les représentations qui y sont liées
- Définir le stress et comprendre son impact dans des situations de migrations ou dans des situations professionnelles
- Vécus liés à la migration : deuils, syndrome d'Ulysse, impacts sur l'identité
- Etre sensibilisé.e aux « accompagnements résilients »



Élan Interculturel

Une association fondée en 2008 par **5 femmes migrantes**, devenue organisme de formation agréé. Nous voulons **répondre aux défis** propres des sociétés contemporaines où la **mobilité géographique est encouragée**.



NOTRE VISION

Prendre un élan interculturel, c'est s'autoriser à voir **les différences, sans pour autant les figer**. C'est pouvoir **les apprécier, sans les forcer**. C'est prendre le temps de se former à **gérer l'incertitude, l'altérité, le changement**. C'est prendre ses responsabilités en **rendant visibles et en luttant contre les inégalités** liées aux différences dans notre société.



ELAN INTERCULTUREL vise à sensibiliser, développer la recherche et assurer la formation des personnes vivant et travaillant dans un contexte interculturel. L'approche est basée sur la **pratique** interculturelle et se concentre sur le **dialogue interculturel et l'adaptation aux différentes cultures**.

DES PROJETS CLÉS DE FORMATION ENTRE 2014 ET 2021 :

Entre 2014 et 2019, l'équipe d'Elan Interculturel a sillonné la France afin de proposer des **semaines de formations interculturelles** aux **professionnel.le.s de l'accueil et de l'accompagnement** des primo-arrivant.e.s en France.

Lors de ces déplacements, nous avons récolté plus de 270 **incidents critiques (ou récits de chocs de culture)** : une **véritable cartographie des problématiques, enjeux et défis** de terrain du travail social en France.





IDEES RECUES SUR LA MIGRATION



Quizz...

Pour déconstruire les idées reçues sur la migration



Quizz...

Q.1. Une personne migrante est une personne qui quitte...

A – SON PAYS POUR S'ETABLIR AILLEURS	B – SON LIEU DE RESIDENCE HABITUEL POUR S'ETABLIR AILLEURS
C – SON LIEU DE RESIDENCE HABITUEL POUR S'ETABLIER DANS UN AUTRE PAYS	D – SON PAYS POUR S'ETABLIR AILLEURS TEMPORAIREMENT



Quizz...

Q.1. Une personne migrante est une personne qui quitte...

**A – SON PAYS POUR
S'ETABLIR AILLEURS**

**B – SON LIEU DE RESIDENCE HABITUEL POUR
S'ETABLIR AILLEURS**

Selon l'OIM, « migrant.e » est un terme générique non défini dans le droit international qui, reflétant l'usage commun, désigne toute personne qui quitte son lieu de résidence habituel pour s'établir à titre temporaire ou permanent et pour diverses raisons, soit dans une autre région à l'intérieur d'un même pays, soit dans un autre pays, franchissant ainsi une frontière internationale.

**C – SON LIEU DE
RESIDENCE HABITUEL
POUR S'ETABLIER DANS
UN AUTRE PAYS**

D – SON PAYS POUR S'ETABLIR AILLEURS TEMPORAIREMENT

Quizz...

Q.2. Une personne réfugiée est une personne qui quitte...

A – SON PAYS EN RAISON DE PERSECUTIONS ET/OU DE CRAINTE	B – SON PAYS POUR DE RAISONS PRIORITAIREMENT ECONOMIQUES
C – SON LIEU DE RESIDENCE HABITUEL POUR DE RAISONS ECONOMIQUES PRECISES	D – SON PAYS POUR S'ETABLIR AILLEURS TEMPORAIREMENT



Quizz...

Q.2. Une personne réfugiée est une personne qui quitte...

A – SON PAYS EN RAISON DE PERSECUTIONS ET/OU DE CRAINTE

Selon le HCR, les réfugiés se trouvent hors de leur pays d'origine en raison d'une crainte de persécution, de conflit, de violences ou d'autres circonstances qui ont gravement bouleversé l'ordre public et qui, en conséquence, exigent une « protection internationale ». *En France, une personne qui demande refuge est un·e demandeur·euse d'asile. Si cette personne obtient l'asile, elle devient un·e réfugié·e.*

B – SON PAYS POUR DE RAISONS PRIORITAIREMENT ECONOMIQUES

C – SON LIEU DE RESIDENCE HABITUEL POUR DE RAISONS ECONOMIQUES PRECISES

D – SON PAYS POUR S'ETABLIR AILLEURS TEMPORAIREMENT

Quizz...

Q.3. En 2020, la France a reçu un peu plus de 350 000 demandes d'asile

A - VRAI

B – FAUX



Quizz...

Q.3. En 2020, la France a reçu un peu plus de 350 000 demandes d'asile

A - VRAI

B - FAUX

A l'issue de l'année 2020, quelque 95 600 demandes d'asile avaient été introduites à l'Ofpra, soit une baisse de 28 % par rapport à l'année 2019. Source : [OFPRA](#)



Quizz...

Q.4. Parmi ces demandeurs.ses d'asile (2020), quelle était la principale nationalité ?

A - SYRIE

B – SOUDAN

C - AFGHANISTAN

D – CÔTE D'IVOIRE



Quizz...

Q.4. Parmi ces demandeurs.ses d'asile (2020), quelle était la principale nationalité ?

A - SYRIE

B – SOUDAN

C – AFGHANISTAN

Les principaux pays de provenance des primo-demandeurs d'asile ont été l'Afghanistan (10 100 demandes), la Guinée (5 800), le Bangladesh (5 050), la Côte d'Ivoire (4 950) et le Nigéria (3 970), alors que les demandes de ressortissants de Géorgie et d'Albanie ont fortement diminué.

Source : [OFPRA](#)

D – CÔTE D'IVOIRE



Quizz...

Q.5. Quel est le pourcentage de la population étrangère vivant en France ?

A – 2,8%

B – 7,4%

C – 9,6%

D – 15,3%



Quizz...

Q.5. Quel est le pourcentage de la population étrangère vivant en France ?

A – 2,8%

B – 7,4%

En 2019, la population étrangère vivant en France s'élève à 4,9 millions de personnes, soit 7,4% de la population totale, contre 6,5% en 1975 et 4,4% en 1946. Elle se compose de 4,2 millions d'immigrés n'ayant pas acquis la nationalité française et de 0,7 million de personnes nées en France de nationalité étrangère. Source : INSEE

C – 12,3%

D – 20,2%



Quizz...

Q.6. Quel est le pays qui compte le plus d'immigré·e·s au regard du ratio de la population ?

A - Suisse	B – Emirats Arabes Unis
C – Etats-Unis	D – France



Quizz...

Q.6. Quel est le pays qui compte le plus d'immigré·e·s au regard du ratio de la population ?

A - Suisse 28,2%	B - Émirats Arabe Unis 87,3% Selon les Nations Unies, en 2019, les États-Unis, l'Allemagne et l'Arabie saoudite comptaient le plus grand nombre d'immigrants de tous les pays. En revanche, les EAU étaient le pays avec la plus forte proportion de migrants internationaux. Source : <u>IOM</u>
C - États-Unis 12,9%	D - France 12,3%

En France, environ 12% si l'on compte toute la population : immigrants sans et avec la nationalité + personnes nées en France de nationalité étrangère + personnes françaises nées à l'étranger vivant en France.



Quizz...

*Q.7. En 2019, les pays européens ont accordé l'asile dans environ 36% des cas.
En France, à combien s'élève ce pourcentage à l'Ofpra?*

A – 23,5%

B – 34,5%

C – 52,5%

D – 57,5%



Quizz...

*Q.7. En 2019, les pays européens ont accordé l'asile dans environ 36% des cas.
En France, à combien s'élève ce pourcentage à l'Ofpra?*

A – 23,5%

Selon le ministère de l'intérieur, l'OFPRA a pris près de 96 000 décisions hors mineurs accompagnants, dont 14 066 reconnaissances du statut de réfugié et 8 466 protections subsidiaires (taux d'accord de 23.5%). En 2019, selon l'Office statistique de l'Union européenne (Eurostat), les États membres ont rendu 295 800 décisions positives sur un nombre total de 833 900 demandes d'asile.

B – 34,5%

C – 52,5%

D – 57,5%



Quizz...

Q.8. Quelle est la proportion de personnes se déplaçant d'un pays en développement vers un pays développé ?

A – 14%

B – 37%

C – 50%

D – 75%



Quizz...

Q.8. Quelle est la proportion de personnes se déplaçant d'un pays dit en développement vers un pays dit développé ?

A – 14%

B - 37 %

37 % des migrations dans le monde ont lieu d'un pays en développement vers un pays développé. La plupart des migrations s'effectuent entre pays de même niveau de développement : 60% des migrants se déplacent entre pays développés ou entre pays en développement. SOURCE : [LA CIMADE](#)

C – 50%

D – 75%

Quizz...

Q.9. Quelle est la proportion estimée de femmes parmi les personnes migrantes (toutes migrations confondues) ?

A – 20%

B – 30%

C – 40%

D – 50%



Quizz...

Q.9. Quelle est la proportion estimée de femmes parmi les personnes migrantes (toutes migrations confondues) ?

A – 20%

B – 30%

C – 40%

D – 50%

Les femmes représentent près de la moitié des 281 millions de migrants et la moitié des 26 millions de réfugiés à l'échelle mondiale.

SOURCE : UN WOMEN et UN ECOSOC AFFAIRS

En France en 2019, 51% des personnes immigrées sont des femmes

(<https://www.insee.fr/fr/statistiques/3633212>)

Quizz...

Q.10. « La France devrait s'ouvrir plus à la migration. » Selon vous, quel est le pourcentage de Français·e·s ayant répondu OUI à cette question ?

A – Environ 15%

B – Environ 35%

C – Environ 50%

D – Environ 60%



Quizz...

Q.10. « La France devrait s'ouvrir plus à la migration. » Selon vous, quel est le pourcentage de Français·e·s ayant répondu OUI à cette question ?

A – Environ 15%

L'attitude que devrait adopter le pays sur le plan migratoire

...s'ouvrir davantage – 15%

...se fermer davantage – 63%

rien de doit changer – 22%

SOURCE : BAROMÈTRE CEVIPOF DE SCIENCES PO 2020

B – Environ 35%

C – Environ 50%

D – Environ 60%



Quizz...



*Q.11. Quel pourcentage de personnes en France ont été d'accord avec la phrase :
« L'immigration est une source d'enrichissement culturel »*

A – Environ 5%

B – Environ 40%

C – Environ 50%

D – Environ 65%



Quizz...

*Q.11. Quel pourcentage de personnes en France ont été d'accord avec la phrase :
« L'immigration est une source d'enrichissement culturel »*

A – Environ 5%

B – Environ 40%

C – Environ 50%

D – Environ 65%

Tout à fait d'accord – 12%

Plutôt d'accord – 38%

Plutôt pas d'accord – 25%

Pas du tout d'accord – 20%

NSP – 5%



Bravo !!!

Sources :

- *Haut-commissariat des Nations unies pour les réfugiés, Eurostat, 2019*
- *Institut National sur les Études démographiques, Les migrations dans le monde, 2018*
- *Département des Affaires économiques et sociales des Nations Unies, Migration Report, 2019,*
- *Département des Affaires économiques et sociales des Nations Unies, Migration Report, 2017*
- *World Economic Forum, Which countries have the most immigrants?, 2019*
- *Statista, 2019*
- *La Cimade, État des lieux 2020, 2020*
- *Ministère de l'intérieur, Chiffres clés*



Le stress – c'est quoi ?

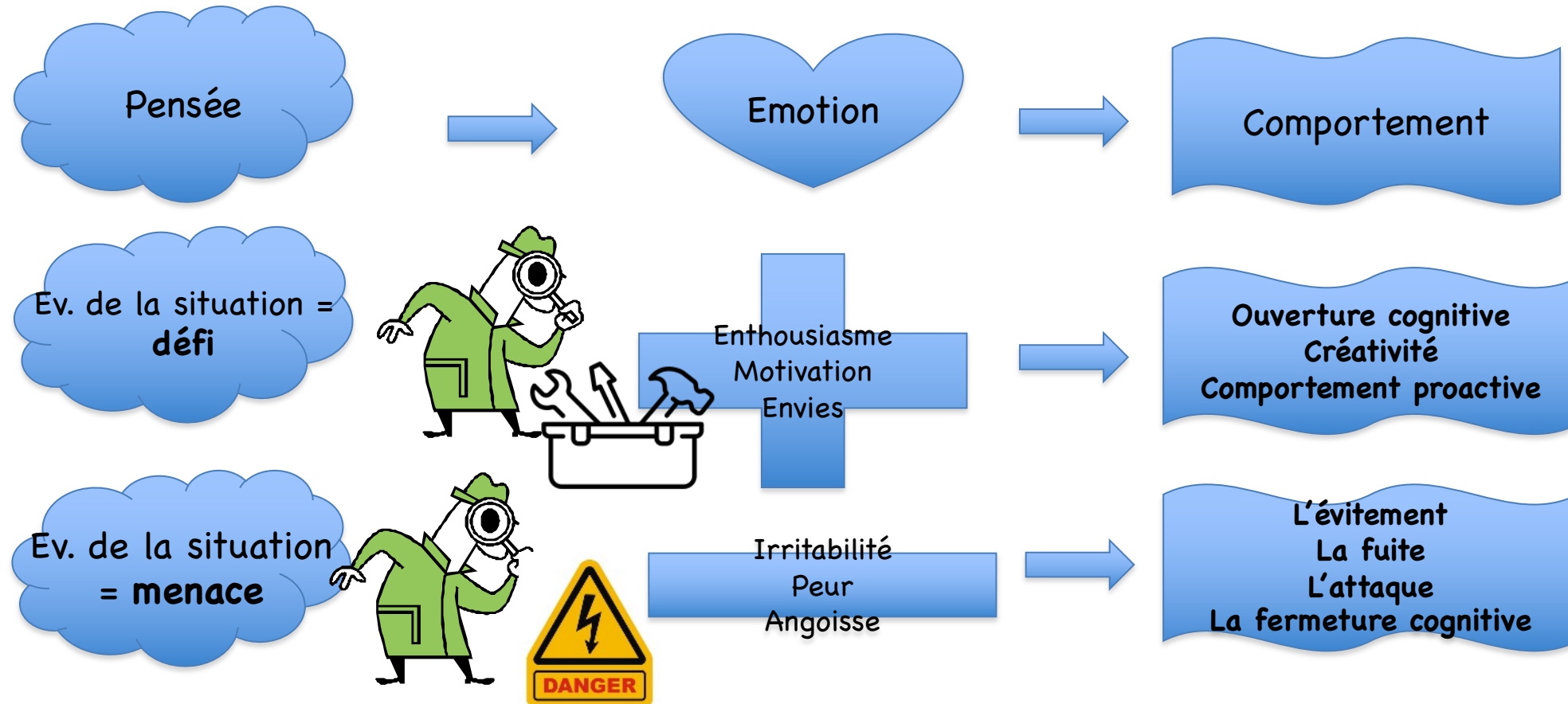


On définit le **stress** comme « la relation dynamique et réciproque entre la personne et l'environnement, évaluée par le sujet comme dépassant ses ressources et mettant en jeu son bien-être »

Modèle Transactionnel du Stress et du Coping Lazarus (1984)



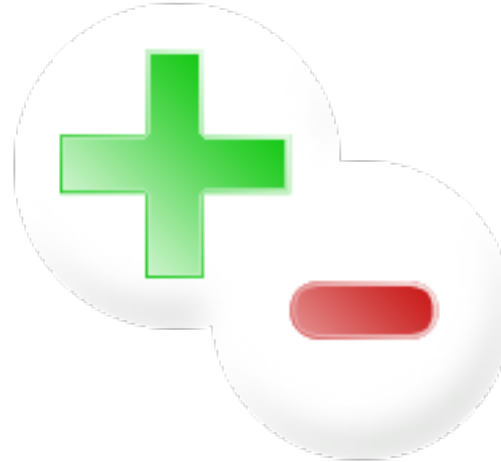
Approche cognitivo-comportamentale



Eustress



- énergie positive nécessaire à la mobilisation des ressources
- motivation



Distress



- l'exposition au stress se poursuit trop longtemps
- les défenses s'effondrent
- la personne n'est plus capable de répondre adéquatement à la situation stressante
- phase d'épuisement.



Stress et Migration

La migration peut constituer une expérience très enrichissante, mais elle peut aussi entraîner des risques importants au niveau de la santé mentale.

Il se produit un changement qui atteint tous les aspects de la vie personnelle.



- Les perspectives professionnelles
- des changements sociaux
- des changements culturels
- des changements financiers
- l'éloignement de la famille et des amis



LE SYNDROME D'ULYSSE

OU

« Syndrome de l'immigrante avec du stress chronique et multiple » (SIECM)



Concept développé par **Joseba Achotegui**, professeur à l'Université de Barcelone et psychiatre au Service de l'Attention Psychopathologique et Psychosocial à Migrants et réfugiés (SAPPIR) de Barcelone (Espagne).

Tire son nom du grand **héros grec de l'Odyssée** de Homère qui a traversé beaucoup d'adversités lors de son voyage en Méditerranée avant de rentrer chez lui. Au cours de ce périple il rencontre beaucoup de difficultés et doit faire face à des dangers, loin de sa famille et des êtres chers



Depuis quelques années, le groupe de travail de M. Achotegui, considère qu'il existe une corrélation entre les migrations actuelles et l'augmentation de troubles mentaux.

L'hypothèse : les difficiles conditions sociales dans lesquelles se déroulent les migrations de nos jours donnent la place aux processus de deuils plus compliqués, favorisant l'apparition de la pathologie psychique.



Selon le psychiatre Joseba Achotegui, il s'agit d'une situation de stress limite, avec quatre facteurs présents :

1. **La solitude**, devant l'impossibilité d'amener sa famille du pays d'origine et à qui ils ne peuvent plus rendre visite
2. **Le sentiment d'échec du projet migratoire**, devant l'impossibilité d'accéder au marché du travail ou bien parce que sa situation ne se régularise pas
3. **La peur**, devant des persécutions à cause de son statut de clandestin
4. **La lutte pour survivre:**
 - L'alimentation : les migrant.e.s ne se nourrissent pas correctement, ou bien parce qu'ils.elles envoient la plupart de ce qu'ils.elles gagnent à leur famille laissée au pays, ou bien parce qu'ils.elles ont perdu les habitudes de leur pays d'origine ou encore parce qu'ils/elles ne trouvent pas les aliments qu'ils.elles consommaient auparavant. Cette mauvaise alimentation peut aussi avoir une influence sur des problèmes de santé comme la fatigue, les maux de tête... entre autres.
 - Les logements : entassé.e.s dans de petits appartements à prix exorbitants, dans des logements de mauvaise qualité voire dans la rue.



Stress : relation dynamique et réciproque entre la personne et l'environnement, évaluée par le sujet comme dépassant ses ressources et mettant en jeu son bien-être.

Deuil : processus de réorganisation de la personnalité chez un.e individu.e suite à la perte de quelque chose de très important pour lui.elle.

On pourrait établir un lien entre les deux concepts en signalant que le deuil « est un processus stressant intense et prolongé ».

Ces situations de tension:

- * continuent longtemps
- * sont multiples
- * trop intenses,



Les deuils chez les immigré.e.s sont liés à la perte de :



Los viajantes, Bruno Catalano

- La famille et ami.e.s
- La culture
- Le territoire (la patrie)
- Le statut social
- Les liens avec les groupe d'appartenance
- L'intégrité physique



3 types de deuils

Le deuil simple : dans un cadre de bonnes conditions où le deuil peut être élaboré

Le deuil compliqué : quand il y a des grandes difficultés à élaborer le deuil

Le deuil extrême : il est si problématique qu'il devient impossible à élaborer pour le sujet tant sa capacité d'adaptation est dépassée (il serait le deuil typique dans le Syndrome d'Ulysse).



Tableau de la clinique du Syndrome d'Ulysse (Delgado Rios, 2008)

Domaines	Symptomatologie
Domaine dépressif	Pleurs, tristesse, culpabilité, baisse de l'estime de soi,
Domaine d'anxiété	Tension, nervosité, préoccupations en excès et répétées, irritabilité, insomnie
Domaine de la somatisation	Céphalées, fatigue, douleurs musculaires,
Domaine dissociatif	Déficits de mémoire, désorientations dans l'espace et dans le temps,



Différences Trouble Dépressif Majeur:

Idées de mort : ce n'est pas un symptôme qu'on observe souvent chez les migrant.e.s. Ils.elles ont en général une grande capacité de lutte qui les amène à s'en sortir dans des moments défavorables. Cependant, chez des mineur.e.s adolescent.e.s, compte tenu de leur degré d'impulsivité, des idées de cette nature pourraient plus facilement se produire après de moment de désespoir (Achotegui, 2005).

Manque d'intérêt pour les choses : ce désintérêt n'est pas si fréquent (moins de la moitié des cas). Les migrant.e.s veulent réussir malgré tout, donc ils.elles font tout ce qui est en leur pouvoir pour y arriver.



Conclusions

Ce trouble possède un ensemble de caractéristiques qui le différencient d'autres.

- Les stressors identifiables sont nombreux
- La durée du trouble peut aller jusqu'à des années
- L'intensité des stressors est très élevée et elle est liée aux dangers graves pour l'intégrité physique et pour la survie
- L'association de symptômes somatomorphes et dissociatifs est très fréquente
- Les interprétations du genre magique religieux des symptômes qui modifient la perception du trouble sont très fréquentes

Achotegui (2008) a situé le tableau plutôt dans le domaine de la santé mentale. Il conçoit le syndrome aussi comme un « Prodrome », et insiste sur l'idée que les migrant.e.s présentant ce syndrome ne souffrent pas de maladie mentale mais qu'ils.elles sont soumis.e.s à des éléments stressants extrêmes dont la gestion s'avère trop compliquée à entreprendre.



La résilience



La résilience - définitions

- « est un processus dynamique consistant à bien se développer **face à une adversité**, une situation traumatique, à partir de **potentialités internes et de soutiens environnementaux** ». (Lecomte, 2004)
- « processus d'adaptation réussi face à l'adversité, aux traumatismes, aux menaces et même aux stress importants », (Association américaine de psychologie).
- Bien que certaines influences environnementales, telles que la pauvreté, soient difficiles à modifier, **une personne peut augmenter son niveau de résilience en développant des habitudes mentales et physiques** qui favorisent l'adaptation au stress et aux traumatismes.



La résilience - définitions

- « de la souffrance peut naître le meilleur » Boris Cyrulnik
- Capacité à affronter les difficultés que la vie apporte, et de trouver des moyens d'en sortir grandi et plus fort. **Une difficulté surmontée améliore l'estime de soi, l'efficacité et la résilience.**
- Une personne résiliente n'est pas quelqu'un qui évite le stress, mais **qui apprend à l'apprivoiser et le maîtriser.**
- La résilience permet de se relever, de considérer les obstacles comme des challenges, de se tourner vers ses fondamentaux pour s'appuyer sur des **bases solides qui permettent de supporter une situation difficile.**



Facteurs qui peuvent activer la capacité de résilience :

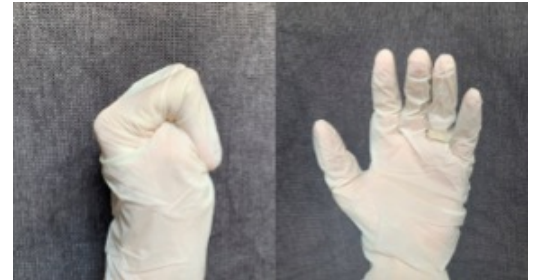
- L'identification de ressources internes
- L'identification de ressources externes : soutien social, émotionnel et instrumental
- Les croyances existentielles (religieuses ou pas)
- Les croyances au niveau du contrôle qu'on peut exercer sur notre environnement et sur nous-mêmes ;
- La motivation ; La curiosité
- L'humour
- Les capacités de résolution de problèmes ;
- Les activités physiques, sportives
- L'altruisme
- L'art
- La méditation



Modèle du **cerveau dans la main** de Daniel Siegel

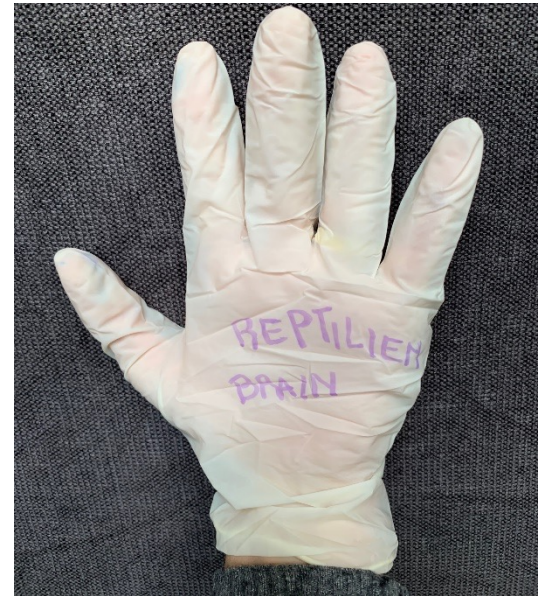
Objectif :

- connaître les **fonctions** des principales régions du cerveau
- comprendre comment notre cerveau réagit dans des situations **évaluées comme stressantes**
- **prendre conscience** de l'importance de se calmer et de se contrôler dans les situations de stress.



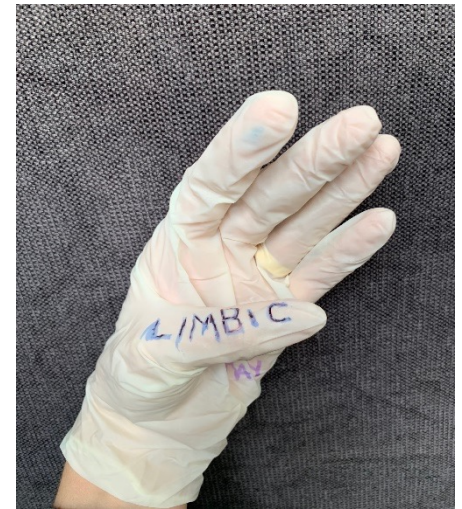
Le cerveau reptilien

- Tronc cérébral, commun avec les reptiles
- Responsable des **fonctions de survie** les plus fondamentales, telles que le rythme cardiaque, la respiration, la température du corps et l'orientation dans l'espace.
- Régule les **réponses automatiques** (faim, soif, désir sexuel, sommeil)



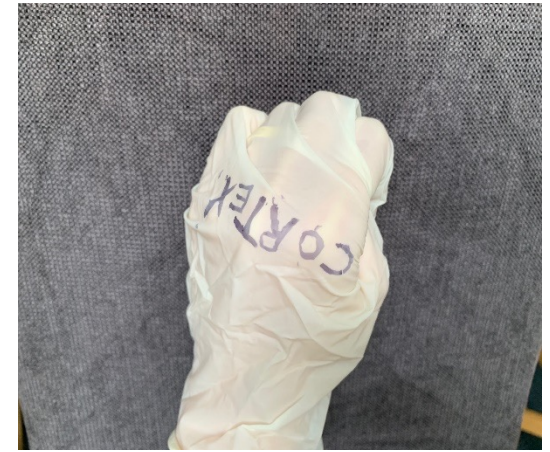
Le cerveau émotionnel

- Système limbique, commun avec les mammifères
- Il peut être considéré comme le **siège de nos expériences émotionnelles et nos souvenirs** (*hippocampe*)
- Ces régions limbiques évaluent notre situation actuelle. « Est-ce que c'est bien ou c'est mal » : nous nous dirigeons vers le bien et nous nous éloignons du mal (*amygdale*). Elle détermine si un stimulus est perçu comme une menace ou s'il est pertinent pour la survie, et **active** ou non **la réponse** du corps au stress, en conséquence.
- La connexion entre le tronc cérébral et le système limbique est responsable de la **fuite, l'agressivité ou la sidération**.



Le cortex

- Parfois appelé "**nouveau cerveau de mammifère**" ou néocortex, nous le partageons avec les singes et les chimpanzés.
- Il nous permet de reconnaître notre **expérience physique**, en générant nos perceptions du monde extérieur - par le biais des **cinq sens** - et en gardant une trace de l'emplacement et du mouvement de notre corps physique grâce à la perception du toucher et du mouvement.
- A partir du néocortex, nous allons également planifier nos actions motrices et **contrôler** nos muscles **volontaires**.



Le cortex préfrontal

- Spécifique à l'être humain
- Nous aide à **fixer et à atteindre des objectifs**.
- Il contribue à une grande variété de fonctions exécutives, notamment : la **concentration**, **l'attention**, la **motivation**, la **prévision** des conséquences de nos actes, l'anticipation des événements dans l'environnement, le **contrôle** des impulsions, **la gestion des réactions émotionnelles**, la coordination et l'ajustement des comportements complexes ("Je ne peux pas faire A si B se produit")
- Le CPF nous permet d'avoir de **l'empathie**.
- Cette région est profondément **INTEGRATIVE**.



Cortex

- Réguler la logique et la pensée
- Reconnaître notre expérience physique

Zone Limbique

- Le siège de nos expériences émotionnelles
- Permet de stocker les souvenirs
- « Est-ce bien ou mal ? »

Cortex Pré-frontal

- Fixer et atteindre des Objectifs
- Concentrer son attention et sa motivation
- Contrôler les impulsions, gérer les réactions émotionnelles
- Avoir de l'empathie

Cerveau Reptilien

- Responsable des fonctions de survie
- Régule les réponses automatiques



Que se passe-t-il quand nous sommes stressé.e.s?

- Cela signifie que nous avons perçu un son, une image ou une sensation corporelle **comme une menace pour notre identité** (identité physique, professionnelle, personnelle ou culturelle) et que notre cerveau a activé la réponse du corps au stress afin de nous préparer à **combattre, à fuir ou à nous figer**.
- Le **cortex préfrontal s'éteint** et ne fonctionne plus avec le reste de notre cerveau.
- **Nous n'avons plus accès** à toutes les compétences de haut niveau.



Que se passe-t-il quand nous sommes stressé.e.s?

On peut dire que ces réactions physiologiques nous font **disjoncter** : le cerveau reptilien et la zone limbique prennent le dessus sur notre pensée analytique et notre empathie.



À ce moment-là, vous n'êtes pas dans un état physiologique vous permettant de **prendre une quelconque décision ou d'entrer en contact avec une autre personne**. Alors, évitez de dire quelque chose que vous regretterez...



Comment pouvons-nous reprendre le
contrôle et mieux faire face à une situation
stressante ?

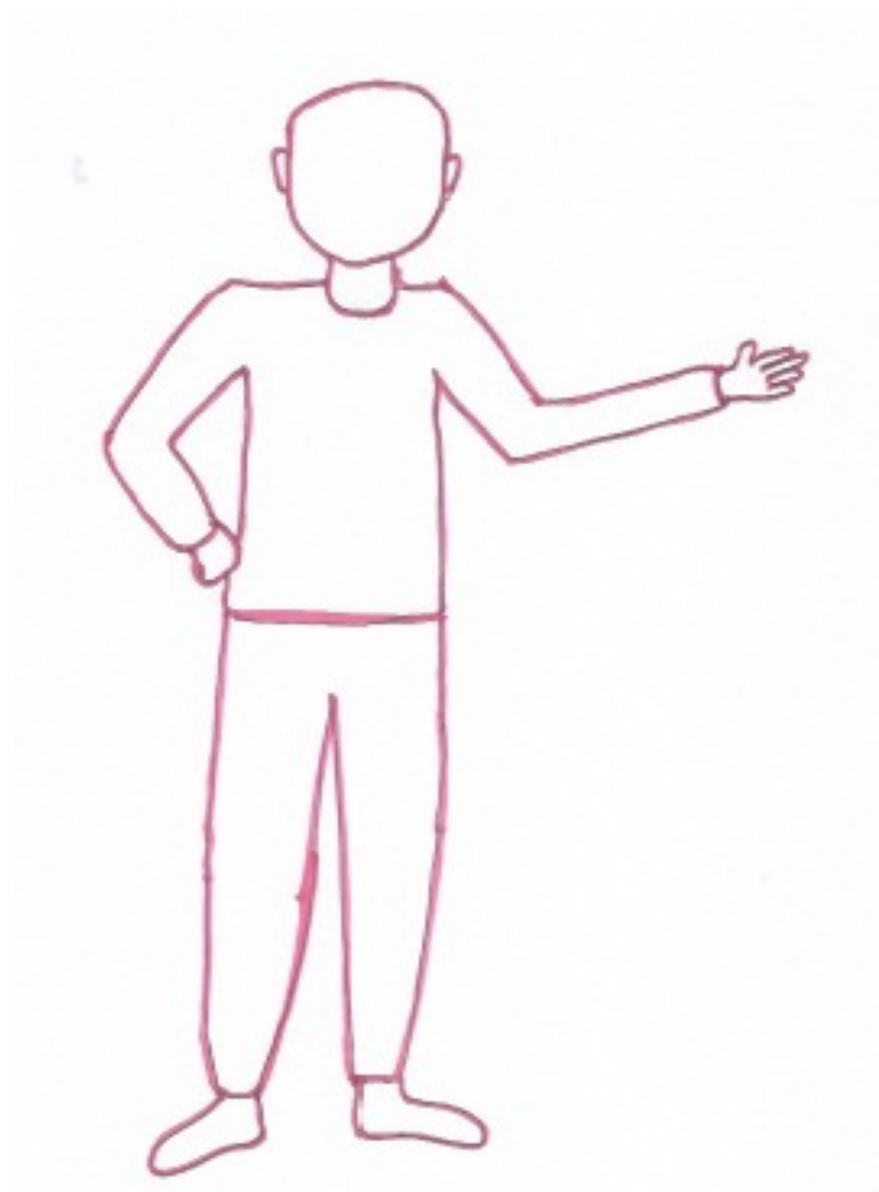


Comment puis-je me rendre compte que
je disjoncte ?

*Quels sentiments, sensations et
signes physiques apparaissent
avant de disjoncter ?*



Marquez dans le dessin du corps quelle partie de celui-ci vous ressentez le plus lorsque vous êtes sur le point de perdre le contrôle et écrivez une sensation dessus.



Il est important d'être conscient.e.s des signes de notre corps qui indiquent que nous percevons une situation comme une menace et que nous sommes sur le point de disjoncter.

Rappelez-vous que lorsque nous sommes dans cette situation, nous ne sommes pas dans un état physiologique nous permettant de prendre une quelconque décision ou d'entrer en contact avec une autre personne.



Comment puis-je éviter de disjoncter ? Ou comment puis-je me ressaisir après avoir disjoncté ?

Écrivez sur une feuille ce que vous avez trouvé utile pour vous calmer ou vous ressaisir lorsque vous avez senti que vous alliez perdre le contrôle.

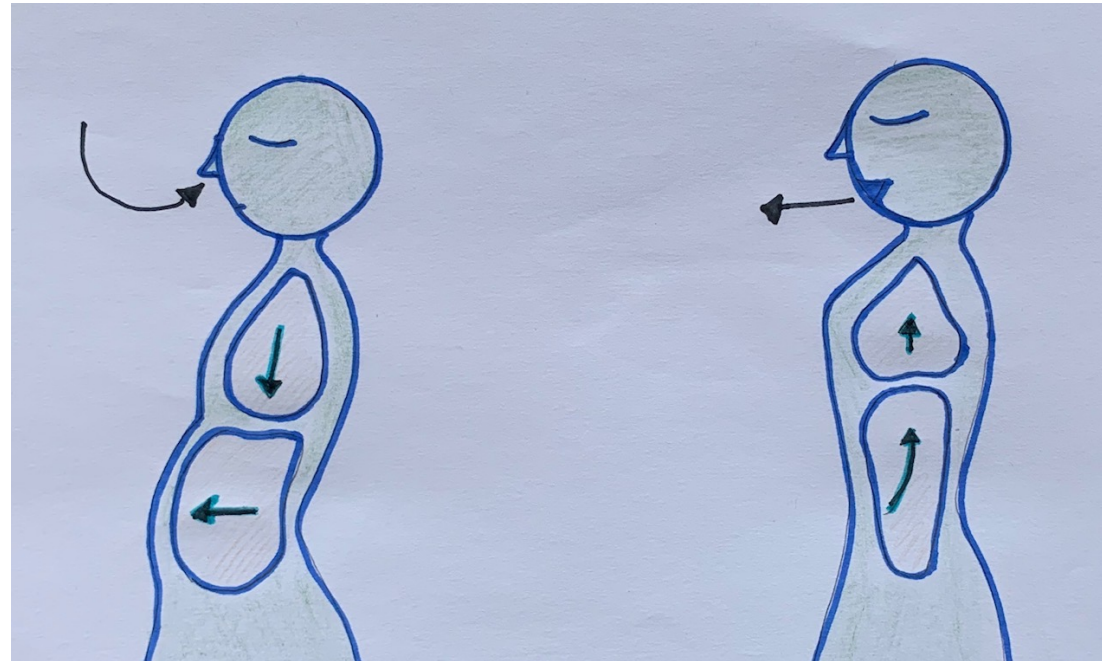


Pour reprendre le contrôle et se ressaisir :

Dans le meilleur des cas, **sortez de la situation** et reprenez-vous en main : il n'y a rien de mal à prendre une pause, surtout quand il s'agit de protéger votre environnement personnel ou professionnel.



La respiration profonde est l'un des meilleurs moyens de réduire le stress dans l'organisme. En effet, lorsque vous respirez profondément, cela envoie un message à votre cerveau pour qu'il se calme et se détende. La respiration diaphragmatique ou par le ventre est un excellent outil portable que vous pouvez utiliser chaque fois que vous vous sentez anxieux. Elle est facile à faire et très relaxante.



La relaxation progressive : vous pouvez **tendre tous vos muscles**, les maintenir tendus pendant quelques secondes, **puis les relâcher**. Dans le cadre de la relaxation musculaire progressive, vous tendez un groupe de muscles à l'inspiration et vous les détendez à l'expiration. Vous travaillez sur vos groupes de muscles dans un certain ordre.

Vous pouvez **fermer les yeux et vous souvenir d'un événement positif** qui s'est produit dans votre vie...

Ce souvenir augmente la production de **sérotonine** dans le cortex cingulaire antérieur, qui est une région située juste derrière le cortex préfrontal et qui contrôle l'attention.



Vous pouvez **êtreindre** un ami ou un animal de compagnie. Les câlins libèrent de l'**ocytocine**, souvent appelée « l'hormone de liaison » car elle favorise l'attachement dans les relations.

Lorsque vous serrez quelqu'un dans vos bras, cette personne stimule les récepteurs de pression sous votre peau d'une manière qui entraîne une cascade d'événements, dont une augmentation de l'activité vagale, qui vous met dans un état de relaxation.

Sur le plan de l'humeur, l'ocytocine est reconnue pour augmenter les niveaux d'hormones de bien-être telles que la sérotonine et la dopamine, ce qui pourrait expliquer ses effets calmants.



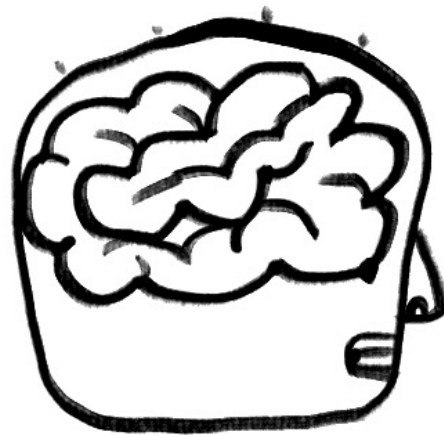
Toutes ces actions vous aideront à reconnecter le cortex préfrontal avec la zone limbique et le cerveau reptilien



Lorsque vous vous sentez disjoncter, vous pouvez réfléchir à ce modèle et à la façon d'aider votre cerveau à se calmer. **Dès que vous serez plus détendu.e, votre cerveau sera intégré, vous aurez à nouveau accès à vos fonctions supérieures** telles que la planification du contrôle, l'attention, **le contrôle impulsif et l'empathie.**



Lorsque la personne évalue la situation en se concentrant sur le **danger** de la situation et **en minimisant les ressources** dont elle dispose, elle peut ressentir de l'anxiété, de la honte, de la colère, de la peur. En fait, ce type d'évaluation (appelé évaluation de la menace) est associé à des **émotions négatives** et à des résultats désavantageux comme l'isolement, la paralysie et le **repli sur soi**.



Au lieu de cela, lorsque l'individu.e évalue la situation comme **un défi**, il.elle se concentre sur **ses ressources** (compétences, connaissances, soutien social, capacités).

Une **évaluation en tant que défi** se produit lorsqu'une personne pense qu'elle **possède les ressources adéquates** pour répondre à la demande environnementale.

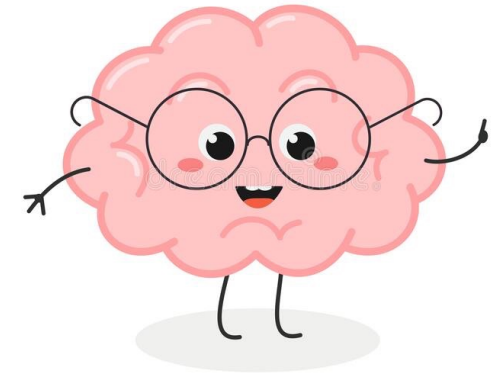
Dans une évaluation de défi, une personne estime qu'il existe un potentiel de croissance, de gain ou de maîtrise d'une compétence particulière. Elle est associée à **des émotions positives** (comme l'excitation) et à **des résultats avantageux** comme la recherche d'informations, l'établissement de liens entre les personnes, l'apprentissage de la langue...

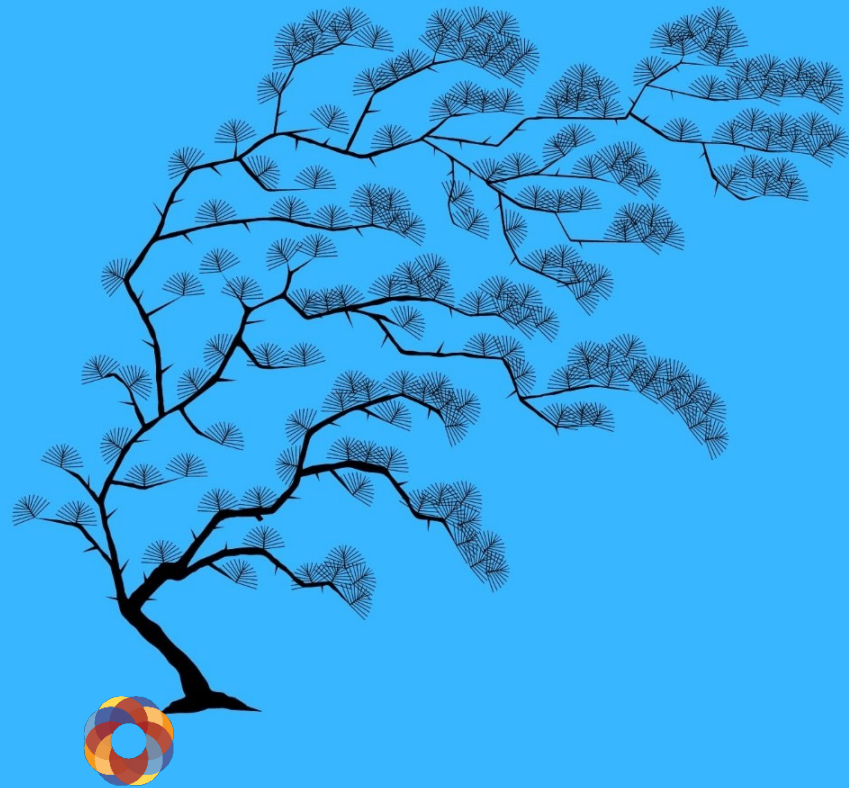


IDENTIFICATION DES RESSOURCES

Par conséquent, plus les gens peuvent se concentrer sur leurs propres ressources, plus il y a de possibilités d'évaluer une situation comme un défi et plus il y a de chances de gérer les émotions et de développer des réponses adaptées.

Lorsque nous identifions des ressources internes ou externes, nous **diminuons la perception de menace et nous stimulons la motivation**. La motivation est associée au neurotransmetteur « dopamine », qui favorise la concentration, la perception, l'apprentissage et la créativité : les ingrédients cognitifs de base nécessaires pour trouver de bonnes solutions dans les situations difficiles et mieux gérer le stress.





MERCI !

www.elaninterculturel.com

élan interculturel