

UNITÉ I. Accueil et présentations

Dans cette unité, vous apprendrez ce que signifient la pleine conscience et la prise en charge de soi, vous découvrirez leurs bienfaits et vous comprendrez pourquoi elles sont particulièrement utiles pour les personnes ayant vécu une migration, un déplacement ou un traumatisme.

Prenez votre temps. Cet espace vous est dédié pour réfléchir et apprendre à votre rythme.



Documents utilisés dans ce module

- Photos / Illustrations / Graphiques
- Infographies
- Vidéos
- Études de cas
- Autres lectures recommandées

UNITÉ I. Qu'est-ce que la pleine conscience ?

La pleine conscience consiste à porter une attention **concentrée** et **sans jugement** sur le **moment présent**. Elle implique d'être conscient de ses **pensées**, de **ses sentiments**, de **ses sensations corporelles** et de **l'environnement** qui nous **entoure** sans y réagir.

Exemples de pratiques de pleine conscience :

- *Exercices de respiration* : se concentrer sur sa respiration – remarquer l'inspiration et l'expiration. Si votre esprit vagabonde, ramenez doucement votre attention sur votre respiration.
- *Méditation de balayage corporel* : en commençant par vos orteils, portez lentement votre attention sur chaque partie de votre corps. Remarquez toutes les sensations (chaleur, tension, picotements) sans les juger.
- *Marche en pleine conscience* : marcher lentement et intentionnellement, en prêtant attention au mouvement de vos pieds et à la sensation du sol sous vos pieds. Remarquer les sons, les odeurs et les images qui vous entourent.
- *Manger en pleine conscience* : Mangez lentement, en savourant chaque bouchée et en prêtant attention au goût, à la texture et à l'arôme des aliments.
- *Méditation* : Asseyez-vous confortablement, fermez les yeux et concentrez-vous sur votre respiration. Inspirez profondément, puis expirez lentement. Ramenez doucement votre attention sur votre respiration si votre esprit vagabonde.

UNITÉ I. Qu'est-ce que la prise en charge de soi ?

Prendre soin de soi consiste à adopter **délibérément** des pratiques visant à **préserver** ou à **améliorer** sa santé et son bien-être, en particulier lorsqu'on est confronté au stress ou à un traumatisme.

Exemples de pratiques de soins personnels :

- *Repos et sommeil* : donner la priorité à 7 à 9 heures de sommeil réparateur chaque nuit.
- *Activité physique* : pratiquer régulièrement une activité physique comme la marche, le yoga ou des étirements.
- *Hydratation et alimentation* : boire beaucoup d'eau et adopter une alimentation équilibrée comprenant des fruits, des légumes et des céréales complètes.
- *Relations sociales* : passer du temps avec ses proches ou créer des liens avec d'autres personnes par le biais d'activités sociales, même virtuelles.
- *Expression créative* : s'adonner à des loisirs tels que le dessin, l'écriture, la musique ou l'artisanat.
- *Techniques de relaxation* : pratiquer la respiration profonde, la relaxation musculaire progressive ou simplement prendre des bains chauds pour se détendre.
- *Fixer des limites* : dire non aux demandes ou aux activités qui vous submergent et donner la priorité à votre bien-être.

UNITÉ 1. Les bienfaits de la pleine conscience et de la prise en charge de soi

La pleine conscience :

- Aide à gérer ses émotions en nous permettant de prendre conscience de nos pensées et de nos sentiments sans nous laisser submerger.
- Utilise des techniques d'ancrage (comme des exercices de respiration) pour réduire la peur ou la panique.
- Favorise la conscience du moment présent, nous aidant à nous concentrer sur ce que nous pouvons contrôler.
- Améliore notre capacité à rester calmes dans des situations stressantes.

Prendre soin de soi :

- Aide le corps à récupérer, réduit le stress et favorise l'équilibre émotionnel, atténuant ainsi l'impact d'un traumatisme.
- Avoir une routine régulière de soins personnels crée un sentiment de contrôle et de stabilité, en particulier en période d'incertitude.
- Offre un moment de détente et de régénération, prévenant ainsi l'épuisement professionnel.
- Renforce la santé physique et mentale, ce qui nous permet de mieux faire face aux défis.

UNITÉ 1. Les bienfaits de la pleine conscience et de la prise en charge de soi

Les deux : pleine conscience et prise en charge de soi :

- Renforcent la résilience, améliorent la conscience de soi et nous aident à nous sentir plus en phase avec nous-mêmes et le monde qui nous entoure, ce qui contribue à une meilleure santé mentale.
- Encouragent l'adoption de stratégies d'adaptation plus saines et réduisent le recours à des comportements néfastes.
- Favorisent un sentiment de sécurité et de bien-être, même dans des situations et des circonstances difficiles.

UNITÉ 1. Importance pour les migrants et les réfugiés

La migration peut être un processus transformateur, mais aussi très difficile.

Les réfugiés et les migrants sont souvent confrontés à divers facteurs de stress avant, pendant et après leur « parcours » – notamment la guerre, la persécution, la séparation familiale, des itinéraires dangereux, l'incertitude quant à leur statut juridique, les difficultés d'intégration dans de nouvelles communautés, etc.

Ces expériences peuvent avoir un impact sur la santé mentale, accroître la vulnérabilité aux traumatismes et réduire l'accès aux ressources permettant de faire face à ces situations.



UNITÉ I. Importance pour les migrants et les réfugiés

Les principaux facteurs de stress affectant le bien-être des réfugiés et des migrants sont notamment :

AVANT LA MIGRATION :

- Exposition à la guerre, à la violence, à la discrimination ou à l'oppression
- Perte de son logement, de son emploi ou de l'accès à l'éducation/aux soins de santé
- Séparation d'avec ses proches ou sa communauté
- Traumatismes ou problèmes de santé préexistants

PENDANT LA MIGRATION :

- Conditions de voyage dangereuses, manque de nourriture ou d'abri
- Exploitation, traite ou maltraitance
- Longues périodes d'incertitude, de peur et d'isolement
- Barrières linguistiques et de communication

APRÈS LA MIGRATION :

- Incertitude juridique ou rejets de demandes d'asile
- Difficultés d'accès aux soins de santé, au logement et à l'emploi
- Exclusion sociale, racisme ou discrimination
- Chagrin, culpabilité ou honte du survivant persistants

Ces expériences peuvent entraîner des répercussions émotionnelles à long terme telles que l'anxiété, la dépression, des symptômes de stress post-traumatique ou un engourdissement émotionnel. Un soutien psychologique traditionnel n'est pas toujours disponible, mais les techniques de pleine conscience et de soins de soi peuvent donner aux individus les moyens d'entamer leur propre parcours de guérison, à leur propre rythme et dans leur contexte culturel.

UNITÉ I. Importance pour les migrants et les réfugiés

POURQUOI LA PLEINE CONSCIENCE ET LA PRISE EN MAIN DE SOI SONT UTILES :

- ❖ **RÉGULATION DU STRESS.** Aide à apaiser le système nerveux et réduit les effets physiques du stress.
- ❖ **AMÉLIORE LE SOMMEIL.** Favorise la relaxation et réduit les pensées envahissantes qui perturbent le repos.
- ❖ **RENFORCE LA RÉSILIENCE ÉMOTIONNELLE.** Augmente votre capacité à gérer les émotions fortes telles que la peur, la tristesse ou la colère.
- ❖ **FAVORISE LA CONCENTRATION ET LA CLARTÉ D'ESPRIT.** Entraîne votre attention et réduit les distractions mentales.
- ❖ **FAVORISE L'AUTOCOMPASSION.** Vous aide à vous traiter avec bienveillance dans les moments difficiles.
- ❖ **RENFORCE LA CONSCIENCE CORPORELLE.** Vous aide à repérer les premiers signes d'épuisement, d'anxiété ou de tension.