

# UNITÉ 4. Accueil et présentations

Dans cette unité, vous explorerez comment la culture façonne la manière dont les gens comprennent, pratiquent et parlent de la pleine conscience et de la prise en charge de soi.

La culture influence ce qui est perçu comme sûr, significatif et respectueux. Pour les migrants et les réfugiés, le contexte culturel peut fortement influencer la manière dont les stratégies de soins de soi sont perçues et mises en œuvre.

En reconnaissant et en respectant ces différences, vous pouvez rendre les pratiques de pleine conscience et de soins de soi plus inclusives et pertinentes.



# UNITÉ 4. Interoception (conscience corporelle) et variations culturelles

29

L'**interoception** (souvent appelée « 8e sens »<sup>th</sup>) est la capacité à percevoir et à interpréter les signaux corporels internes, tels que les battements du cœur, la respiration ou la faim. Pour certaines personnes, être à l'écoute de son corps est naturel, tandis que pour d'autres, cela peut être inhabituel, voire inconfortable, en raison des normes culturelles. Comprendre ces différences peut vous aider à adapter les pratiques afin qu'elles soient perçues comme confortables et naturelles.

## ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

- Certaines personnes peuvent se sentir mal à l'aise à l'idée de se concentrer sur leurs sensations internes, en particulier si elles ont vécu un traumatisme ou si les normes culturelles découragent l'attention portée au corps.
- Vous pouvez utiliser des repères externes (sons, images, sensations tactiles) pour rendre la pleine conscience plus accessible.
- Expliquez que prêter attention aux sensations corporelles est facultatif et qu'il existe de nombreuses façons de pratiquer la pleine conscience.

## ÉLÉMENTS À ÉVITER

- Évitez de supposer que tout le monde est à l'aise avec les exercices centrés sur le corps.
- N'insistez pas pour que les participants remarquent leur rythme cardiaque, leur respiration ou d'autres sensations – cela peut être source de détresse.

# UNITÉ 4. Le rôle de la religion, de la spiritualité et des traditions culturelles dans la prise en charge de soi

30

La foi, la spiritualité et les pratiques traditionnelles peuvent être de puissantes sources de réconfort, de force et de guérison. Elles offrent souvent des cadres familiers propices à la pleine conscience, à la réflexion et aux soins personnels. Reconnaître et respecter ces traditions aide les personnes à s'engager de manière significative dans ces pratiques.

## ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

- La prière, la méditation ou les rituels peuvent déjà constituer des formes de pleine conscience pour de nombreux participants.
- Associer de nouvelles techniques à des traditions familières peut favoriser l'acceptation et le réconfort.
- Faites preuve de curiosité et d'ouverture d'esprit pour découvrir les origines culturelles et spirituelles des participants.

## À ÉVITER

- Évitez de remplacer ou de rejeter les pratiques spirituelles ou culturelles existantes par « vos » techniques de pleine conscience.
- Évitez de faire des suppositions sur les croyances d'une personne en vous basant sur sa nationalité ou son apparence.

# UNITÉ 4. Accessibilité linguistique

Le langage joue un rôle important pour rendre la pleine conscience et la prise en charge de soi inclusives. Si les gens ne comprennent pas les instructions ou les termes que vous utilisez, ils peuvent se sentir exclus ou anxieux.

## POINTS À PRENDRE EN COMPTE

- Utilisez un langage clair et simple et évitez les termes techniques ou abstraits.
- Fournissez des traductions ou des supports visuels si possible.
- N'oubliez pas que certains mots liés à la pleine conscience n'existent pas dans toutes les langues ; trouvez des expressions culturellement équivalentes.

## À ÉVITER

- Évitez de parler trop vite ou d'utiliser des expressions idiomatiques qui risquent de ne pas bien se traduire.
- Évitez de vous fier uniquement à des instructions verbales : accompagnez-les de gestes ou de démonstrations.

# UNITÉ 4. Différents styles d'apprentissage

Chacun apprend et interagit à sa manière. Certains préfèrent écouter, d'autres apprennent mieux par le mouvement, le toucher ou des supports visuels. Reconnaître ces préférences contribue à rendre la pleine conscience et la prise en charge de soi plus inclusives.

## ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

- Proposez une variété de pratiques telles que l'immobilité, le mouvement, la visualisation, la narration ou des activités créatives.
- Permettez aux participants de choisir l'approche qui leur convient le mieux.
- N'oubliez pas que l'éducation culturelle peut influencer les préférences en matière de style d'apprentissage.

## À ÉVITER

- Évitez de juger un style d'apprentissage comme étant « meilleur » ou « plus correct » que les autres.
- Évitez de forcer les participants à s'en tenir à un seul format (par exemple, uniquement la méditation assise).



# UNITÉ 4. Il n'existe pas d'approche universelle

La pleine conscience et le soin de soi sont des pratiques personnelles. Ce qui fonctionne pour une personne peut ne pas fonctionner pour une autre. Le contexte culturel, l'histoire personnelle et le niveau de confort de chacun ont tous leur importance.

## ÉLÉMENTS À PRENDRE EN COMPTE

- Encouragez les participants à adapter les pratiques afin qu'ils les trouvent pertinentes et qu'ils s'y sentent en sécurité.
- Insistez sur le fait qu'il existe de nombreuses façons d'être attentif : le mouvement, les promenades dans la nature, l'art, la musique, la respiration et bien d'autres encore.
- Reconnaissez et validez les différences de préférences.

## À ÉVITER

- Évitez de présenter votre méthode comme « la seule » ou « la meilleure ».
- Évitez de donner aux participants l'impression qu'ils font quelque chose de mal s'ils adaptent une technique à leurs besoins et à leurs préférences.



## UNITÉ 4. Pourquoi est-ce important ?

La pleine conscience et la prise en charge de soi ne sont pas des concepts universels « valables pour tous ». La manière dont les personnes les vivent et les comprennent est façonnée par la culture, la langue, la religion, l'éducation et l'histoire personnelle. Un exercice de respiration qui apaise une personne peut en gêner une autre, voire lui sembler dangereux. Pour les migrants et les réfugiés, il est d'autant plus important de reconnaître ces différences, en raison de la grande diversité de leurs expériences, de leurs traditions et de leurs attentes issues de leurs pays d'origine et de leurs parcours.

La prise en compte des perspectives culturelles vous permet de :

- Créer un espace sûr et respectueux où les participants se sentent compris
- D'éviter tout préjudice involontaire en présentant les techniques d'une manière adaptée aux niveaux de confort culturel
- De donner plus de sens à la pleine conscience et à la prise en charge de soi en les reliant à des pratiques et des valeurs familières

En adaptant votre approche aux différences culturelles, vous ne vous contentez pas d'enseigner des techniques : vous aidez les gens à se sentir respectés, inclus et capables de prendre soin d'eux-mêmes à leur manière.



## UNITÉ 4. EXERCICE : Cartographier votre boussole culturelle

Ce bref exercice de réflexion est conçu pour vous aider à comprendre comment votre culture et votre parcours influencent votre manière d'enseigner ou de pratiquer la pleine conscience et la bienveillance envers soi-même, afin que vous puissiez aborder l'animation avec plus de conscience et de souplesse.

Prenez 10 minutes pour réfléchir et noter vos pensées :

- **VOTRE CONTEXTE** : *Quelles traditions culturelles, religieuses ou familiales ont façonné votre vision de la santé, du bien-être et de la prise en charge de soi ?*
- **VOTRE ZONE DE CONFORT** : *Quelles pratiques de pleine conscience ou de soins de soi vous semblent les plus naturelles ? Lesquelles vous semblent moins confortables ? Pourquoi ?*
- **VOS HYPOTHÈSES** : *Qu'attendez-vous des gens en termes de comportement ou de ressenti pendant les activités de pleine conscience ? Ces attentes pourraient-elles provenir de votre propre perspective culturelle ?*
- **VOTRE FLEXIBILITÉ** : *Comment pourriez-vous adapter une pratique afin qu'une personne d'un autre milieu puisse s'y identifier ?*
- **VOTRE ACTION** : *Rédigez un bref plan décrivant comment vous partageriez en toute sécurité une pratique de pleine conscience ou de soins personnels avec vos pairs.*