



# Outil d'émancipation citoyenne et de transformation sociétale

Lutter contre l'intériorisation  
des discriminations

Développé en collaboration avec AWSA



Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



# ATELIER D'EMPOWERMENT

L'ambition de cette section est de doter le lecteur des clés nécessaires pour organiser et animer un atelier d'empowerment à destination d'un public potentiellement victime d'intériorisation des discriminations.

L'atelier propose de travailler sur la construction ou l'augmentation de la confiance en soi et de l'estime de soi. À travers des animations ludiques, d'action, de réflexion ou d'écriture, le processus permet de se recentrer sur ses propres qualités, capacités et compétences au service d'un enrichissement personnel. Les techniques d'animation décrites servent à guider les personnes à faire les bons choix, mais aussi à conscientiser les mécanismes d'auto-exclusion afin de pouvoir contrer leurs effets négatifs.

## Objectifs de l'atelier

- Cultiver ses propres qualités et dépasser ses croyances limitantes.
- Prendre conscience de ses forces et faiblesses pour avoir des attitudes adéquates et prendre les bonnes décisions.
- Apprendre à se connaître avec ses défauts et ses qualités.
- Développer une attitude positive et sortir de la plainte ou de la victimisation.
- Prendre ses propres décisions avec responsabilité et liberté.
- Identifier l'image posée sur moi par les autres.
- (Re)prendre son destin en main.
- Sensibiliser à l'intériorisation des discriminations et prendre conscience des mécanismes de cette intériorisation dans sa vie.
- Renforcer l'estime, la confiance et l'image de soi.
- Développer son esprit critique, de flexibilité et d'adaptation.

# Avant de vous lancer, quelques précisions ...

Constituer un groupe de 10 à 15 personnes maximum afin de maintenir une bonne dynamique de groupe et permettre à tous et à toutes d'être à l'aise et d'avoir le temps de partager leur vécu.

Une journée ne suffit pas pour utiliser toutes les animations proposées ici. Sélectionnez les activités que vous proposerez en fonction de votre public, de leurs besoins et attentes mais aussi de votre capacité personnelle à vous approprier l'animation.

Veiller au respect du secret professionnel : lorsque nous travaillons sur des thématiques liées au développement personnel, il convient de faire attention au secret partagé dans le groupe, au respect des vécus de chacun-e et à créer un espace de confiance. Quelques grands principes peuvent ainsi être mis en valeur : confidentialité, non-jugement, tolérance, écoute...

Cette technique d'empowerment n'a en aucun cas la vocation d'édicter des vérités toutes faites ni de recettes magiques sur la vie des personnes ou leur recherche d'emploi. Les thématiques abordées dans le processus d'animation touchent à la vie privée des participant-e-s, chaque cas possède ses propres pistes de solutions. Il est important que la posture de l'animateur-riche reste modeste et empathique. Les participant-e-s doivent comprendre que vous êtes surtout là pour impulser des échanges et des partages de vécus.



Vous trouverez ci-après des **fiches d'animations** détaillant les objectifs et consignes de chaque activité.

Certaines animations sont associées à des supports de travail (photos, étiquettes) que vous trouverez en annexe.

# Faire connaissance

## Ice breaker

1



10 minutes



- Paper board ou tableau
- Marqueurs de couleur

### Objectifs

Apprendre à être attentif-ve à ses émotions.

Partager son humeur avec les autres pour saisir l'ambiance et la dynamique de groupe avant de débiter l'atelier.

### Consignes

À l'arrivée de chaque participant-e, demandez-leur d'écrire ou de dessiner leur humeur du moment.

Ensuite, faites un tour de table pour vous présenter : nom, prénom, âge, attentes et/ou besoins pour la formation ?

Notes

# Jeu d'action

## Désobéissons !

# 2

### Objectifs

Apprendre à se détendre.

Amener une énergie positive dans le groupe.

Rire et lâcher les tensions.



15 minutes



- Ordinateur
- Musique dynamique

### Consignes

Enclenchez une musique dynamique.

Donnez les énoncés suivants et dites à vos participant-e-s de faire l'inverse :

1. Ne souriez pas.
2. Marchez comme si vous n'étiez pas sûr-e de vous.
3. Marchez comme si vous étiez en retard.
4. Marchez en regardant le sol ou vos pieds.
5. Respectez le silence.
6. Marchez comme s'il y avait beaucoup de monde autour de vous.
7. Marchez en ligne droite.
8. Ne courez surtout pas.

### Notes

### Objectifs

Développer une attitude positive en mettant le focus sur les expériences de réussite et en retenant les leçons des expériences d'échec.

Pratiquer la pleine conscience (Mindfulness).

Important : quand je fixe des objectifs ou des plans, je pars de ma réalité du moment (de mes compétences du moment, de ce que je suis en ce moment).



5 minutes



Tablette de chocolat

### Notes

### Consignes

Donnez à chaque participant-e un morceau de chocolat.

Demandez-leur de le sucer (ne pas le mordre) et de le savourer à leur aise en prenant conscience du goût, de la texture...

# Brainstorming

Je réagis à la phrase «Ce n'est pas pour moi !»

# 4

## Objectifs

Définir collectivement le concept de discriminations intériorisées ou d'intériorisation des discriminations.

Soulever les freins et les obstacles dans les projets personnels comme professionnels.

Créer une dynamique d'échanges entre les participant-e-s;

Exprimer ses émotions et ses difficultés par un autre biais et de manière plus anonyme et discrète.



60 minutes



- Nappe en papier
- Marqueurs

## Consignes

Étalez une grande nappe sur toute la table et notez-y « Ce n'est pas fait pour moi ! » en grand au centre de la nappe.

Tous/toutes les participant-e-s se mettent autour de la nappe et doivent réagir à cette phrase, par un dessin, un mot, une phrase, une anecdote...

Ensuite, au fur et à mesure, les un-e-s et les autres réagissent aux commentaires mis sur la nappe.

Le résultat sera coloré et créatif !

## Notes

# Réflexion sur l'auto-exclusion

## «Ces lieux que je m'interdis»

# 5

### Objectifs

Réfléchir et débattre autour des situations d'auto-exclusion au quotidien dans différents endroits et différents domaines de la vie.

Identifier ses peurs et apprendre à les affronter.

Apprendre à sortir de sa « zone de confort ».

Distinguer la peur du refus : Est-ce que je ne veux pas ou est-ce je n'ose pas ?

Aller vers l'inconnu, vers d'autres quartiers, d'autres milieux...

Chercher à se dépasser en écoutant les histoires des autres.

Identifier et connaître ses limites.

(Re) prendre sa place dans la sphère publique et dans le monde du travail.

Briser les tabous.



60 minutes



- Photos (en Annexes)
- Paper board ou tableau

### Consignes

Étalez sur une table les 18 photos représentant quelques exemples de lieux que nous nous interdisons de franchir.

Demandez aux participant-e-s de choisir une photo parmi celles proposées qui leur rappelle une situation où ils/elles se sont auto-exclus-es. Si aucune photo ne fait référence à leur témoignage, proposez-leur de raconter leur histoire sans prendre de photo.

Pendant que les participant-e-s racontent leur expérience d'auto-exclusion, notez un maximum de leur propos sur un tableau ou un paper board.



# Réflexion sur l'auto-exclusion

«Ces lieux que je m'interdis»

(suite)

# 5

## Consignes (suite)

Une fois que chaque personne a raconté son histoire, faites une mise en commun et laissez les participant-e-s réagir aux histoires des autres participant-e-s.

Faites-les réfléchir à l'image qu'ils/elles ont d'eux/elles-mêmes et de l'image qu'ils/elles veulent donner aux autres.

Faites-les réfléchir aux raisons qui amènent des personnes à s'auto-exclure. Demandez-leur ce qui leur fait peur lorsqu'elles/ils s'auto-excluent généralement ?

Réfléchissez collectivement aux pistes d'action pour lutter contre les replis et les phénomènes d'auto-exclusion tels que la pratique de la philosophie du « Et le pire c'est quoi ? », le recours à l'autodérision, à la dédramatisation... Demandez-leur ce qu'ils/elles ont fait pour dépasser leur peur ?

## Notes

## Le patch logique



90 minutes



- 6 affiches
- Marqueurs de couleur

### Objectifs

Définir ses objectifs personnels et professionnels.

Identifier les obstacles et les ressources liés à ces objectifs.

Exprimer des rêves et les traduire en objectifs concrets.

Établir des priorités.

Déconstruire les croyances limitantes par un raisonnement logique pour se rendre compte qu'elles ne sont pas toutes fondées.

Remplacer le « oui mais » par « et pourquoi pas ? ».

Se défaire de ses croyances limitantes.

### Consignes

Collez les 6 affiches sur les murs de votre local.

Notez sur chaque affiche l'étape correspondant aux 6 dimensions du patch logique.

Demandez à chaque participant-e de se lever, de se balader dans le local et de répondre aux 6 questions correspondant aux 6 dimensions du patch logique.

Une fois que tout le monde a noté ses réponses, engagez une discussion commune avec ce que chacun-e a rapporté sur les 6 affiches.

### Notes

# Réflexion itinérante et co-construction

## Le patch logique

(suite)

# 6

Étape 1 - Exprimer son/ses ressenti/s vis-à-vis de l'objectif visé en l'imaginant déjà atteint.

Ex : Accomplissement, fierté, soulagement

Étape 2 - Exprimer son/ses objectif/s professionnel/s.

Ex : RH officer/manager diversité

Étape 3 - Énoncer ses croyances limitantes qui empêchent de réaliser cet objectif ou qu'est-ce qui m'empêche de réaliser l'étape 2 ?

Ex : Manque d'expériences dans le domaine.

Étape 4 - Affirmer l'inverse de ses croyances limitantes.

Ex : J'apprends vite, je n'ai pas peur des challenges. Je suis capable.

Étape 5 - Exprimer ce qui me comblerait le plus dans ma vie professionnelle.

Ex : Trouver une stabilité pour m'accomplir et m'épanouir.  
Je suis une femme carriériste.

Étape 6 - Énoncer une série de faits indiscutables à l'appui de son objectif professionnel.

Ex : Continuer dans mes démarches de recherche d'emploi, répondre aux candidatures.

>> Contenus à transposer sur 6 affiches



Quelques conseils supplémentaires

### Fixer des objectifs SMART

- S** **SPÉCIFIQUE** : le plus précis possible et exprimé clairement.
- M** **MESURABLE** : avec des indicateurs pour une évaluation objective.
- A** **ACCESSIBLE** : formulation intelligible et compréhensible.
- R** **RÉALISABLE** : atteignable avec « les moyens du bord ».
- T** **TEMPOREL** : intégré dans le temps avec des délais et des dates charnières.

### Définir un RÉTROPLANNING



Inscrire dans une ligne du temps ou un calendrier toutes les étapes de réalisation du projet.  
Cela permet de visualiser rapidement la progression et ce qu'il reste à accomplir.

## « Je me mets dans la peau de... »



60 minutes



- Étiquettes (en Annexes)
- Panier ou chapeau

### Objectifs

Prendre connaissance d'autres points de vue et apprendre à réagir.

Utiliser les forces des un-e-s pour renforcer l'estime et les capacités des autres.

Ouvrir les yeux sur d'autres réalités et prendre connaissance des outils d'empowerment des autres.

### Consignes

Découpez les 32 étiquettes de citations, mettez-les dans un panier ou un chapeau.

Demandez aux participant-e-s d'en piocher deux au hasard.

Demandez-leur de les lire à voix haute et de réagir : « Que vous inspirent ces propos ? Qu'en pensez-vous ? Êtes-vous d'accord ? Pourquoi ? Échanges avec tout le groupe.

### Notes

# Exercices au quotidien

## Renforcer sa confiance et son estime

# 8



60 minutes



- Étiquettes (en Annexes)
- Panier ou chapeau

### Consignes

Mettez les étiquettes dans un panier ou un chapeau.

Demandez à chacun-e de vos participant-e-s de piocher une étiquette au hasard.

Demandez-leur de la lire à haute voix et de réagir au contenu.

Laissez également un temps d'interaction avec les autres participant-e-s.

Après l'exercice, mettez ces étiquettes à disposition des participant-e-s afin qu'ils et elles puissent concrétiser ces astuces s'ils/elles le désirent.

### Bonus

Un exercice que nous vous recommandons également est de se tapoter l'épaule tous les soirs pour 3 actions de la journée dont vous êtes fiers-fières.

Vous pouvez aussi proposer aux participant-e-s créer un « Bullet journal », une forme d'agenda personnalisée. De nombreux tutoriels expliquant ce concept sont disponibles sur internet.

### Notes

Exercices tirés du Cahier "Renforcez votre confiance en vous" de Christine Sarah Carstense



30 minutes



- Post-it de couleur
- Marqueurs de couleur

### Objectifs

Connaître et développer ses qualités et ses talents.

Renforcer son estime et sa confiance en soi.

### Notes

### Consignes

Prenez plusieurs post-it et demandez aux participant-e-s d'écrire dessus une qualité ou une première impression positive pour chaque participant-e.

Placez chaque post-it dans le dos du/de la participant-e en question.

Une fois que tout le monde a posé les post-it dans le dos de chaque participant-e, chacun-e à son tour découvre les qualités mises derrière son dos.

Faites un débriefing autour des questions suivantes :

- 1- Quelles sont les qualités qui reviennent le plus souvent ?
- 2- Quelle est la qualité qui me surprend le plus ?
- 3- Qu'est-ce qui me touche le plus à la lecture de tous ces post-it ?
- 4- Quelle qualité compte le plus à mes yeux ?
- 5- Quel effet cela fait-il d'avoir des étiquettes dans son dos ?

# Exercices au quotidien

## Pratiquer la psychologie positive

# 10



20 minutes



Post-it de couleur

### Objectifs

Développer sa créativité et son imagination.

Développer une vision du monde positive.

Définir ses objectifs avec une approche positive.

Prendre conscience de ses priorités.

### Consignes

Demandez aux participant-e-s d'écrire sur des étiquettes des phrases formulées de façon positive pour opérer un changement de comportement. Exemple : « Ce que je veux dans ma vie c'est... »

Ces étiquettes sont à mettre sur un endroit visible de sorte que la personne puisse les voir quotidiennement.

Évitez de commencer vos phrases par « il faut » ou « je dois » car vous perdrez du plaisir quand vous vous mettez en action.

### Notes



# Auto-louange

Pratiquons le Kasala ensemble !

# 11



60 minutes



- Papier
- Crayon

## Objectif

Renforcer l'estime de soi

## Consignes

Le kasala est une pratique orale congolaise.

Proposez aux participant-e-s de rédiger seul ou à plusieurs un texte d'auto-louange mettant en valeur leur personne, leurs qualités, leurs compétences, leurs aspirations, leur rêves

N'imposez pas de limites.

Proposez de partager ce texte à haute voix ou de le garder pour soi.

Notes



30 minutes



- Papier à lettre
- Feutres de couleur

### Objectifs

Situer ses objectifs et ses résolutions dans le temps. Où en suis-je depuis l'atelier ?

Apprendre à s'écrire des choses positives, apprendre à se remercier et à reconnaître ses efforts.

Revivre l'instant et la journée de formation avec une approche positive et indulgente vis-à-vis de soi-même.

### Consignes

Étalez les feuilles de papier sur une table. Chaque participant-e choisit une feuille qui lui plaît.

Demandez aux participant-e-s de s'écrire une lettre avec leurs objectifs, ce que la formation leur a apporté et enfin se remercier.

Une fois que la lettre est écrite, ramassez-les sans les lire, rangez-les. Envoyez ces lettres aux participant-e-s par voie postale après 3 à 4 mois.

### Notes