



Carnet de bord Lëtzebuerg

Suggestions pour le cours

Remarques préliminaires

— Une adaptation du Logbuch Neuland (Carnet de bord Terres nouvelles)

Le modèle pour le Carnet de bord Lëtzebuerg est la publication du Bundeszentrale für politische Bildung de l'année 2020 (3e édition).
Écrite par Marianne Marheineke et Sarah Inal.

— Groupe cible

L'objectif du Carnet de bord Lëtzebuerg est de pousser les adolescents et les jeunes adultes à la réflexion en leur offrant la possibilité de resituer leurs expériences individuelles dans un contexte d'éducation à la citoyenneté. Il s'adresse à un adolescent ou à un jeune adulte

- avec une expérience récente de migration volontaire ou forcée et suivant actuellement les procédures d'arrivée
- avec une expérience de migration volontaire ou forcée et vivant depuis longtemps au Luxembourg
- avec une expérience de migration volontaire ou forcée dans sa famille, dans son cercle d'amis, dans son entourage ou son environnement
- et toute personne souhaitant (re-) découvrir le Luxembourg.

Pour la suite, nous mentionnerons notre public cible en tant qu'acteur du carnet de bord. Il n'est pas lecteur au sens classique du terme, mais plutôt un acteur dans le sens où il agit avec et dans son .

— Contenu et objectifs

Les conditions de vie des gens avec une expérience de migration volontaire ou forcée étant directement liées à la politique, le Carnet de bord Lëtzebuerg veut leur permettre de découvrir leur propre capacité d'action politique et les différents moyens de participer à la société. En outre, nous souhaitons offrir à tous les adolescents et les jeunes adultes qui ont une expérience de vie au Luxembourg un moyen de prendre contrôle de leur processus d'orientation. En même temps, le carnet veut donner la possibilité de réfléchir sur les expériences et impressions qu'ils ont eues au ou du Luxembourg. Il s'agit de leur donner des connaissances de base sur des valeurs sociétales importantes et des principes de l'État de droit, tels que la dignité des personnes, la liberté d'expression et le droit à l'éducation. L'objectif est que ces jeunes puissent participer à la société démocratique.

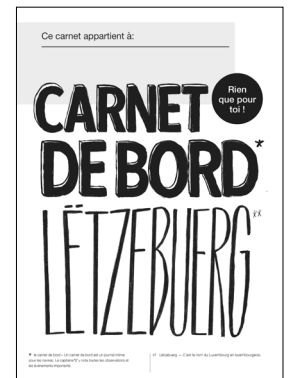
Nous souhaitons donner des impulsions, faire des propositions et inciter à la prise d'action. Chaque acteur du carnet de bord décide s'il relève l'impulsion en question et comment il le fait. Il est donc important de ne pas contrôler rigide-ment ni d'évaluer les exercices dans un cadre scolaire. C'est pourquoi nous ne donnons aucune consigne d'objectif d'apprentissage au sens strict.

— L'aspect « carnet intime » du Carnet de bord Lëtzebuerg

Le carnet est presque comme un journal intime. Il invite à un dialogue avec soi-même – certains exercices proposent un échange volontaire avec les autres. Pour effectuer les exercices individuels, il est important d'avoir accès à un lieu privé et rassurant.

— Explications des symboles :

englobe toutes les personnes.
Il désigne l'intégralité du spectre du genre, pas seulement les hommes et les femmes.



— Rapport à soi

Pour beaucoup d'acteurs du carnet, l'introspection, le travail en autonomie et l'application de méthodes créatives peuvent être de toutes nouvelles expériences. Une approche en douceur avec beaucoup de temps passé sur chaque exercice est importante, afin de faciliter l'accès, d'éviter tout agacement et de donner de nouvelles méthodes de travail.

— Plurilinguisme

Pour tenir compte des interactions entre langue, sentiments et souvenirs, le libre choix de la langue par l'acteur du carnet de bord est crucial. Ce choix peut changer d'un exercice à l'autre.

— Langues

Le Carnet de bord Lëtzebuerg est disponible en 3 langues : Allemand, français et anglais. Pour certains exercices, des traductions audio en arabe, BCMS, chinois, farsi, portugais, russe, tigrigna et ukrainien sont disponibles. Ainsi, les acteurs du carnet de bord peuvent se familiariser et mieux comprendre les exercices potentiellement difficiles ainsi que certains aspects et concepts culturels.

Pour écouter la traduction, l'accompagnateur ou l'acteur doit scanner le code QR en marge de la page de l'exercice concerné.

— À propos des éditeurs et partenaires :

La Zentrum fir politesch Bildung est une fondation indépendante qui encourage l'engagement citoyen en contribuant à une meilleure compréhension de la politique et de la démocratie, ainsi que des défis sociétaux actuels. Il s'agit avant tout de soutenir les jeunes et de les encourager à participer à la vie politique et au débat public.

Le Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT) contribue au développement du programme scolaire et du matériel éducatif. Il subventionne les projets scolaires et extrascolaires, met les écoles en réseau et publie et distribue des outils didactiques.

Le Service de la scolarisation des enfants étrangers (SECAM) fait partie du ministère de l'Éducation nationale, de l'Enfance et de la Jeunesse et prend en charge les élèves nouvellement arrivés de 12 à 24 ans inclus. Ce service oriente les élèves dans les classes les mieux adaptées à leurs compétences linguistiques, ainsi qu'à leur profil et informe les parents et les élèves sur le système scolaire luxembourgeois et les mesures de soutien qui leur sont accessibles.

Le SECAM offre tous types de soutiens, notamment une aide pédagogique pour les enseignants ♀. Le SECAM coordonne les demandes pour les écoles internationales et les demandes de services sur les médiateurs interculturels ♀.

Au moment de l'élaboration du Carnet de bord Lëtzebuerg et du présent guide pédagogique, le projet de loi n°8069 relative à l'accueil, à l'orientation, à l'intégration, à l'accompagnement scolaires des élèves nouvellement arrivés suit la voie des instances. Pour vous informer de l'évolution de ce projet de loi, veuillez consulter le site www.chd.lu.

La Maison de l'orientation est à l'écoute de tous ceux ♀ qui souhaitent s'orienter par rapport à leur parcours scolaire, d'études ou professionnel. Elle donne des informations sur les possibilités de formation, d'études et d'emploi et aide à faire des candidatures pour une formation, un apprentissage ou un travail.

Le Centre psycho-social et d'accompagnement scolaires (CePAS) est à l'écoute des adolescents ♀ et jeunes adultes, des parents/tuteurs ♀, familles et est prestataire de services dans les domaines de la psychologie, du social et de l'éducation. Il coordonne les activités du Service psycho-social et d'accompagnement scolaires (SePAS) dans les établissements scolaires secondaires.

– Structure générale

(Presque) tous les exercices sont indépendants. L'ordre dans lequel ils apparaissent est aléatoire. Il n'y a donc pas d'ordre dans lequel il faut les effectuer. Chaque exercice est associé à un thème général, de sorte qu'il est possible de travailler à partir du choix d'un thème.

Les trois thèmes principaux sont :

- Sur moi – réflexion, introspection
- Mes univers – autoréflexion concentrée sur les gens autour de moi, nos interactions et ce qui nous entoure
- Moi au Luxembourg – réflexion par rapport au Luxembourg et un nouveau monde d'expérience

Les cinq missions ont pour objectif de donner l'occasion de souffler un peu, de se détendre, car beaucoup d'exercices exigent une réflexion intense.

Tout d'abord Moien!

Impulsions données à l'acteur ♀

- rechercher un sentiment d'auto-efficacité en se posant la question « Qui suis-je ? » combinée à la question « Que puis-je faire ? »

Méthodologie et didactique

Si vous utilisez le carnet en tant qu'enseignant ♀, à l'école ou pour un cours de langue, veillez à mettre en place un espace sans jugement, pour que chaque acteur ♀ puisse y travailler de manière volontaire, auto-organisée et auto-déterminée.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Si vous avez l'impression qu'un acteur ♀ ne va pas bien, renvoyez-le au guide d'auto-assistance (« Voilà comment fonctionne le carnet de bord ») ou proposez-lui une activité pour lui changer les idées. Restez en contact, calmez la personne concernée et informez si besoin les professionnels ♀ compétents.

Le Carnet de bord Lëtzebuerg n'a pas la prétention de pouvoir gérer les traumatismes. La personne qui l'utilise doit être consciente de la manière dont elle réagira éventuellement aux émotions qui surgiront. Il est préférable de prendre contact avec le SePAS ou le CePAS au préalable.

Tout d'abord Ma propre page de couverture

Impulsions données à l'acteur ♀

- personnaliser son carnet de bord en décorant la page de couverture à sa manière
- établir ainsi une confiance vis-à-vis du support et s'ouvrir aux exercices qu'il contient

Méthodologie et didactique

Encouragez les acteurs ♀ à trouver et créer des symboles correspondant à leur personnalité. Proposez des exemples.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

En particulier pour les jeunes réfugiés ♀, leur nom peut être associé à des sentiments éprouvants. Par peur du rejet, certains ♀ ont déjà choisi un nouveau nom pendant leur trajet. La perte de son propre nom et ainsi d'une partie de son identité et du lien avec son pays natal est très douloureuse. C'est pour cela que l'exercice propose de ne pas illustrer son propre nom, mais plutôt de développer un logo représentant la personnalité de l'acteur ♀.

Tout d'abord Voici comment fonctionne le Carnet de bord Lëtzebuerg!

– Mode opératoire pour travailler avec le carnet de bord

Méthodologie et didactique

Nous recommandons de parcourir cette page ensemble lors de l'introduction au travail avec le support et de clarifier les questions, par exemple à propos du symbole ♀. Pour la suite, il est important de laisser chacun ♀ trouver son propre chemin à travers le carnet.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Sur cette page, l'acteur ♀ se familiarise avec l'échelle du stress en bas de page. Il ♀ peut régulièrement s'interroger sur son humeur avant de commencer une activité. L'échelle permet également aux personnes enseignantes, accompagnatrices et conseillères de mieux travailler au quotidien avec les acteurs ♀ stressés. En particulier dans les situations de conflit ou lors du travail avec les débutants ♀ en langue, la visualisation d'une émotion peut aider.

01 Qui suis-je ?

Impulsions données à l'acteur

- se questionner et se laisser ainsi guider du matériel à l'immatériel
- passer d'une image de soi et d'un concept de soi statiques à une image et un concept de soi modulables, dynamiques et évolutifs

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les demandeurs d'asile sont confrontés à tout un catalogue de questions complexes lors de leur audition. Ils font alors continuellement face à des questions concernant leur identité. Cet exercice permet de contrer le stress que cela engendre : c'est une invitation à faire l'expérience de soi-même en se renouvelant, à se transformer.

02 Je suis formidable !

Impulsions données à l'acteur

- renforcer l'estime de soi grâce à des affirmations positives comme rituel matinal
- éventuellement améliorer l'image de soi
- apprendre à prendre soin de soi

Méthodologie et didactique

Pour que les affirmations positives à propos de soi fassent leur effet, leur répétition régulière est essentielle.

➔ Voir aussi l'exercice 55 « J'y arrive ».

Vécu des personnes avec des expériences de migration

Les exigences envers les réfugiés au Luxembourg sont élevées. Souvent, l'élève est en retard par rapport à ce qui est attendu de lui. Cela peut impacter la façon dont il se perçoit.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Être capable de changer son image de soi est une expérience importante qui contribue à une certaine stabilité. Un traumatisme peut influencer cette image. Cela peut mener à des postulats de base dysfonctionnels et handicapants : « Je n'ai aucune valeur », « Je n'ai plus confiance en personne », « Le monde est mauvais ».

03 Les montagnes russes des sentiments

Impulsions données à l'acteur

- explorer son paysage émotionnel intérieur et le percevoir de façon nuancée
- associer des émotions à des situations
- développer une tolérance à l'ambiguïté de ressentir des émotions contradictoires simultanément

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Cet exercice sert à faciliter l'exercice 04/05 « Comment est-ce que je vais ? », car l'acteur du carnet peut ici faire appel à ses compétences linguistiques actuelles. L'exercice suivant 04/05 favorise l'élargissement du vocabulaire sur le thème du monde affectif.

04/05 Comment est-ce que je vais ?

Impulsions données à l'acteur

- acquérir un vocabulaire nuancé sur le thème du monde affectif
- écrire à propos de et parler de diverses émotions, même lorsqu'elles sont contradictoires

Méthodologie et didactique

Assurez-vous de procurer à chacun un espace rassurant. Expliquez bien que même si l'acquisition de ces compétences linguistiques encourage à s'exprimer authentiquement sur ses sentiments, chacun peut décider à n'importe quel moment et dans n'importe quelle situation comment et dans quelle mesure il a envie de dévoiler son monde affectif (authenticité sélective).

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Autour des diverses expressions de sentiments, il y a de la place pour la traduction. Aidez les acteurs à attribuer les différentes expressions aux débuts de phrases « Je suis ... » ou « Je me sens ... ».

06 Je t'aime

Impulsions données à l'acteur

- prendre conscience de son propre multilinguisme
- considérer le multilinguisme comme quelque chose de précieux
- valoriser son propre multilinguisme

Méthodologie et didactique

Variation de l'exercice avec d'autres mots ou phrases (par exemple « C'est bien que tu sois là ».)

➔ Voir aussi l'exercice 12 « Moi et ma langue » et l'exercice 17 « Amoureux ».

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les personnes avec une expérience de migration forcée parlent souvent plusieurs langues. En plus des dialectes et de la langue du pays d'origine, elles ont dû se familiariser avec de nouvelles langues pendant leur trajet.

07 Ici, c'est beau

Impulsions données à l'acteur

- se détendre
- tourner son regard à l'intérieur de soi
- s'imaginer son propre lieu de bien-être

Méthodologie et didactique

Donnez à chacun la possibilité de se répartir librement pour trouver sa place dans la pièce.

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Pour les débutants, insistez sur le fait qu'il n'est pas nécessaire de comprendre chaque mot, mettez l'accent sur le travail de vocabulaire concernant les termes clés et lisez le texte à haute voix. Pour les acteurs du carnet dont le niveau est avancé, l'exercice peut être lu mutuellement, par exemple par groupes de deux.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Ce texte sur un lieu imaginaire a été écrit par une jeune réfugiée. Il se peut que le paysage décrit ne soit pas connu de toutes les cultures. Expliquez qu'il s'agit de la description individuelle d'un lieu. Attention, l'évocation d'un lieu du passé qui existe vraiment peut rendre triste.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Attention, quelqu'un qui a subi beaucoup de stress a besoin de se sentir en grande confiance pour pouvoir fermer les yeux au sein d'un groupe.

Liste de lecture

- *Inspiré du « lieu rassurant »* : Reddemann, Luise (2012). Imagination als heilsame Kraft. Éditions Klett Cotta, Stuttgart.
- Murdock M., 2009. Dann trägt mich meine Wolke. Éditions Peter Hess, Schüttorf.
- Adams S., 2020. Neue Fantasiereisen: Entspannende Übungen für Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Don Bosco, Munich.
- Du Penhoat G., 2016. La Boîte à outils de la Gestion du Stress. Dunod, Malakof.

08 Moien Lëtzebuerg !

Impulsions données à l'acteur

- personnifier le nouvel environnement de vie Luxembourg en tant qu'interlocuteur
- communiquer avec le Luxembourg
- s'initier à l'écriture créative

Méthodologie et didactique

Vous pouvez commencer par une promenade sensorielle dans la nature. Le mot « sentir » se réfère au sens du toucher. L'idée est de donner envie d'entrer en contact, de communiquer par l'écrit. Aidez l'acteur, s'il le souhaite, à trouver une personne pour se glisser dans le rôle du Luxembourg (Lëtzebuerg) personnifié et être son interlocuteur.

09 Quelqu'un à mes côtés

Impulsions données à l'acteur

- se familiariser avec un droit dont il dispose et ne connaît pas encore
- renforcer sa propre position lors des rendez-vous administratifs
- savoir à qui il peut demander de l'aide et réfléchir par qui il souhaite se faire accompagner

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les mineurs non accompagnés peuvent faire une demande de protection internationale par eux-mêmes ou en la personne d'un tuteur désigné par le juge des tutelles. Le rôle du tuteur est d'aider le demandeur tout au long de la procédure de demande. S'il est probable que le mineur atteigne l'âge de 18 ans pendant la procédure, il n'est pas nécessaire de désigner un tuteur pour s'occuper de lui. Davantage d'informations concernant la procédure se trouvent sur :

www.guichet.public.lu/de/citoyens/immigration/cas-specifiques/protection-internationale/demande-protection-internationale.html

En plus du tuteur (si nommé), il est important de clarifier que l'Office national de l'accueil (ONA) et le Guichet Info Migrant de l'ASTI peuvent aussi aider lors des procédures.

Pour les questions de santé et les questions relatives à l'amour, à la famille, aux relations sexuelles ou autres, les jeunes peuvent également s'adresser au Planning Familial. Il est également utile de mentionner la CNS, car l'assurance maladie et la prévoyance santé ne sont pas une évidence dans tous les pays.

10 Ma Mission 1 :

Pars en découverte

Impulsions données à l'acteur

- faire l'expérience de la valeur de l'amitié
- approfondir une relation amicale forte

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Toute personne venant d'arriver se sent souvent seule. Il est donc d'autant plus important de se faire de nouveaux amis et de se rendre compte de la valeur d'anciennes amitiés.

Pour info: Sur www.hariko.lu, vous trouverez des offres d'ateliers avec des artistes et des musiciens auxquels les jeunes peuvent participer et ainsi rencontrer de nouvelles personnes.

Liste de lecture

- Adam H., Inal S., 2013. Pädagogische Arbeit mit Migrantinnen- und Flüchtlingskindern. Unterrichtsmodule und psychologische Grundlagen. Éditions Beltz, Weinheim, Basel, p.118, p.171.
- de Boer H., Merklinger D., 2021. Grundschule im Kontext von Flucht und Migration. Éditions Kohlhammer, Stuttgart.

11 La peur !

Impulsions données à l'acteur

- prendre conscience de ses propres peurs
- examiner ses peurs pour mieux les contrer

Méthodologie et didactique

Cet exercice est très personnel. Sa réalisation devrait se faire dans un cadre au sein duquel l'acteur du carnet se sent particulièrement à l'aise (en utilisant par exemple sa langue maternelle). Pendant l'exercice, faites bien attention au bien-être de l'acteur du carnet, apportez-lui une aide émotionnelle si nécessaire. Encouragez-le à réaliser que le simple fait de compléter une phrase est formidable.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Indépendamment de ses expériences antérieures, chaque personne est confrontée à des situations angoissantes. Ne plus être seul face à ses peurs peut être un soulagement.

12 Toutes mes langues

Impulsions données à l'acteur

- apprécier sa propre richesse linguistique
- mettre en avant la valeur de son répertoire communicatif individuel

Méthodologie et didactique

Mettez un grand nombre de crayons de couleur à disposition. Il s'agit d'abord exclusivement d'une expérience de dessin. Ne mentionnez pas encore l'écriture. Ne donnez pas de directives sur la façon dont les langues doivent être peintes sur le corps et où elles doivent être peintes. N'hésitez pas à vous exprimer de manière un peu vague. Un peu de contexte :

Le répertoire linguistique englobe ici l'ensemble des moyens linguistiques dans les langues standard, les langues maternelles/familiales et les dialectes ... Il n'est pas pertinent de savoir si les compétences communicatives sont développées ni à quel point elles le sont, le cas échéant. Lors de la définition des tâches, veillez à ne pas donner trop de consignes, les acteurs auront de plus en plus d'idées pour com-

pléter leur portrait au fil de la séance de peinture. La prise de parole finale au sujet du portrait est très importante. Pour beaucoup d'acteurs ♀, la peinture d'un portrait de langues est une première opportunité de raconter de leurs langues.

Le fait d'être interrogé à ce sujet peut être une expérience entièrement nouvelle pour eux ♀. Un portrait de langues peut constituer le point de départ d'une biographie linguistique et être repris ultérieurement.

Liste de lecture

- Krumm H.-J., 2003. « Mein Bauch ist italienisch... » Kinder sprechen über Sprachen. Baumgarten N., Böttger C., Motz M., Probst J. (eds.), Übersetzen, Interkulturelle Kommunikation, Spracherwerb und Sprachvermittlung – das Leben mit mehreren Sprachen. Festschrift für Juliane House zum 60. Geburtstag. Zeitschrift für Interkulturellen Fremdsprachenunterricht (Online), 8 (2/3), p.110–114.
- Dirim, I., Mecheril P., 2010. « Die Sprache(n) der Migrationsgesellschaft », dans: Mecheril et al.: Migrationspädagogik. Éditions Beltz, Weinheim, Basel.
- Europarat, MENJE, 2000, rev. 2011. Mon portfolio européen des langues (PEL).
- Hutterli S., Stotz D., Zappatore, D., 2014. Do you parlez andere lingue? 5e édition, éditions Pestalozzianum, Pädagogische Hochschule Zürich.
- Ministère de l'Éducation nationale et de la Formation professionnelle, 2010. Ouverture aux langues à l'école: Vers des compétences pluri-lingues et pluriculturelles.
- Krifka M., Błaszczak J., Leßmöllmann A., Meinunger A., Stiebels B., Tracy R., Truckenbrodt H., 2014. Das mehrsprachige Klassenzimmer: Über die Muttersprachen unserer Schüler. Éditions Springer, Berlin Heidelberg.

13 Je m'occupe de moi

Impulsions données à l'acteur ♀

- écouter en soi ce qu'on ressent
- constater l'importance de la nourriture, du mouvement, du sommeil et du contact social
- réfléchir à la manière dont on peut influencer soi-même une partie de son bien-être

Vécu des personnes avec des expériences de migration

Même lorsqu'ils ♀ n'ont pas vécu d'expérience de migration forcée, les adolescents ♀ se trouvent dans une phase de « construction ». Un emploi du temps bien défini peut aider à surmonter cette phase. Le mot clé est « hygiène de vie », même s'il ne doit pas être utilisé auprès des adolescents ♀, car il peut avoir un effet dissuasif. Il est cependant important qu'ils ♀ apprennent à sentir comment ils ♀ vont, d'exprimer ce ressenti en mots et qu'ils ♀ découvrent les méthodes de bases pour prendre soin d'eux. Ils ♀ peuvent ainsi apprécier leur propre impact ♀ et se sentir ainsi un peu moins « à la merci » du monde.

14 Je suis unique

Impulsions données à l'acteur ♀

- développer une estime de soi
- prendre conscience de son individualité
- approfondir le concept complexe de dignité, en réécrivant le texte à la première personne
- réfléchir sur l'interaction entre dignité et respect

Vécu des personnes avec une expérience de migration

De nombreux acteurs ♀ du carnet avec une expérience de migration forcée ont vécu des traitements allant à l'encontre de leur dignité et ne les respectant pas.

➔ Voir aussi exercice 23 « Halte aux mauvaises paroles ! » et exercice 25 « Agir contre les mauvaises paroles »

15 J'ai le droit de me plaindre !

Impulsions données à l'acteur ♀

- ne pas accepter les préjugés et les injustices subis
- parvenir à une explication à la fois active et constructive

Méthodologie et didactique

Aidez l'acteur ♀ à expliquer sa requête de manière objective et courtoise. Encouragez-le ♀ à écrire une lettre de plainte et à l'envoyer. Une éventuelle lettre de réponse peut être envisagée ensemble.

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Une plainte sous forme de lettre permet en particulier aux débutants ♀ en langue de faire une requête détaillée et complète.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Depuis leur arrivée au Luxembourg, de nombreux réfugiés ♀ ont subi de multiples formes de préjugés. L'exercice incite à s'engager activement pour ses propres revendications et besoins.

Pour info : L'Ombudsman ♀ est une instance de plainte possible pour les citoyens ♀. Il ♀ reçoit les plaintes concernant le comportement des autorités et des institutions publiques : www.ombudsman.lu.

Les enfants et adolescents ♀ peuvent s'adresser à l'instance Ombudsman fir Kanner a Jugendlecher lorsque leurs droits ne sont pas respectés: www.okaju.lu.

16 De quoi ai-je vraiment besoin ?

Impulsions données à l'acteur ♀

- réfléchir à ses propres besoins
- prendre conscience des changements chez soi et de ce que l'on souhaite

Méthodologie et didactique

Nous recommandons une discussion guidée à la fin de l'exercice qui permet de réfléchir sur une action concrète pourrait mener à une vie plus heureuse.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

La guerre et la violence dans le pays d'origine de l'acteur ♀ l'ont privé d'un besoin fondamental crucial, un environnement sûr. Cependant, des besoins tels qu'un réseau de relations solide et une reconnaissance dans la société étaient éventuellement mieux satisfaits là-bas qu'ici au Luxembourg.

17 Amoureux ☞

Impulsions données à l'acteur ☞

- réfléchir aux possibilités de prise de contact
- échanger sur les conventions sociales, les usages et les points de vue personnels

Méthodologie et didactique

Incitation à l'approfondissement: Changement de perspective de l'expéditeur ☞ au récepteur ☞ : « Que veux-tu dire par là ? Qu'attends-tu de quelqu'un ☞ qui cherche à entrer en contact avec toi ? »

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les jeunes femmes réfugiées peuvent avoir des blocages quant à aborder ce sujet avec un enseignant, et les jeunes hommes réfugiés peuvent être réticents à en parler avec une enseignante. C'est à l'enseignant ☞ de respecter ceci. Les thèmes comme l'homosexualité, la bisexualité ou l'identité de genre (voir illustration) peuvent être abordés, mais ce n'est pas une obligation, tout comme le fait que les unions entre personnes de même sexe sont autorisées au Luxembourg. Si le sujet est néanmoins évoqué au cours de la discussion, il convient de l'aborder et d'en discuter dans le contexte des droits humains. Dans une démocratie libérale, le principe d'égalité prévaut sur les normes religieuses, le cas échéant.

18 Comment est-ce que je gère le stress ?

Impulsions données à l'acteur ☞

- éduquer sa perception de son propre vécu en matière de stress
- percevoir à temps l'expérience d'un stress trop grand
- chercher des solutions pour gérer le stress

Méthodologie et didactique

Dans le cas où l'acteur ☞ est débutant ☞ dans la langue, conseillez-lui de ne travailler que sur l'échelle de stress et non sur l'ensemble de l'exercice, afin qu'il ☞ puisse exprimer sans mots son propre degré de stress.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

La majorité des réfugiés ☞ ressentent régulièrement un stress et une pression extrêmement élevés. Il est donc essentiel de prendre conscience de ceci et d'y remédier pour la réussite scolaire. Si tout le monde ressent du stress, il est possible que ce concept n'existe pas dans d'autres langues et cultures ou qu'il soit appréhendé différemment.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Un stress extrêmement élevé (« stress intense ») est un état dans lequel s'active le « programme d'urgence ». Il n'est plus possible de penser ni d'agir.

Il ne se déclenche normalement qu'en cas de très forte pression immédiate ou à travers l'activation d'« anciennes » expériences potentiellement traumatisantes. Les gens non traumatisés peuvent également expérimenter du stress, mais ils ont en principe des mécanismes en place pour le contrer. Chez les personnes traumatisées, c'est souvent plus difficile. Si nécessaire, une séance de psychothérapie est recommandée.

19 C'est énervant !

Impulsions données à l'acteur ☞

- réfléchir aux choses qui énervent et échanger dessus

Méthodologie et didactique

Proposez si possible l'exercice 15 « *J'ai le droit de me plaindre !* » en conclusion. Les exercices 48 et 49 « *Je veux faire changer les choses !* » et l'exercice 52 « *Je m'engage !* » peuvent aussi servir d'approfondissement.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Si un acteur ☞ ne parvient pas à se détacher des sentiments désagréables pendant ce travail, l'exercice 46 « *Ceci me rend heureux* » peut être envisagé.

20 Diplôme « Mes univers »

Impulsions données à l'acteur ☞

- valoriser ses connaissances du monde et ses compétences diverses
- se complimenter

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Il est possible que les réfugiés ☞ n'aient pas accès à leurs papiers, documents et, par exemple, à leurs diplômes. Ils ☞ doivent prendre conscience que malgré l'importance de ces papiers, ils ☞ disposent bel et bien de ressources, même si celles-ci ne sont pas formalisées. Ils ☞ peuvent les mentionner sur un CV, par exemple.

21 Mon opinion est importante

Impulsions données à l'acteur ☞

- percevoir de manière nuancée les différentes façons de s'exprimer librement.
- prendre conscience du rapport entre l'autonomie et l'interdépendance

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

La liberté d'expression, autrement dit le discours authentique, représente un défi conséquent dans l'apprentissage d'une langue.

➔ Voir aussi exercice 34 « *Réflexions sur ton lycée* ».

Psychoéducation

« Avant de prendre une décision, tourne ton regard vers l'intérieur et vers l'extérieur » (Ruth Cohn d'après Langmaack 2011, p. 130). L'authenticité sélective signifie décider consciemment de ce que je dis, quand je le dis et où je le dis.

Liste de lecture

- Langmaack B., 2011. Einführung in die Themenzentrierte Interaktion. 5th édition, mise à jour. Éditions Beltz, Weinheim, Basel.
- Caouette Ch., 2016. Eduquer. Pour la vie! Écosociété Verlag, Montréal.
- Service de Coordination de la Recherche et de l'Innovation pédagogiques et technologiques (SCRIPT), Fondation Zentrum für politisch Bildung (ZpB), 2020. Carnet de bord Politique, Luxembourg.

22 Ma Mission 2:

Je découvre l'endroit où j'habite

Impulsions données à l'acteur

- prendre contact
- se faire un réseau
- découvrir la vie culturelle au Luxembourg

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Il est possible d'élaborer ensemble des moyens d'expression pour ouvrir la discussion : « Qu'est-ce que je dis ? Comment je le dis ? »

Vécu des personnes avec des expériences de migration

Prendre conscience qu'il est possible de participer à la vie culturelle est une étape importante pour se sentir bien dans un pays. Les concerts et les événements de danse (au-delà des frontières de langue) offrent l'occasion d'oublier le quotidien, de se plonger dans un autre univers et de se familiariser avec différentes formes d'expression.

23 / 24 / 25 Halte aux mauvaises paroles ! /

Agir contre les mauvaises paroles

Impulsions données à l'acteur

- mettre en évidence les insultes et discriminations
- expérimenter et apprendre l'*empowerment* (autonomisation et compétence personnelle orientée vers les ressources face à l'exclusion discriminatoire)
- prendre conscience des possibilités de mise en réseau

Méthodologie et didactique

Le processus de mise par écrit du vécu conduit à revivre les situations en question. L'important est d'insister sur le fait de s'en « débarrasser ». Aidez un acteur qui hésite à déchirer la page.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les réfugiés ont souvent vécu des expériences de discrimination pas forcément présentes ou compréhensibles pour les enseignants. Il est important de donner de l'espace à cette expérience, et de permettre un échange entre acteurs. Trois pages reliées entre elles concernent ce sujet. Il est important que l'ensemble de ces trois pages soit traité en conséquence.

26 La ville de mes rêves

Impulsions données à l'acteur

- réfléchir à son propre environnement de vie
- développer la vision d'un paysage idéal pour vivre
- mettre en relation des éléments d'urbanisme du pays d'origine avec le Luxembourg
- créer une passerelle entre l'ancien mode de vie et celui d'aujourd'hui
- développer un regard positif vers le futur où les deux peuvent être compatibles

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Pour les élèves débutants en langue, mettez l'accent sur le travail de vocabulaire et expliquez l'importance des rêves (dans le sens de souhaits). Les rêves en relation avec le sommeil peuvent parfois être associés négativement aux cauchemars.

Remarque complémentaire : L'atelier *DemocraCity* du ZpB pourrait être utile pour approfondir la représentation d'une ville de rêve. Dans cet atelier, les priorités politiques déterminées par les participants se reflètent dans le choix des bâtiments qu'ils ajoutent à leur ville (par ex. un grand hôpital est le signe qu'une importance est accordée à un bon système de santé). Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.zpb.lu/democracity.

27 Faire des petits boulots – travailler

Impulsions données à l'acteur

- valoriser ses expériences de travail, probablement déjà très variées
- apprécier des activités qui ont été exercées sous la contrainte (au sens large) comme des qualifications et des ressources

Méthodologie et didactique

On se concentre ici sur le travail payé ou des petits boulots. La question de l'engagement (non rémunéré) pour une cause est abordée à la page 52. Il pourrait être intéressant de parler de la différence entre volontariat et travail rémunéré, ainsi que de la possibilité (optimale) de trouver un travail qu'on aime.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Le cas échéant, l'acteur du carnet décide de mentionner ou pas le travail rémunéré défini comme travail d'enfant. Une attitude respectueuse de la part de l'enseignant est particulièrement importante dans ce cas.

Pour info: Sur le site www.guichet.lu, vous trouvez toutes les informations sur le monde du travail au Luxembourg.

28 / 29 Ici, j'ai de la famille et des amis

Impulsions données à l'acteur

- prendre conscience de son propre réseau de relations
- apprécier la valeur de son propre réseau
- prendre conscience que le fait de penser à ses proches, même s'ils n'habitent pas à proximité immédiate ou qu'aucun contact n'est possible, peut contribuer à augmenter le bien-être

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les réfugiés se sentent souvent seuls et leurs proches leur manquent. L'acteur décide par lui-même s'il veut faire les exercices de cette page. Proposez-lui de faire une demande de recherche gratuite auprès du service de recherche de la Croix-Rouge pour les proches disparus.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Si le contenu de la page suscite des émotions trop fortes, le carnet être mis de côté. L'attention doit alors être déplacée sur la vie présente.

30 Ma Mission 3 :

Toi et moi

Impulsions données à l'acteur

- faire face à ses propres préjugés et les éliminer
- surmonter la peur du contact avec les autres

31 Pour moi, le Luxembourg ressemble à ça

Impulsions données à l'acteur

- réfléchir à sa représentation individuelle du Luxembourg

Méthodologie et didactique

Encouragez un échange ouvert entre tous les acteurs et établissez éventuellement une liste commune. Mettez-vous à la place des acteurs et réfléchissez aux idées préconçues que vous avez sur les autres pays.

Approche par l'humour : Demandez aux jeunes s'ils ont remarqué des situations drôles ou bizarres qui ne ressemblent pas au quotidien de leur pays d'origine.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Toute personne qui arrive au Luxembourg apporte avec elle certaines idées préconçues sur la vie ici. La vie quotidienne au Luxembourg met ces préjugés à l'épreuve et jette une lumière nouvelle sur ce pays. La confrontation avec la vie au Luxembourg touche aussi aux conditions politiques (potentiellement nouvelles) dans lesquelles les acteurs vivent désormais.

32/33 Qu'est-ce que je veux devenir plus tard ?

Impulsions données à l'acteur

- réfléchir à son avenir professionnel
- constater que l'on n'est pas seul dans sa quête d'orientation et réfléchir à qui l'on veut parler

Méthodologie et didactique

Les pages doubles peuvent être faites en même temps, mais ce n'est pas une obligation. Tandis que l'exercice 32 met l'accent sur le projet professionnel et les organismes officiels qui peuvent aider à s'orienter, l'exercice 33 consiste à comparer le projet professionnel en fonction de ses propres points forts. La prise de conscience des points forts peut également déboucher sur le choix d'une profession. Si les jeunes n'ont aucune idée de leur avenir professionnel, ils peuvent aussi commencer par l'exercice 33.

Pour info :

- www.maison-orientation.public.lu – La Maison de l'orientation est le centre d'écoute pour tous ceux qui souhaitent s'orienter par rapport à leur parcours scolaire, d'études ou professionnel. Elle donne des informations sur les possibilités de formation, d'études et d'emploi et aide aux candidatures à une formation, un apprentissage ou un travail. Différents tests de capacités et de centres d'intérêt disponibles en ligne donnent une première impression du profil individuel et peuvent aider à l'orientation des études et du travail.
- www.mengstudien.lu – montre les possibilités d'études au Luxembourg et à l'étranger ainsi que les aides possibles.

Liste de lecture

- Benholz C., Frank M., Niederhaus C., 2016. Neu zugewanderte Schülerinnen und Schüler – eine Gruppe mit besonderen Potentialen: Beiträge aus Forschung und Schulpraxis. Sprach-Vermittlungen, volume 16. Éditions Waxmann, Münster, New York.
- Morys N., Kirsch C., de Saint-Georges I., Gretsche G., 2014. Lernen und Lehren in multilingualen Kontexten. Zum Umgang mit sprachlich-kultureller Diversität im Klassenraum. Sprache, Mehrsprachigkeit und sozialer Wandel, volume 22. Éditions Peter Lang, Francfort-sur-le-Main, Berlin, Berne, Bruxelles, New York, Oxford, Vienne.
- Reuter Y., 2016. Vivre les disciplines scolaires. Vécu disciplinaire et décrochage à l'école. ESF éditeur, Paris.

34 Réflexions sur ton lycée

Impulsions données à l'acteur

- réfléchir à ce qu'il apprécie ou non dans l'endroit où il passe beaucoup de temps
- exercer sa capacité de jugement
- se sentir efficace

Méthodologie et didactique

La réflexion et l'identification des problèmes sont au premier plan. Mais on peut aussi souligner les points positifs afin de contrer l'attitude du « tout est mauvais ». Après avoir élaboré ensemble des propositions de solutions, il est possible de les présenter dans les endroits appropriés et – dans le meilleur des cas – de les faire devenir réalité.

35 Luxembourg : le saviez-vous ?

Impulsions données à l'acteur

- aborder le Luxembourg différemment
- comparer son pays d'origine au Luxembourg
- réfléchir aux particularités positives du pays d'origine

Méthodologie et didactique

Ces trois affirmations (et quelques autres) peuvent aussi prendre la forme d'un quiz. L'effet de surprise doit inciter à de nouvelles découvertes et des questionnements. Les élèves les plus avancés peuvent passer aux discussions sur l'État (État fort, État faible – gratuité des transports en commun), à la répartition du pouvoir dans le pays (monarchie constitutionnelle – où habite le grand-duc ?) et à la fierté nationale (le rôle du sport en tant que phénomène sociétal – pourquoi les victoires aux Jeux olympiques peuvent-elles être importantes pour un pays ?)

36 Les personnes importantes pour moi

Impulsions données à l'acteur

- prendre conscience de l'importance qu'au moins UNE personne m'apprécie inconditionnellement pour ce que je suis.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Si l'acteur du carnet exprime n'avoir personne, regardez ensemble dans son environnement social (amis, accompagnateurs, enseignants...). Faites attention à ce que la personne concernée ne prenne pas trop en compte son cercle de relations dans le passé. Il s'agit d'une activité pour ici et maintenant. Aborder ce thème est souvent délicat. Cela peut activer des émotions intenses, et également rendre la personne très triste. La personne accompagnante devrait se demander si la relation avec l'acteur est stable et si une coopération avec un psychologue pourrait être engagée le cas échéant.

Liste de lecture

- Adam H., Inal S., 2013. Pädagogische Arbeit mit Migranten- und Flüchtlingskindern. Unterrichtsmodule und psychologische Grundlagen. Éditions Beltz, Weinheim, Basel.
- Duclos G., Laporte D., Ross J., 2016. L'estime de soi de nos adolescents. Éditions CHU Sainte-Justine, Montréal.

37 Je construis mon réseau

Impulsions données à l'acteur

- se construire son propre réseau
- reconnaître comment des contacts et des liens ont déjà été établis

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Une jeune réfugiée témoigne : « Au début, je n'avais aucune idée d'où je pouvais rencontrer de nouvelles personnes. » Cet exercice répond à cette question « Où puis-je rencontrer de nouvelles personnes ? ».

38 Ma Mission 4 :

Pose des questions

Impulsions données à l'acteur

- faire la différence entre le droit et sa mise en œuvre, entre l'idéal et la réalité
- explorer et s'interroger sur la quête d'un idéal

Approfondissement

Le fait que les hommes et les femmes soient officiellement égaux au Luxembourg n'est pas remis en question ici. On aborde plutôt la mise en œuvre de ce droit, c'est-à-dire la réalité constitutionnelle. Ainsi, l'acteur doit apprendre la différence fondamentale entre le droit (la norme / le légal / le devoir) et la mise en œuvre (réalité / état des choses). Il ne s'agit pas ici de donner l'impression que la loi n'a aucune force ou aucune validité parce qu'elle n'est pas (entièrement) mise en œuvre au quotidien. Il faut clarifier que chacun est tenu d'appliquer le droit existant et qu'une absence d'égalité réelle n'est pas une raison suffisante pour rejeter le droit comme insignifiant.

39 Ici et là

Impulsions données à l'acteur

- se pencher sur les différences et les similitudes entre « ses » deux pays
- prendre éventuellement conscience des choses qui nous manquent, d'une volonté de faire cesser ce sentiment

Méthodologie et didactique

La comparaison est ici réduite à quatre domaines. En voici d'autres exemples : la nature, le sport, le modèle économique, le travail, la religion, la position sur le globe... Encouragez les jeunes à chercher d'autres domaines de comparaison.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Certains jeunes ne parlent pas volontairement de leur pays d'origine, car cela peut évoquer des souvenirs douloureux. Veuillez respecter ceci.

40/41 « Les garçons sont comme ça... » et

« Les filles sont comme ça... »

Impulsions données à l'acteur

- se pencher de manière critique sur les préjugés envers le sexe opposé
- être sensibilisé à l'assignation d'un rôle au sexe opposé

Remarque d'introduction

Après diverses discussions et réflexions intenses, nous avons décidé de mettre l'accent sur les garçons et les filles dans l'exercice. Nous savons cependant qu'il existe bien plus que deux catégories de genre. Nous considérons que cet exercice est un tout premier pas pour libérer la notion de genre de son clivage binaire.

Méthodologie et didactique

Une réflexion en groupe mixte est très souhaitable afin de déconstruire les préjugés. Elle doit cependant avoir lieu après le travail individuel.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Observez bien ici s'il est nécessaire de discuter des préjugés sur le sexe opposé liés à la culture. Une personne venant d'arriver au Luxembourg est souvent encore en train de concilier les préjugés culturels de son pays d'origine avec les représentations liées au genre au Luxembourg.

➔ Voir aussi l'activité 38 « Ma Mission 4 : Pose des questions » et/ou l'activité 50 « Qui fait quoi dans ma famille ? »

42 Je peux t'apprendre ceci

Impulsions données à l'acteur

- se rendre compte de ses propres compétences

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les acteurs avec une expérience de migration forcée se voient souvent comme ceux à qui l'on apprend quelque chose. Ici, cette configuration est renversée. Les impulsions d'échange peuvent aboutir à une « bourse d'échange » ou à une « éducation en tandem ». Une importance est accordée à l'apprentissage informel.

43 Ma Mission 5 :

Pour toi – juste comme ça

Impulsions données à l'acteur

- faire face à ses propres préjugés et les éliminer
- surmonter la peur du contact avec les autres
- constater, par exemple, que l'on se sent bien lorsqu'on fait quelque chose pour les autres

Pour info : La fondation américaine Random Acts of Kindness propose sur son site internet de nombreuses idées pour une dose quotidienne de gentillesse en famille, à l'école ou au travail :

www.randomactsofkindness.org/kindness-ideas

44 Que fais-tu la nuit ?

Impulsions données à l'acteur

- se pencher sur le problème des troubles de s'endormir et de la continuité du sommeil dus au stress psychologique
- essayer de nouvelles méthodes contre les troubles du sommeil

Méthodologie et didactique

Lors de la discussion sur ce thème avec différents acteurs, il n'est pas indispensable de parler des raisons des troubles du sommeil. Les troubles du sommeil sont courants chez presque tout le monde, notamment avant un examen.

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Le lien entre le stress et les troubles du sommeil est important pour les enseignants comme pour les acteurs. D'autant plus que ces difficultés ont une influence directe sur la progression scolaire, car elles ont un impact sur l'absentéisme, la capacité de travail et de concentration.

45 Lorsque je suis avec quelqu'un

Impulsions données à l'acteur

- prendre conscience de ses propres souhaits et besoins et y réfléchir
- réfléchir à ce qui rend heureux dans une relation

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Aperçu des questions et des thèmes qui préoccupent les jeunes réfugiés dans le cadre de consultations en pédagogie du traumatisme :

- « Comment être à la hauteur de mon partenaire ? »
- « Il a rompu, je suis au fond du gouffre. »
- Indépendance vis-à-vis du partenaire
- Le partenaire en tant que remplacement de la famille, une relation ici ne peut pas remplacer la famille
- Difficultés culturelles / malentendus, la relation amoureuse a une définition différente dans le pays d'origine qu'ici
- être moqué par des « compatriotes » pour un « comportement moderne »
- comment vit-on lorsqu'on arrive au Luxembourg à 17 ans accompagnée de son mari ? Subir une pression de la part du mari d'avoir des enfants à la place de poursuivre des études ...

46 Ceci me rend heureux

Impulsions données à l'acteur

- se pencher sur le moment présent de manière positive
- vivre les petites choses comme des éléments contribuant au bonheur
- découvrir ses propres ressources

Méthodologie et didactique

Insister sur le fait que même les petites choses peuvent contribuer au bonheur. Dans cet exercice, il s'agit d'explorer les aspects réalistes d'une vie heureuse et non de la création d'utopies. Vous pouvez proposer de lire la liste en cas de situations stressantes.

47 Mon univers en images

Impulsions données à l'acteur

- observer attentivement son environnement et le décrire
- endosser le rôle d'un photographe pour concentrer son propre regard sur l'environnement
- s'essayer à l'écriture créative

Méthodologie et didactique

Dans le cadre de l'écriture créative, on donne une forme/une méthode, mais les contenus/thèmes viennent de l'acteur. En outre, il est possible de montrer des images qui expriment de manière métaphorique ce qui a été vécu.

Exercice inspiré de « Bild aus der Wirklichkeit » dans :

Fritzschke J., en collaboration avec von Bothe K. et Rammoser K. G., 2012. Atelier d'écriture. Devoirs, exercices, jeux. 2e édition. Éditions Klett, Stuttgart, p. 84.

Liste de lecture

- Klingenberger H., 2012. Bildkarten zur Biographiearbeit, Mein Weg ist mein Weg. Éditions Don Bosco, Munich.
- Gabriel A., 2016. Inspirationskarten: Was mich bewegt. Ankommen in der Fremde. Fotoimpulse von Jungen Flüchtlingen. Éditions Don Bosco, Munich.
- Connell B., 1999. Comics zeichnen. Handbuch für Mittel und Oberstufe. Éditions Pestalozzianum, Zurich.
- Furch E., Eichelberger H., 2008. Kulturen, Sprachen, Welten: Fremdsein als pädagogische Herausforderung. Éditions Studien, Innsbruck.
- Kádas Pickel T., 2014. Je suis qui je suis / Meet the Other Side of Me. Identité et littérature multilingue/multimodale: Analyse d'un projet photographique réalisé par des élèves nouvellement arrivés en France. Peter Lang AG, Bern, p.103–122.

48/49 Je veux faire changer les choses !

Impulsions données à l'acteur

- reconnaître les possibilités de participation à un engagement politique
- réfléchir à ce que l'on veut changer et comment

Méthodologie et didactique

Les pages peuvent être traitées l'une après l'autre, mais ce n'est pas obligatoire. Alors que 48 met l'accent sur la participation des jeunes à l'école et en dehors de l'école, 49 montre les possibilités de participation auxquelles chaque citoyen a droit au Luxembourg.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

L'évidence de la participation politique est souvent nouvelle pour les acteurs et peut éventuellement les intimider. Les deux côtés doivent être abordés dans une attitude de « découverte des possibilités », sans donner l'impression que les jeunes doivent être actifs. S'ils montrent de l'intérêt, l'enseignant peut les accompagner dans les étapes suivantes (candidature au comité des élèves, inscription au Parlement des jeunes, inscription sur les listes électorales ou dépôt d'une pétition). Cela leur permet de sentir qu'il ne s'agit pas que de simples « mots creux », mais de véritables possibilités de participation.

50 Qui fait quoi dans ma famille ?

Impulsions données à l'acteur ♀

- réfléchir aux rôles des hommes et des femmes de générations différentes au sein d'une famille
- prendre conscience de ses propres représentations dans sa (future) famille

Méthodologie et didactique

La discussion qui suit offre un espace pour échanger ses idées sur la répartition des tâches au sein de la famille, qui peuvent aller au-delà des rôles traditionnels (père, mère, enfant).

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les jeunes femmes réfugiées, en particulier, espèrent parfois trouver ici une vie plus libre et une meilleure répartition des tâches au sein du couple par rapport à ce qui est habituel dans leur pays d'origine. D'un autre côté, il faut prendre en considération que les multiples possibilités de participation qui leur sont offertes ici peuvent représenter un défi.

51 La musique qui me rend heureux

Impulsions données à l'acteur ♀

- réfléchir dans quelle mesure la musique peut être une ressource à laquelle il ♀ peut recourir, même dans des situations tendues

Méthodologie et didactique

Ne pas donner d'instructions plus précises.

52 Je m'engage !

Impulsions données à l'acteur ♀

- prendre conscience de ce pour quoi on s'engagerait
- le cas échéant, réfléchir sur son propre engagement
- reconnaître que l'engagement auprès des autres (et de soi-même) fait du bien et est enrichissant

Méthodologie et didactique

Les nombreux exemples peuvent sembler trop accablants. Il s'agit en effet de montrer la diversité des domaines dans lesquels on peut s'engager. La motivation principale quant à l'engagement peut varier d'une personne à l'autre, cela peut être un divertissement (par exemple du sport) ou une injustice (par exemple les droits LGBTQIA+). Il peut être judicieux de travailler cette page à la suite de l'exercice 19 « *C'est éternant !* ».

Vécu des personnes avec des expériences de migration

L'engagement peut être un pas vers la participation à la société du pays d'arrivée. Cela permet de rencontrer des gens et d'expérimenter l'impact de certaines actions. Les réfugiés ♀ ont souvent l'impression qu'ils ♀ sont une sorte de « projet ». Grâce à l'engagement, ils peuvent devenir des acteurs agissants ♀.

Pour info :

- www.volontaires.lu – un service volontaire qui permet aux jeunes de s'engager dans un projet concret d'intérêt général. L'objectif est de donner des possibilités d'apprendre et de s'orienter grâce à une expérience pratique sous forme d'un engagement à temps plein sur une période donnée. En fonction du programme, les activités ont lieu au Luxembourg ou à l'étranger.
- Sur www.benevolat.lu on peut entrer certains mots clés (lieu, domaine, période...) afin de trouver une activité bénévole au Luxembourg.

53 Ma recette préférée

Impulsions données à l'acteur ♀

- penser à un bon plat
- invoquer ainsi des souvenirs du pays d'origine
- établir une passerelle entre sa propre culture et la vie au Luxembourg en cuisinant

Méthodologie et didactique

L'échange de plats et, si possible, cuisiner ensemble doit être explicitement encouragé pour créer une expérience positive.

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les personnes atteintes de stress psychologique subissent souvent une perte d'appétit. Par ailleurs, la nourriture est un thème très fortement déterminé par la religion et la culture.

54 Mon journal intime du futur

Impulsions données à l'acteur ♀

- réfléchir à ses souhaits pour l'avenir par le biais d'un dialogue avec soi-même
- pouvoir définir plus facilement ses propres rêves et souhaits par écrit
- ne pas perdre de vue ses souhaits et travailler à leur réalisation

Psychoéducation et pédagogie du traumatisme

Attention, chez les personnes traumatisées, le sentiment d'un avenir aux possibilités réduites peut prévaloir. Un avenir lointain peut paraître alors irréaliste. Dans ce cas, proposez de choisir une date plus proche dans le futur. Souvent, cela facilite l'exercice.

Pour info : Sur le site www.futureme.org, on peut s'envoyer un e-mail à une date choisie.

55 J'y arrive !

Impulsions données à l'acteur ♀

- se motiver et se complimenter soi-même

Méthodologie et didactique

Explication du titre : « J'y arrive » est une expression orientée vers l'avenir dans le sens de « Je vais y arriver », car cela permet à l'acteur ♀ de voir ce qu'il a réussi à faire pas à pas, à moindre échelle. Il s'agit là de motivation. La personne accompagnante peut indiquer où trouver de l'aide. Selon la loi, les autorités doivent conseiller au mieux le demandeur ♀.

➡ voir les activités 9 « *Quelqu'un à mes côtés* » et l'activité 57 « *Ma pensée puissante* »

56 Mes modèles ☞

Impulsions données à l'acteur ☞

- réfléchir à sa propre personnalité en se confrontant à des modèles de référence
- développer de nouvelles compétences

Méthodologie et didactique

Les acteurs ☞ peuvent aussi très bien travailler avec des modèles en groupe. Aucune information personnelle n'est révélée, mais les jeunes échangent à propos des particularités de leur caractère. Si vous constatez qu'il y a une majorité de modèles masculins, demandez d'autres modèles féminins.

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

En particulier pour les débutants ☞ en langue, nous recommandons de clarifier au préalable la notion de « modèle ».

57 Ma pensée puissante

Impulsions données à l'acteur ☞

- explorer le concept d'auto-motivation, trouver une pensée directrice, l'exprimer en mots et la mettre en forme de manière créative
- prendre conscience de sa capacité à se guider soi-même

Méthodologie et didactique

➔ Pour une première sensibilisation, nous recommandons une activité sur le plurilinguisme individuel (par ex. l'exercice 12 « *Mes langues* »).

L'allemand/le français/l'anglais comme langue d'apprentissage

Il se peut que les acteurs ☞ n'aient pas encore de représentation de la notion de « motivation ». Peut-être que ce concept n'existe pas dans leur langue maternelle. Par conséquent, l'auto-motivation est également un nouveau concept. Le travail de vocabulaire à l'aide d'un dictionnaire peut commencer par le mot « motif » et mener à la définition « raison d'agir ». Cette signification peut introduire au verbe « se motiver », avec la définition « justifier une action par des motifs ».

58 D'autres pensées puissantes

Impulsions données à l'acteur ☞

- appréhender l'auto-motivation comme un élément de liaison entre locuteurs ☞ de différents horizons
- découvrir les propos d'autrui avec curiosité
- se laisser inspirer par les propos d'autrui
- apprécier le plurilinguisme des uns ☞ et des autres

59 Ma fête

Impulsions données à l'acteur ☞

- éveiller des émotions positives
- se mettre de bonne humeur en organisant une fête personnelle

Vécu des personnes avec une expérience de migration

Les réfugiés ☞ ont souvent peu d'occasions de vivre une jeunesse insouciante, avec les fêtes turbulentes typiques de leur âge. Pourtant, les fêtes, notamment les réunions familiales, ont une grande importance dans toutes les cultures. Au Luxembourg, les membres de la famille manquants sont particulièrement regrettés lors de ces moments. Cela ne doit néanmoins pas empêcher d'organiser une fête, dans la mesure où l'on se concentre sur ceux qui peuvent venir.

Détente !

Impulsions données à l'acteur ☞

- pendant le travail, se détendre avec un mandala (image méditative)
- se recentrer sur soi-même
- améliorer la concentration et le bien-être grâce au coloriage méditatif
- tourner le regard vers son fort intérieur et couper ainsi les pensées perturbatrices

Méthodologie et didactique

Vous trouverez davantage d'images méditatives gratuitement en ligne.

Vécu des personnes avec des expériences de migration

Les réfugiés ☞ en particulier subissent beaucoup de stress au quotidien. Libérer brièvement son esprit et tourner son regard vers l'intérieur favorise, entre autres, les performances scolaires.