



Introspection et prise de conscience culturelle



Guide d'animation



Table des matières

Mise en contexte	<u>2</u>
Utilisation et diffusion	<u>2</u>
L'approche pédagogique par l'introspection en andragogie	<u>3</u>
Objectifs de la formation et objectifs pédagogiques	<u>4</u>
Contenu et durée	<u>4</u>
Matériel requis et préparation	<u>5</u>
Déroulement de l'atelier : Brise-glace émotionnel et iceberg culturel personnel	<u>6</u>
Déroulement de l'atelier : Iceberg des cultures	<u>7</u>
Déroulement de l'atelier : Questionnaire introspectif	<u>8-9</u>
Déroulement de l'atelier : Construire ensemble un mur de prises de conscience	<u>10</u>
Pour aller plus loin	<u>11</u>



Mise en contexte

Depuis 2021, Vision attractivité fournit aux acteurs socioéconomiques de la région des outils visant à renforcer leurs efforts d'attraction, de rétention et d'accueil des nouveaux résidents, notamment ceux issus de l'immigration. C'est dans cette perspective que s'inscrit le projet **Ensemble pour l'établissement durable de l'immigration en Estrie** (en savoir +).

Réalisé dans le cadre du Programme d'appui aux collectivités du ministère de l'Immigration, de la Francisation et de l'Intégration, ce projet vise à dynamiser la collaboration et l'échange de connaissances entre les intervenants appelés à intervenir auprès des personnes immigrantes en Estrie.

Nous croyons fermement que chacun des acteurs, qu'ils soient issus des municipalités, des MRC ou des organisations communautaires ou socioéconomiques, joue un rôle crucial dans l'accueil et l'inclusion des personnes immigrantes en Estrie. Une grande volonté de bien référer les personnes immigrantes pour faciliter leur intégration est également au cœur des préoccupations de nos partenaires.

Utilisation et diffusion

Ce guide et les outils qui l'accompagnent ont été conçus par Vision attractivité et sont mis à disposition gratuitement pour soutenir les milieux dans leurs efforts d'accueil, d'intégration et d'inclusion. Sauf indication contraire, l'ensemble du contenu est protégé par la licence Creative Commons Attribution – Pas d'utilisation commerciale – Pas de modification 4.0 International (CC BY-NC-ND 4.0).

Cela signifie que vous êtes autorisé·e·s à **copier, distribuer et partager le contenu**, à condition de :

- ▶ mentionner clairement la source (Vision attractivité),
- ▶ ne pas en faire un usage commercial,
- ▶ ne pas modifier ou adapter le contenu, sous quelque forme que ce soit.

Pour consulter les détails de cette licence : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr>
Pour toute demande d'adaptation, de traduction ou d'utilisation particulière, veuillez utiliser le formulaire de contact du site web.

Coordination et mise en page: Élise Chamberland
Conception et rédaction: Chiraz Besbes
Septembre 2025



L'approche pédagogique par l'introspection en andragogie.

► En andragogie, l'introspection prend une dimension centrale parce que :

Les adultes apprennent à partir de leur expérience :



l'introspection sert à faire des liens entre ce qu'ils vivent et ce qu'ils apprennent.



Elle favorise la prise de conscience de leurs valeurs, croyances et automatismes, ce qui permet de transformer leurs pratiques.

Elle donne du sens à l'apprentissage, car la personne adulte comprend pourquoi elle agit d'une certaine façon et comment elle peut évoluer.

Définition : L'introspection en andragogie est un processus actif où l'adulte analyse ses propres expériences, croyances et comportements pour donner du sens à l'apprentissage et favoriser des changements durables.

En formation interculturelle, c'est crucial car cela aide les participants à identifier leurs référents culturels implicites et à voir comment leurs réactions influencent leur pratique professionnelle.

Objectifs

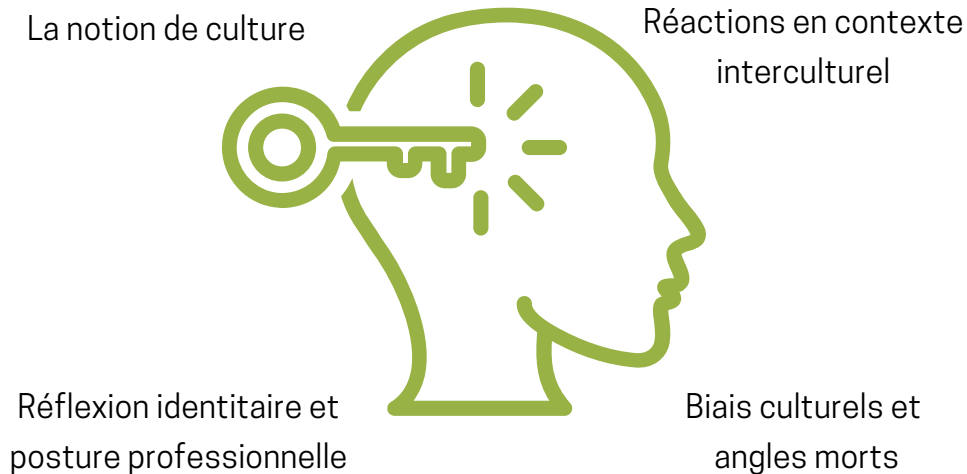
- Identifier ses référents culturels implicites.
- Reconnaître ses réactions spontanées en contexte interculturel.
- Prendre conscience de ses biais et de leur impact sur ses pratiques.

Objectifs pédagogiques

- ▶ Mieux se connaître en tant qu'acteur·trice culturel·le.
- ▶ Identifier ses référents culturels implicites.
- ▶ Reconnaître ses réactions spontanées en contexte interculturel.
- ▶ Prendre conscience de ses biais et de leur impact sur ses pratiques.



Contenu



Durée totale de l'atelier: 2 h 30 min.

Matériel requis



Stylos, crayons feutres



Projecteur pour présentation visuelle



Questionnaire introspectif (quelques copies au cas où des participant·es n'auraient pas imprimé leur guide)



Feuille (format lettre)
Ton iceberg culturel



3 couleurs de *Post-it* (vert, orange et jaune)



Tableau blanc ou
papier kraft pour prise de notes

Préparation

Pour assurer le bon déroulement de cette activité, il est important de disposer :

- d'un espace suffisamment grand pour permettre les déplacements des participant·es,
- de petites tables (de 3 à 4 selon le nombre de participants) ou surfaces de travail pouvant accueillir des groupes de 4 personnes.



Impression de copies du document *Ton iceberg culturel* (voir PDF)



***Post it* d'émotions**

Les *Post-it* serviront à rédiger des émotions.
Les participants écriront eux-mêmes, elles-mêmes les émotions.



- **Émotions positives (vertes)** : soulagement, joie, fierté, curiosité, gratitude, espoir, enthousiasme, sécurité, appartenance
- **Émotions négatives (orange)** : isolement, déracinement, tristesse, colère, peur, honte, confusion, fatigue, frustration, impuissance
- **Émotions ambivalentes (jaunes)** : nervosité, vigilance, dépendance, attente, méfiance, soulagement, ambivalence, culpabilité, vulnérabilité.

Déroulement de l'atelier



Brise-glace émotionnel (10 min.)

Consignes

- Chaque participant écrit une émotion sur un *Post it*.
- Consigne : « Associe cette émotion à un moment de ta vie où tu t'es sentie en territoire inconnu. » (Voyage, nouveau travail, déménagement, nouvelle relation...)
- Partage en dyades ou triades.



Exercice de l'iceberg culturel personnel (25 min.)

► Objectif

Identifier tes propres référents culturels implicites.

► Consignes

« Remplis ton iceberg culturel : Qu'est-ce qui est visible dans ta culture ? Et qu'est-ce qui, selon toi, est implicite, invisible mais essentiel à tes comportements, valeurs, réactions ? »

► Mise en commun

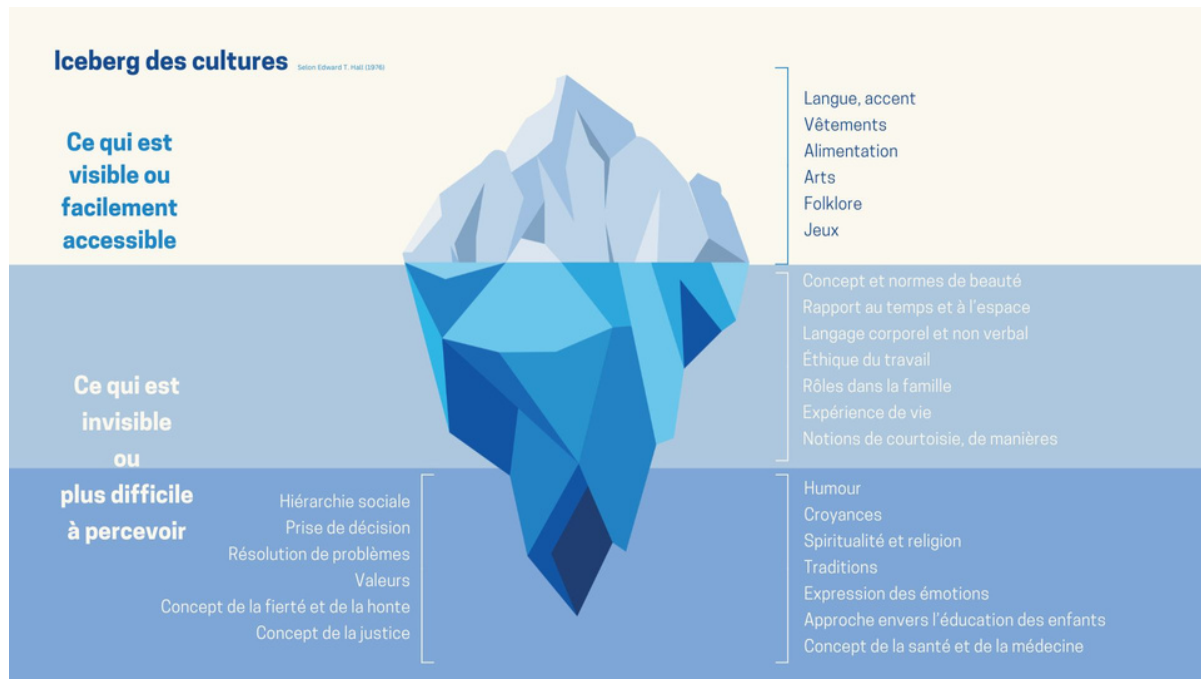
Partage en petits groupes (2-3 pers.) ➤ retour en grand groupe avec un visuel collectif (ex. : tableau blanc).

Déroulement de l'atelier



Expliquer l'iceberg des cultures (15 min.)

L'image de l'iceberg des cultures est une métaphore puissante pour expliquer que la culture ne se résume pas à ce qu'on voit.



L'iceberg des cultures en bref :

- La partie visible au-dessus de l'eau représente les éléments apparents d'une culture (environ 10 %). Ce sont les signes extérieurs de la culture.
- La partie immergée (90 %) représente ce qu'on ne voit pas, mais qui influence fortement les comportements. C'est ce qui façonnent les attitudes, les attentes et les comportements, souvent sans que les gens s'en rendent compte.

► Pourquoi c'est utile ?

Parce qu'en contexte interculturel, on risque de juger ce qu'on voit sans comprendre ce qui le sous-tend.

Exemple : « Il/elle ne me regarde pas dans les yeux » peut être perçu comme un manque de respect... alors que dans sa culture, c'est un signe de respect.



Déroulement de l'atelier



Pause (15 min.)



Questionnaire introspectif - Acteur·trice culturel·le (40 min.)

Ce questionnaire (page suivante) vise à les aider :

- ▶ à mieux se connaître en tant qu'acteur·trice culturel·le,
- ▶ à identifier les référents culturels,
- ▶ et à développer une conscience de leurs biais.

Grille d'analyse

Demander aux participant·es de classer les réponses selon ces 3 catégories :

● **Référent culturel personnel** : Ce que je remarque comme habitude ou valeur que j'ai appris dans ma culture.

◆ **Biais ou norme non questionnée** : Ce que je réalise être un jugement ou une règle que je n'avais jamais remis en question.

↪ **Ce que je veux changer ou améliorer** pour être plus ouvert·e aux différences.



Pour favoriser l'authenticité :

- Encourage le doute plutôt que la certitude (« Est-ce que ça pourrait être autrement ? »)
- Modélise la vulnérabilité : partage une de tes prises de conscience ou maladresses interculturelles.
- Donne le droit de se tromper : considère l'erreur comme une occasion d'apprendre et non comme une faute à éviter.

Déroulement de l'atelier

Questionnaire introspectif - Acteur·trice culturel·le

Les exemples servent à guider dans l'animation de l'activité.

Thèmes	Question	Exemples de réponses possibles	Mon reflet	Grille d'analyse
Origines culturelles	Quelles sont les traditions ou valeurs que tu as reçues dans ton éducation (familiale, scolaire, religieuse...)?	Le respect de l'autorité, la discrétion en public.		
Normes implicites	Qu'est-ce que tu considères comme « normal » dans une interaction sociale?	Dire bonjour en serrant la main, maintenir un contact visuel.		
Rapport au temps	Comment perçois-tu la ponctualité et le respect des horaires?	Être à l'heure est une marque de respect.		
Rapport à l'autorité	Comment réagis-tu face à une personne qui remet en question ton autorité?	J'ai tendance à être sur la défensive.		
Rapport aux émotions	Est-il acceptable, selon toi, d'exprimer ses émotions (joie, colère, tristesse) en public ?	J'ai appris à ne pas trop montrer mes émotions.		
Langage corporel	Que signifie pour toi le silence ou l'évitement du regard?	Le silence me met mal à l'aise, j'ai l'impression que quelque chose ne va pas.		
Stérotypes culturels	Peux-tu identifier un stéréotype que tu as déjà eu envers une autre culture?	Je pensais que les gens de tel pays étaient toujours froids.		
Réflexes d'accueil	As-tu déjà jugé une personne issue de l'immigration sans le vouloir? Dans quelle situation?	Oui, quand j'ai vu qu'il/elle ne comprenait pas.		

Déroulement de l'atelier

Construire ensemble un mur de prises de conscience (35 min.)



« On va faire ensemble le mur de nos prises de conscience.

À partir de ce que vous avez vécu aujourd'hui et lors du module 1 — activités, discussions, introspection — je vous invite à écrire sur les *Post-it* vos réponses à ces trois phrases.

Une idée par *Post-it*. Prenez quelques minutes en silence pour réfléchir. »

« Quand vous avez terminé, venez coller vos *Post-it* à l'endroit qui correspond. Regardez aussi ce que les autres ont mis. »

- 1 *Post-it* = 1 idée
- Tu peux proposer 1 couleur par colonne
- Diviser le tableau en 3 grandes sections claires



Je me rends compte que...

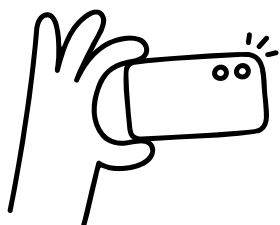


J'ai envie d'explorer...



Je vois autrement...

Demander à des volontaires de lire un *Post-it* d'un·e autre qui les a touché·es ou surpris·es.



Prendre une photo de ce mur et la transmettre aux participant·es.

Pour aller plus loin



L'approche interculturelle – Le cadre de référence (5 min. 33 sec.)

Étienne est médiateur interculturel de formation et est coordonnateur de la concertation interculturelle à Concertation Saint-Léonard à Montréal. Il présente certains fondements de l'approche interculturelle en intervention : les biais inconscients et l'ethnocentrisme. Puis il aborde la notion de cadre de référence et la démarche proposée par Cohen-Emerique de découvrir le cadre de référence de l'autre. La démarche de découverte du cadre de référence de l'autre proposée dans cette vidéo fait partie des trois axes de l'approche interculturelle en intervention.

Source: Table de concertation des organismes au service des personnes réfugiées et immigrantes (TCRI)

"Le cerveau contre-attaque" présente les biais cognitifs à l'aide de tours de magie afin de mieux comprendre comment fonctionne notre cerveau et ainsi de déjouer les erreurs d'interprétation des informations.

10 capsules vidéo d'une durée de 4 à 5 min. présentées par Luc Langevin.

Formation | L'impact des biais inconscients sur la discrimination

Cette formation sur les biais inconscients vise à transmettre aux personnes participantes quelques éléments théoriques de base afin de les aider à reconnaître et à mieux comprendre l'influence de ces biais dans la prise de décision pour être capables de les endiguer.

En vue de favoriser le transfert des apprentissages dans la pratique professionnelle et dans la vie personnelle des personnes participantes, plusieurs activités d'apprentissage seront réalisées comme des discussions en sous-groupes, des études de cas, de façon à rendre les échanges plus dynamiques.



- La durée de cette séance de formation est de 3 heures.
- Les séances de formation de la Commission sont **gratuites et offertes en ligne ou dans le lieu de votre choix.**

Avec la participation financière de :



VISION *attractivité*