



Introspection et prise de conscience culturelle



Guide d'apprentissage



Table des matières

Mise en contexte	<u>3</u>
Utilisation et diffusion	<u>3</u>
À lire avant de commencer	<u>4</u>
Objectif de la formation et objectifs pédagogiques	<u>5</u>
Contenu	<u>5</u>
Déroulement de l'atelier : Brise-glace émotionnel, exercice de l'iceberg culturel personnel	<u>6</u>
Iceberg culturel personnel	<u>7</u>
Déroulement de l'atelier : présentation	<u>8</u>
Déroulement de l'atelier : questionnaire introspectif - Acteur·trice culturel·le	<u>9</u>
Déroulement de l'atelier : grille d'analyse	<u>10</u>
Déroulement de l'atelier : construire ensemble un mur de prises de conscience	<u>11</u>
Notes	<u>12</u>
Pour aller plus loin	<u>13</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





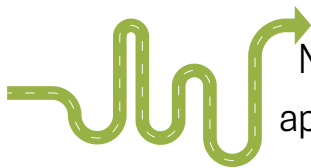
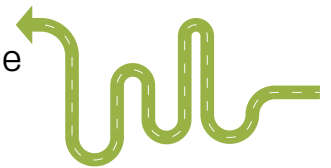
À lire avant de commencer

Pour bien profiter de l'atelier, il est essentiel d'avoir en main une copie papier de ce guide.

Pourquoi est-ce important ?

- ▶ Le fait d'écrire à la main vos réponses, idées et réflexions favorise l'ancrage des apprentissages, améliore la compréhension et stimule la mémoire.
- ▶ Manipuler un support papier permet de mieux s'approprier le contenu, de rester engagé·e tout au long de l'activité et de créer un outil personnel que vous pourrez consulter après l'atelier.

Ce guide papier vous accompagnera tout au long de cet atelier et constituera une trace écrite de vos réflexions et apprentissages du jour.



Nous vous encourageons à conserver votre guide après l'atelier, afin de pouvoir revisiter vos notes et prendre du recul sur l'ensemble de votre cheminement au fil des cinq ateliers de formation.

Prendre des notes à la main,
c'est déjà commencer à apprendre.



Objectifs

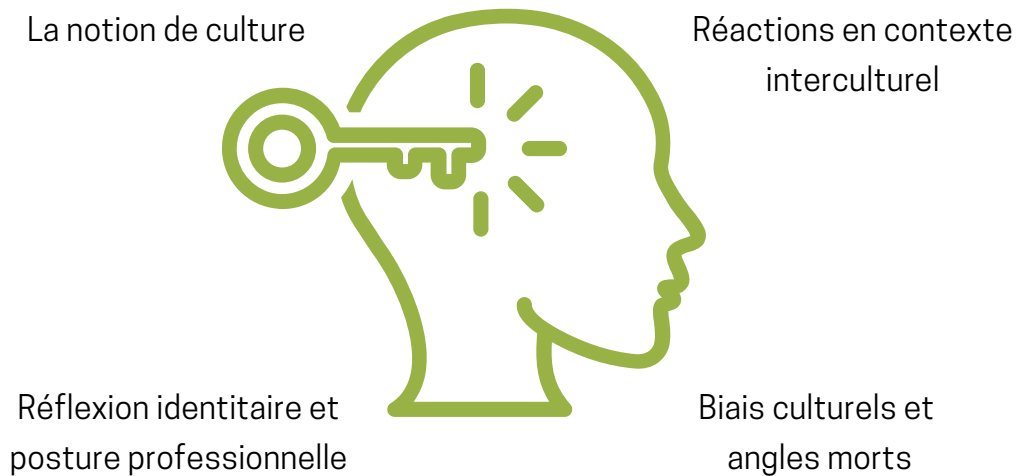
- Identifier ses référents culturels implicites.
- Reconnaître ses réactions spontanées en contexte interculturel.
- Prendre conscience de ses biais et de leur impact sur ses pratiques.

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



Déroulement de l'atelier



Brise-glace émotionnel (10 min.)

Consignes

- Rédige une émotion.
- 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.



Notes



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

- **Objectif** Identifier tes propres référents culturels implicites.
- **Consignes** « Remplis ton iceberg culturel (page suivante) : 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 ? »



Notes



Déroulement de l'atelier



Iceberg culturel personnel

Qu'est-ce qui est visible dans ta culture?



Selon toi, qu'est-ce qui est invisible, implicite mais essentiel à tes comportements, tes valeurs, tes réactions?



Déroulement de l'atelier



Présentation (15 min.)



Notes



Pause (15 min.)



Déroulement de l'atelier



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

Ce questionnaire vise à vous aider à mieux vous connaître en tant qu'acteur·trice culturel·le, identifier vos référents culturels, et développer une conscience de vos biais.

Thèmes	Question	Mon reflet	Grille d'analyse
Origines culturelles	Quelles sont les traditions ou valeurs que tu as reçues dans ton éducation (familiale, scolaire, religieuse...)?		
Normes implicites	Qu'est-ce que tu considères comme « normal » dans une interaction sociale?		
Rapport au temps	Comment perçois-tu la ponctualité et le respect des horaires?		
Rapport à l'autorité	Comment réagis-tu face à une personne qui remet en question ton autorité?		
Rapport aux émotions	Est-il acceptable, selon toi, d'exprimer ses émotions (joie, colère, tristesse) en public ?		
Langage corporel	Que signifie pour toi le silence ou l'évitement du regard?		
Stérotypes culturels	Peux-tu identifier un stéréotype que tu as déjà eu envers une autre culture?		
Réflexes d'accueil	As-tu déjà jugé une personne issue de l'immigration sans le vouloir? Dans quelle situation?		



Déroulement de l'atelier



Grille d'analyse (10 min.)

Classez vos 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



Notes



Déroulement de l'atelier

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



Je me rends compte que...



J'ai envie d'explorer...



Je vois autrement...

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

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*