

## OUTIL AIDE-MÉMOIRE

# AIDE À LA DÉCENTRATION PENDANT UNE RENCONTRE INTERCULTURELLE

**1. Reconnaissez la situation non familière** à laquelle vous êtes exposé-e.

**2. Observez sans jugement vos réactions face à cette situation** (ex. exaspération, irritabilité, accélération du pouls, chaleur, sentiment de perdre le contrôle).

Sans cette étape, vous risquez de laisser la réaction envahir la rencontre, par exemple, en projetant votre propre cadre de référence sur la situation comme l'unique point de vue possible, en tentant de convaincre l'autre, ou en se justifiant (mode survie). Vous restez alors coincé-e dans une dualité basée sur l'idée qu'une personne aurait tort et que l'autre aurait raison.

**3. Offrez-vous un rappel pour vous ramener au moment présent.**

Il peut s'agir d'un objet placé sur votre bureau ou d'exercices vous permettant de vous centrer sur votre respiration. L'objectif est de demeurer calme et connecté-e au moment présent, ce qui permet d'analyser la situation dans son ensemble.

**4. Prenez de la distance avec la situation.**

Prenez conscience que votre réaction est fort probablement teintée par vos valeurs et vos biais propres à un contexte, une histoire, une éducation, etc., en somme, tout ce qui compose votre cadre de référence voire votre identité. Cela implique de mobiliser des qualités d'humilité et de bienveillance envers soi-même. Ce court dialogue intérieur peut également servir à vous rassurer en vous disant que vous vous occuperez de votre réaction dans un second temps. Pour l'instant, la situation requiert votre pleine présence.

**5. Centrez-vous sur la personne et sur son cadre de référence.**

Essayez de comprendre son point de vue, sa vision du monde avec empathie en tentant de suspendre votre jugement et vos interprétations. De cette façon, vous serez plus à même de saisir le sens que donne la personne à la situation et de faire des liens avec ses propres repères. La personne, se sentant comprise et accueillie, aura plus de chance de s'ouvrir au dialogue, permettant une négociation / médiation créative dans un contexte culturellement sécuritaire.



Au besoin, après la rencontre, revenez sur votre ressenti. Identifiez et traitez les incompréhensions culturelles rencontrées, que ce soit en consultant un-e collègue, un-e spécialiste en activités cliniques, votre gestionnaire ou autre.

Souvenez-vous que votre réaction vous renseigne sur vos propres « zones sensibles ». Elles sont importantes, peut-être identitaires, et font écho à des parties de vous-mêmes dont vous n'avez pas toujours conscience.

Cette démarche introspective et réflexive vous ramène à l'idée que vous êtes votre premier outil de travail. Des formations complémentaires peuvent être suivies selon les besoins identifiés.

Source : adapté de Pauline Ronsmans, travailleuse sociale et médiatrice interculturelle