



REGIONE AUTONOMA DE SARDIGNA  
REGIONE AUTONOMA DELLA SARDEGNA



Sicomoro  
Cooperativa Sociale Onlus

**MENS SANA**

**IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

**VADÉMÉCUM  
POUR RÉFLÉCHIR  
AUX ÉMOTIONS,  
AUX EXPÉRIENCES  
ET À CE QUE  
VOUS POURRIEZ  
VIVRE À LA  
RENCONTRE  
D'UNE NOUVELLE  
CULTURE**



Projet réalisé  
par la Coopérative Sociale

**Il Sicomoro Onlus**

Coordination  
par le Dr Gisella Congia

Illustrations par  
Laura Farneti

Conception graphique par  
danieleconti.it

Traductions de  
Networld srl, Cagliari  
info@networldonline.it

## **NOTE IMPORTANTE**

Dans ce vadémécum, nous avons utilisé les termes « bénéficiaires » et « opérateurs » au masculin. Ce choix est le résultat d'une longue réflexion sur l'aspect pratique de la lecture et de la traduction des textes. L'utilisation du symbole inclusif actuel du schwa (un petit « e » renversé : « ə ») aurait pu difficilement être compris par certaines personnes auxquelles ce vadémécum s'adresse directement (ou poser des problèmes de traduction dans certaines langues). L'inclusion du masculin et du féminin, pour chaque nom et adjectif utilisé, aurait rendu la lecture redondante. Nous tenons à souligner que ce choix est exclusivement lié à la formulation des textes, et que l'ensemble du projet s'adresse aussi bien aux hommes qu'aux femmes bénéficiaires des projets d'accueil. En outre, il est essentiel de préciser qu'en Italie, tous les rôles professionnels décrits dans ce projet peuvent être exercés, avec la même compétence et le même droit, aussi bien par des femmes que par des hommes.

**MENS SANA**

**IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

**VADÉMÉCUM  
POUR RÉFLÉCHIR  
AUX ÉMOTIONS,  
AUX EXPÉRIENCES  
ET À CE QUE  
VOUS POURRIEZ  
VIVRE À LA  
RENCONTRE  
D'UNE NOUVELLE  
CULTURE**

	<b>POURQUOI UN VADÉMÉCUM?</b>	<b>4</b>
<b>1</b>	<b>UN VOYAGE QUE VOUS N'AURIEZ JAMAIS IMAGINÉ ÊTRE AUSSI LONG</b>	<b>7</b>
<b>2</b>	<b>TROUVER DU TRAVAIL... DU RÊVE À LA RÉALITÉ...</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>AVOIR CONFIANCE.... COMME C'EST DIFFICILE, MAIS COMME C'EST UTILE !</b>	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>MAIS Ô COMBIEN DE RÈGLES POUR VIVRE ENSEMBLE !</b>	<b>15</b>
<b>5</b>	<b>MOI, JE SUIS ICI... ET EUX, ILS SONT LÀ-BAS !</b>	<b>19</b>
<b>6</b>	<b>SE SENTIR SEUL FAIT MAL</b>	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>LA HONTE DE PERDRE SON NOM !</b>	<b>23</b>
<b>8</b>	<b>CETTE SAVEUR ME RAPPELLE MON PAYS !</b>	<b>27</b>
<b>9</b>	<b>LES FEMMES, QUEL MYSTÈRE !</b>	<b>29</b>

## *Annexes*

<b>A</b>	<b>CORPS, RELATIONS, CULTURES</b>	<b>33</b>
<b>B</b>	<b>FIGURES ET RÔLES PROFESSIONNELS DANS LES PROJETS D'ACCUEIL</b>	<b>37</b>
<b>C</b>	<b>LA PAROLE AUX RESSORTISSANTS ÉTRANGERS</b>	<b>40</b>

*“On n’apprend pas une culture, on y entre”*

Bruner, 1993

## POURQUOI UN VADÉMÉCUM ?

Un vadémécum du mot latin *vade mecum* qui signifie « viens avec moi », dans le sens symbolique de « je te donne un coup de main », se présente en fait comme un guide de petit format contenant les notions les plus importantes sur un thème donné.

Le vadémécum ***Mens Sana in Corpore Migrantis (Un esprit sain dans un corps de migrant)*** favorise la réflexion sur un aspect très important de la vie de chacun : reconnaître les différentes émotions que l’on peut éprouver à certains moments, leur donner un nom et les comprendre. Dans ce vadémécum, nous avons résumé les expériences de plus d’une centaine de ressortissants étrangers - adultes et mineurs -, rencontrés de janvier à mai 2022 dans le cadre de différents projets d’accueil du SAI (Système d’Accueil et d’Intégration en Italie). Après avoir recueilli et étudié leur **vécu émotionnel lié au processus de leur migration et à leur transition culturelle**, nous l’avons reproduit dans ce guide qui, nous l’espérons, sera également utile à d’autres personnes effectuant le même parcours. Nous sommes conscients que l’arrivée dans un « monde nouveau » représente certainement une opportunité d’améliorer certains aspects de sa vie, surtout pour ceux qui, - comme vous -, ont librement dû, ou décidé, de quitter leur pays. Mais pour un migrant, la rencontre avec une nouvelle culture représente également une exposition constante à de multiples pressions, pouvant devenir des facteurs de risque en termes de bien-être personnel et psychologique, et de relations sociales. En quittant votre pays, vous avez emporté tout aussi bien votre singularité en tant que personne que vos différentes coutumes, règles, religion et langues.

Le besoin incontournable de construire de nouveaux réseaux de référence sociaux, amicaux et sentimentaux, vous impose une confrontation continue avec des différences d’identités religieuses, de cultures, de codes vestimentaires ou encore d’actions quotidiennes. Parfois, vous êtes porteur de différences que la culture d’accueil a du mal à comprendre ; d’autres parfois, ce que vous trouvez dans cette nouvelle culture est trop éloigné

du contexte social auquel vous êtes habitué et c'est difficile à comprendre pour vous. Trop souvent, ces difficultés n'étant pas signalées, l'on n'est pas préparé à les comprendre ni à gérer le vécu qui en découle : le vadémécum **Mens Sana in Corpore Migrantis** se veut comme un outil précieux pour réfléchir à tout cela !

## **CE QUE VOUS TROUVEREZ DANS CE VADÉMÉCUM**

Dans ce vadémécum, vous trouverez un certain nombre d'expériences très récurrentes dans les témoignages des ressortissants étrangers au contact d'une nouvelle culture et leur adaptation quotidienne. Il s'agit d'expériences que vous pourriez reconnaître comme étant celles que vous avez également vécues, ou que vous pourriez vivre en poursuivant votre parcours de transition. Étant donné que bon nombre de ces expériences ont des implications émotionnelles importantes, nous avons tenté, dans ces pages, de « donner un nom aux émotions » pouvant accompagner ce vécu pratique et quotidien, afin de faire une distinction entre : la vie dans un état de « bien-être » et la vie dans un état de « mal-être ».

Nous vous invitons à utiliser ce guide avec les opérateurs avec lesquels vous êtes en relation et avec vos amis, pour réfléchir sur vous-même, au vécu intérieur - parfois complexe et fatigant - que vous pouvez éprouver dans le parcours de vie que vous traversez. « Donner un nom » aux aspects qui nous stressent et nous frustrer, comprendre la différence entre attentes et désillusions, réfléchir à de nouvelles dynamiques relationnelles souvent décourageantes, accueillir les émotions liées à la tristesse et à l'éloignement de ses propres racines est une action importante pour se comprendre et travailler sur son bien-être personnel.

### **MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

**Ce vadémécum ne pourra peut-être pas vous aider à obtenir plus rapidement des papiers ou un emploi, mais nous espérons qu'il vous aidera à mieux comprendre votre vie quotidienne dans un monde nouveau, avec toutes les émotions que cette rencontre suscite en vous.**

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

## BIEN-ÊTRE ET MAL-ÊTRE

**BIEN-ÊTRE** : sentiment de vivre avec énergie, motivation, et enthousiasme malgré des difficultés. Sentiment de force dans le corps, de sérénité dans l'esprit et de volonté dans l'âme.

**MAL-ÊTRE** : sentiment de vivre avec peu d'enthousiasme, d'être malheureux, ne presque jamais sourire et désireux de n'être avec personne. Vous ressentez toujours des douleurs dans le corps, une confusion dans l'esprit et votre âme est seule.

**Le BIEN-ÊTRE est à rechercher, le MAL-ÊTRE doit être abordé et résolu.**

## 1 UN VOYAGE QUE VOUS N'AURIEZ JAMAIS IMAGINÉ ÊTRE AUSSI LONG...

Vous vous séparez de votre culture, de la société qui était la vôtre et de votre famille d'origine, vous partez, vous entreprenez un voyage long, dangereux et fatigant pour arriver en Italie. Et là commence un autre voyage, dans un lieu inconnu où vous avez apporté l'espoir et l'attente de créer un projet de vie différent. Vous recherchez une plus grande sécurité personnelle ou des opportunités d'emploi pour améliorer votre vie et celle des membres de votre famille. Certains d'entre eux sont peut-être restés dans votre pays d'origine et vous ressentez un grand poids et une **grande responsabilité** à leur égard. Lorsque vous arrivez en Italie, vous trouvez un lieu et une culture très différents des vôtres et vous pourriez vous demander :

### **Et maintenant, qu'est-ce que je fais ?**

Dans les projets d'accueil, vous trouverez des opérateurs prêts à vous aider et à vous guider le long de ce nouveau parcours ; ils pourraient devenir une grande ressource pour vous. Vous n'êtes peut-être pas conscient du temps que cela peut prendre pour réaliser vos objectifs, et vous le découvrirez en essayant de les atteindre. Il est normal, à certains moments, de ressentir de la déception, de la colère, de la peur et beaucoup de frustration. Le temps, en fait, devient l'un de vos plus grands ennemis : l'attente de papiers, la lenteur de la bureaucratie, des bureaux, beaucoup

de démarches en ligne et l'attente de réponses de la part des bureaux avec lesquels vous avez à faire. De plus, il y a des horaires à respecter et même le centre où vous êtes logé vous demande de suivre des quarts de travail et des règles... quelle galère !!!

**Et le travail que j'ai tellement désiré pour changer de vie et celle de ma famille ? !**

Même lui ne peut se trouver rapidement, ou il est très différent de ce à quoi vous vous attendiez : le travail en Italie est organisé selon des lois précises, des compétences sont requises et il est vraiment important de parler la langue locale... Aller à l'école pour apprendre à lire et à écrire en italien sera une grande opportunité, mais cela demandera aussi du temps et de la patience. Bref, tout est nouveau pour vous ! Et peut-être que vous ne l'aviez pas imaginé ainsi ! C'est pourquoi vous donner du temps, ne pas cesser de croire au rêve d'une vie meilleure, affronter les difficultés et prendre soin de vous (pour comprendre les émotions qui génèrent en vous du « mal-être » ou du « bien-être »), sera très important pour obtenir ces résultats qui vous rendront heureux, en tant que partie intégrante de ce nouveau pays et protagoniste de votre avenir.

**QUE SIGNIFIE ÊTRE RESPONSABLE ?**

*Être responsable, c'est répondre de ses actes et de leurs conséquences, en reconnaissant si l'on a les capacités nécessaires pour atteindre un objectif choisi, dans son for intérieur ou grâce à d'autres personnes. En vous lançant dans ce voyage, votre famille a probablement motivé et soutenu les différentes étapes de votre migration. Souvent, la famille s'attend à ce que celui qui émigre accomplisse de nombreuses actions qu'elle juge utiles pour tous ses membres. Il est donc naturel de ressentir ce lien de loyauté et de responsabilité envers votre famille. C'est pourquoi, vous pouvez sentir votre famille d'origine éloignée physiquement, mais psychologiquement très présente dans votre vie. Une fois arrivé en Italie, vous pourrez ressentir un malaise lié précisément à vos attentes et aspirations initiales ainsi qu'à celles de votre entourage familial concernant votre travail, vos relations, etc... Or, elles ne se réalisent pas si facilement. Un malaise découle alors de la différence entre ce que vous aviez imaginé ensemble, avant de partir, et ce que vous pouvez réellement faire dans ce nouveau pays dans lequel vous êtes arrivé. Vous pouvez donc éprouver de la confusion entre*





**MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

la loyauté envers votre famille et ce qu'elle attend de vous, ce que proposent les opérateurs qui vous soutiennent dans ce processus d'accueil, mais aussi ce que vous éprouvez envers vous-même et vos désirs personnels. Quand ces trois niveaux se confondent, un sentiment de culpabilité peut surgir et vous pourriez être abattu ou vous sentir inadéquat. Ce sentiment, qui engendre bien du mal-être et de la précipitation dans vos décisions n'a rien à voir avec la « responsabilité ». Agir de manière responsable signifie en effet agir après avoir soigneusement évalué toutes les conditions réelles dans lesquelles vous vivez au moment présent. Souvenez-vous que le malaise est un sentiment normal qui peut toutefois mettre en danger votre santé et vos choix, et c'est pour cela qu'il est important de pouvoir parler de ce vécu avec des personnes en qui vous avez confiance et de réfléchir à ce qui se passe.

**MENS SANA IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

## **LE TEMPS QUI PASSE**

L'heure tourne, les jours passent et souvent des mois passent aussi... Et parfois des années pendant lesquelles vous assemblez les pièces du puzzle de votre nouveau projet de vie... Le **temps** qui passe, alors que vous cherchez lentement à atteindre vos objectifs, peut beaucoup s'étirer et paraître infini. Très souvent, les raisons peuvent vous sembler difficiles à comprendre et hors de contrôle. Votre grande ressource sera celle de vous entraîner à la patience pendant cette attente et de toujours voir, dans les petits pas que vous ferez jour après jour, une opportunité de croissance et un nouvel avenir.

## **2 TROUVER DU TRAVAIL... DU RÊVE À LA RÉALITÉ...**

« Avoir du travail » : c'est ce qui permettra la réalisation de votre projet de vie. Vous serez en mesure de vous assurer un présent et un avenir meilleurs, pour vous-même et votre famille d'origine. Vous pourrez envoyer vos économies à votre famille, vous pourrez éduquer vos sœurs et frères, prendre soin de vos proches. C'est probablement la **grande attente** qui vous a poussé à vous lancer dans votre voyage et à faire ce grand changement de vie. Cependant, vous découvrirez rapidement que, pour travailler, vous

devrez effectuer de nombreuses démarches « chronophages » : vous devrez obtenir des papiers qui régularisent votre situation en Italie, qui vous donnent une identité, un code fiscal ; vous devrez vous inscrire au Pôle Emploi italien, signer un contrat de travail, rédiger un *curriculum vitae* à avoir sur vous, vous devrez démontrer vos compétences... En outre, il est essentiel de savoir parler l'italien, quel que soit le métier que vous exercerez. Vous devez être capable de lire les documents que vous devrez signer, vous devez être sûr de comprendre les règles du travail qui vous seront expliquées. Vous constaterez que pour pouvoir exercer certains emplois, les mêmes que ceux que vous exerciez probablement dans votre pays d'origine, vous devez, en Italie, posséder un « diplôme » : vous devrez aller à l'école et obtenir le Certificat de fin d'études secondaires ou le Baccalauréat, et si vous en avez envie, peut-être même un diplôme universitaire. En Italie, il existe souvent, même pour les emplois les plus simples, une période d'apprentissage appelée « Stage de travail et de Formation » : vous serez placé dans un environnement professionnel, vos frais seront remboursés et vous serez formé pour cet emploi spécifique. Ce n'est qu'à l'issue de ce stage, et en fonction de son déroulement, que l'on vous proposera un contrat de travail. Pendant cette longue période, vous pourriez vous sentir **confus et frustré**, car vous n'aviez pas imaginé qu'il était si compliqué de travailler ! Il ne faut pas vous décourager, il faut apprendre à demander des informations auprès des services spécialisés, et faire confiance aux opérateurs qui vous accompagneront dans votre parcours. Dans cette phase, il sera important d'**apprendre à se projeter au-delà du quotidien**, de l'imaginer dans une perspective plus longue, de prendre des responsabilités, sans jamais abandonner la foi en un « destin ou une volonté supérieure », mais en la soutenant avec une bonne dose d'engagement et de patience !

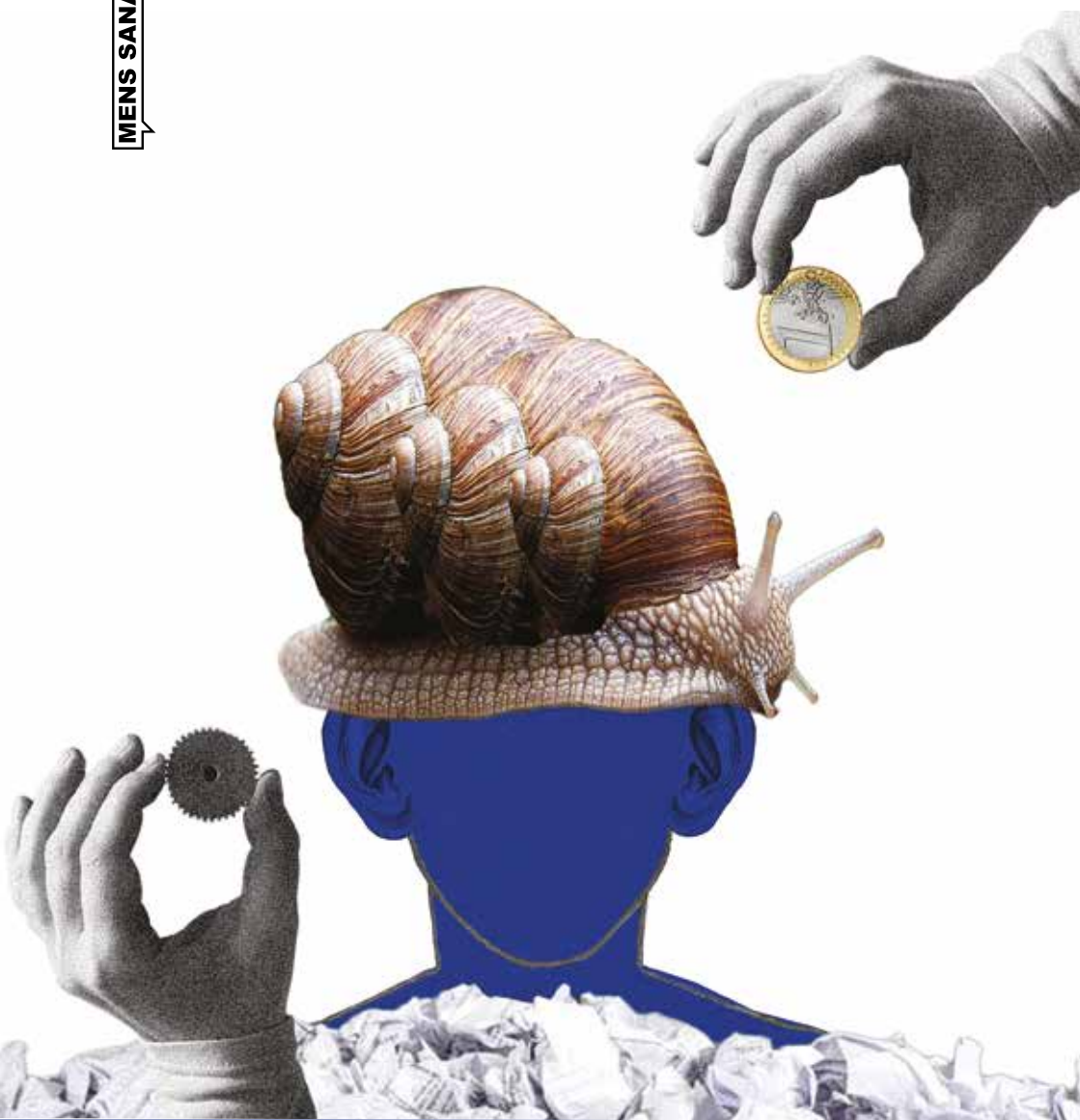
## **QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE SE PROJETER AU-DELÀ DU QUOTIDIEN ?**

*Savoir se projeter au-delà des besoins du moment présent signifie « voir loin dans le temps ». Les difficultés de la vie quotidienne peuvent parfois nous presser d'atteindre un objectif, mais le chemin le plus rapide n'est pas toujours le meilleur !*

*Pour réaliser nos désirs, afin que cela soit d'une manière durable et stable, nous devons parfois envisager un long parcours, étape par étape. Cela demande de la patience, de la persévérance et la sagesse de voir ce qu'il faut faire aujourd'hui pour réaliser les*

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

*objectifs de demain. Si vous visez un objectif lointain, il vous faudra agir de manière à créer les conditions favorables à sa réalisation et, avec patience et sagesse, vous serez en mesure de sentir le cours des choses, de prévoir ce qui peut arriver et de vous sentir prêt à affronter chaque étape.*

## MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

### LES ATTENTES ET LES DÉCEPTIONS

Il est courant de penser à quelque chose, à quelqu'un ou à un lieu sur la base d'un petit nombre d'informations, de quelques mots prononcés par d'autres personnes, d'images télévisées ou vues sur les réseaux sociaux. Nous utilisons ces informations, bien que très imprécises, pour nous faire une idée : nous construisons ainsi nos **attentes** (c'est-à-dire des idées et des espoirs sur ce que nous nous attendons à trouver) en allant dans un lieu, ou en connaissant telle personne, etc... Vous avez probablement vous aussi entrepris votre voyage en imaginant ce que vous voudriez trouver dans le nouveau pays, sur la base d'informations très succinctes par rapport à la réalité des choses, comme la facilité avec laquelle chercher une maison, trouver un bon emploi, avoir un avenir dans le football, porter des vêtements à la mode. Ce n'est donc pas étrange si ce que vous aviez imaginé depuis longtemps est très différent de ce que vous trouvez réellement. Dans ce cas, vous pouvez éprouver un fort sentiment de confusion, ou être en colère ou triste. C'est de la **déception** : ne pas trouver ce que vous aviez imaginé et ce sur quoi vous avez nourri tellement d'attentes.

## 3 AVOIR CONFIANCE.... COMME C'EST DIFFICILE, MAIS COMME C'EST UTILE !

Dans les structures où vous serez placé pour construire votre parcours d'accueil, vous trouverez des opérateurs exerçant différentes fonctions et, avec chacun d'eux, vous pourrez comprendre un élément différent de cette nouvelle culture, les règles à connaître, vos droits et vos devoirs. (voir Annexe B, p. 37) L'on dit souvent que vos propres compatriotes deviennent aussi des points de référence pour comprendre comment les choses

fonctionnent dans ce nouveau pays. Parfois, les informations que vous donnent vos compatriotes sont semblables à celles des opérateurs, d'autres fois elles sont très différentes, voire opposées. Cela peut susciter en vous un **sentiment de méfiance et de colère** envers ceux que l'on croit connaître le moins, c'est-à-dire les opérateurs. En réalité, chacun d'entre eux connaît très bien les étapes du parcours que vous aurez à effectuer, les difficultés et les différences culturelles que vous traversez. Leur faire confiance, se fier de leur expérience et apprendre d'eux ce qui est utile pour construire votre projet de vie est véritablement une ressource pour vous construire un avenir meilleur. Chaque personne qui arrive ici, comme vous l'avez fait, a sa propre histoire personnelle et, souvent, des détails peuvent considérablement changer les délais ou le résultat du parcours administratif. C'est pourquoi votre histoire, comme toute histoire de vie, bien que semblable, n'est pas comparable à celle d'une autre personne. Lorsque vous désirez tellement quelque chose (par exemple des papiers, des permis, du travail, etc.) et que vous voyez que d'autres les obtiennent avant vous, il est compréhensible de ressentir de la colère ; il en va de même pour le fait de devoir respecter des règles que vous n'avez jamais dû respecter auparavant. Vous pourriez donc considérer l'opérateur comme la cause de votre malaise ! En vérité, c'est justement lui la source pour comprendre le sens de ces règles, ou pourquoi votre vécu migratoire est ce qu'il est.

### **QUAND LA COLÈRE VOUS ENVAHIT !**

*La colère est une émotion qui se manifeste chez tout le monde, jeunes et moins jeunes, et qui, dans certains cas, nous mène à extérioriser un comportement manifeste, ou à d'autres moments, nous l'étouffons tout en bouillant à l'intérieur !*

*Nombreuses sont les raisons pour lesquelles nous pouvons perdre notre calme : par exemple lorsque nous tenons une autre personne responsable de nous avoir causé du tort, une gêne ; ou, faute de coupable direct, nous pouvons nous mettre en colère contre nous-mêmes. Il semble toujours nécessaire de trouver un « responsable », un coupable de ce qui se passe afin de retourner sa colère contre quelque chose ou quelqu'un. Cela peut parfois vous mener à vous en colère contre ceux qui sont à vos côtés, même s'ils prennent soin de vous, car vous vous attendez à être compris et écouté, ou à ce qu'ils aient la solution à votre problème. Mais ce n'est pas toujours possible, alors, la colère vous envahit, vous fait bouillir !*

*Vous sentez votre visage devenir rouge, vos bras se raidir, votre cœur battre plus vite, vous avez plus chaud et vous commencez à transpirer, votre front et vos sourcils se contractent, vous serrez les dents jusqu'à presque les faire grincer !!! Ressentir de la colère en permanence est une émotion qui peut mettre en péril votre bien-être et vos relations avec les autres ; c'est pourquoi il est important de pouvoir parler de ce vécu, de réfléchir sur ce qui se passe afin de pouvoir comprendre contre qui vous dirigez votre colère, pour quelles raisons, et comment mieux gérer ce vécu.*

## MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS

### LA CONFIANCE

Bien sûr, après toutes les expériences que vous aurez vécues, il peut être très difficile de faire confiance aux autres ! N'oubliez cependant pas que vous devez apprendre à connaître une nouvelle culture et un nouveau territoire, et que vous pouvez trouver des opérateurs formés autour de vous en mesure de vous aider à comprendre et à savoir. Outre les mots (...et ici, en Italie, on en utilise beaucoup ! !) écoutez avec le cœur pour reconnaître les personnes qui ont les compétences pour vous guider. Traitez-les avec respect et regardez-les faire de même avec vous. C'est la base de la **confiance**.

## 4 MAIS Ô COMBIEN DE RÈGLES POUR VIVRE ENSEMBLE !

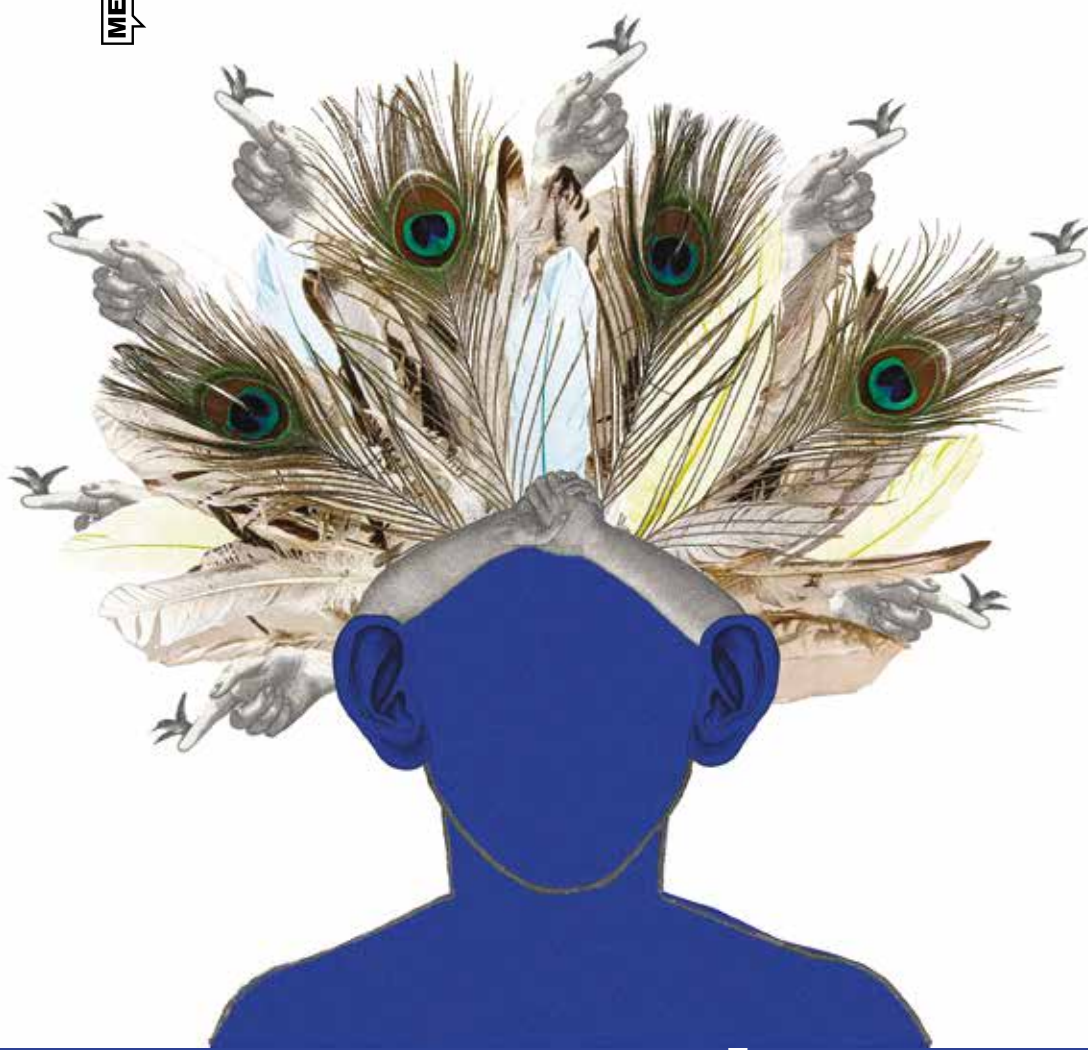
En construisant votre parcours d'intégration dans ce nouveau territoire et cette nouvelle culture, vous pourriez devoir respecter des règles sociales, des directives de la part de certains opérateurs, ou des délais bureaucratiques très stricts.... Ou beaucoup plus strictes que vous ne l'imaginiez !

Ce n'est pas une vie facile, pour de nombreuses raisons :

- ce sont souvent des règles que vous n'aviez jamais dû respecter jusqu'alors et vous pouvez donc vous sentir limité dans votre liberté !
- il se peut que vous ne compreniez pas entièrement la signification de ces règles... Et il se peut même que certaines d'entre elles

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS



semblent aller à l'encontre du but pour lequel vous avez entrepris votre voyage !

- selon votre culture, vous pourriez attribuer le succès de vos actions non pas au respect des règles, mais à une « volonté supérieure »... Or, il est très important que vous-même vous sentiez également responsable de vos actions et de vos choix !

Il est naturel que vous soyez dans la **confusion** en prenant conscience d'un contexte social différent de celui dans lequel vous avez vécu et que vous avez connu jusqu'à présent, il peut être même très différent de tout ce que vous aviez imaginé trouver.

Comment vous aider à surmonter cet état de confusion ? Reconnaissez le côté positif de ces règles ! Il y a des étapes qui vous seront proposées (par exemple, apprendre la langue italienne, aller à l'école, suivre des cours de formation etc.) qui peuvent allonger le temps nécessaire pour atteindre vos objectifs, mais qui sont indispensables pour les réaliser dans le respect de vous-même, des autres et de la loi. En comprenant l'utilité de ces règles, vous serez en mesure de transformer votre confusion en un moyen pour vous frayer un chemin dans ce nouveau territoire. Et chaque étape franchie sera un pas de plus vers vos projets futurs... Ainsi qu'une grande satisfaction personnelle !

**JE SUIS VENU ICI POUR TRAVAILLER ET TOUT LE MONDE ME DIT QUE JE DOIS ÉTUDIER !**

**JE VEUX TRAVAILLER, MAIS IL Y A TROP DE RÈGLES ICI !**

**ILS M'ONT DONNÉ UN PAPIER POUR TRAVAILLER, MAIS JE NE SAIS PAS LIRE !**

### **QUE VEUT DIRE « RESSENTIR UNE CERTAINE CONFUSION DANS SA TÊTE ? »**

*C'est quand vous imaginez que les choses aillent d'une certaine façon mais, qu'en réalité, vous vivez quelque chose de différent, et vous pouvez avoir le sentiment de ne plus savoir quoi faire. C'est quand vous cherchez des informations, mais que vous ne les comprenez pas tout de suite, ou qu'elles n'ont pas beaucoup de sens pour vous... Alors la confusion de vos pensées augmente*

MIENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

*et cela peut vous mettre mal à l'aise. C'est quand vous avez l'impression que votre tête est lourde, ou trop chaude, ou bouillonnante d'idées. Il est important de pouvoir parler de ce sentiment de confusion avec les personnes en qui vous avez confiance, et de réfléchir à ce qui se passe afin de pouvoir évaluer vos attentes à la lumière de ce qui peut réellement être réalisé.*

## MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS

### 5 MOI, JE SUIS ICI... ET EUX, ILS SONT LÀ-BAS !

La technologie, les téléphones portables et Internet sont autant d'outils qui facilitent la communication avec votre famille et vos amis, même si vous en êtes séparés par de nombreux kilomètres de terre ou de mer. En vivant dans ce nouveau pays, surtout après avoir partagé des photos et des images, des choses que vous pouvez faire ou acheter ici, votre téléphone pourrait sonner et... C'est l'un de vos amis qui vous appelle parce qu'il veut des informations, il veut savoir comment est la vie en Italie, il veut venir lui aussi avec l'objectif et l'attente de changer de vie ! « Peut-être que je viens et comme ça tu m'héberges ? », demande-t-il... Alors vous lui expliquez que ce n'est pas comme il se l'imagine : il y a beaucoup de risques et de problèmes à affronter, il faut du courage et de la patience pour faire face à la réalité, le travail ne se trouve pas tout de suite, il faut d'abord connaître la langue, étudier et ensuite apprendre un métier. Et non, vous ne pouvez pas l'héberger, car vous vivez dans un centre où vous ne pouvez pas faire entrer d'autres personnes à moins qu'elles n'aient une permission. Lorsque vous racontez votre expérience, il peut arriver que vous ayez l'impression de ne pas être cru, peut-être que votre ami pense que vous ne voulez pas qu'il vienne... Que vous ne voulez pas qu'il ait « la même chance que vous ! »... Vous pouvez alors être désolé, triste et en colère, mais vous pourriez aussi ressentir **la peur** de perdre vos liens les plus intimes et personnels. Ce que vous dites peut sembler faux parce que vous avez peut-être vu des photos de vous ou d'autres de vos compatriotes portant des vêtements et des chaussures neufs, dans des endroits magnifiques qui semblent pleins d'opportunités, mais ces photos ne racontent pas les épreuves ni

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

les difficultés que vous traversez au quotidien. Tant d'entre vous répondent « Je te dis avec sincérité la vérité que j'ai vécue, il est important que je te la dise... Et, quand tu viendras ici, tu verras et tu comprendras... » en choisissant d'être sincères avec l'autre, tout en faisant l'expérience douloureuse de ne pas être crus.

## LES NOMBREUX VISAGES DE LA PEUR

*La peur est une émotion forte que vous éprouvez lorsque vous percevez une situation comme dangereuse et que vous ne vous sentez pas à l'aise pour l'affronter. Quand vous avez peur vous pouvez vouloir fuir ou rester immobile. Face à un danger réel, comme un animal dangereux ou un accident, cette émotion est d'une grande importance pour la survie. Il arrive souvent de l'éprouver également pour des pensées et des idées que nous avons, et qui nous font nous sentir en danger, bien qu'elles soient en réalité moins dangereuses qu'elles ne le paraissent. Même la perte de confiance de ceux que nous aimons, ou le sentiment d'être seul, ou d'être abandonné, sont des conditions mentales qui peuvent nous faire peur. En alimentant ces pensées, vous pourriez vivre dans un grand sentiment de peur, ce qui augmente votre niveau d'anxiété, d'inquiétude et de stress. Souvenez-vous que la réaction la plus courante au stress est justement celle d'éviter les situations qui nous effraient ou que nous percevons comme menaçantes. Cependant, le soulagement que l'on ressent en évitant ces situations stressantes n'est que temporaire et l'on perd confiance en soi. Alors, l'événement tant redouté semble de plus en plus impossible à affronter. Il est important de pouvoir parler de ce sentiment avec des personnes de confiance et de réfléchir aux situations qui vous causent de la peur et du stress, afin de comprendre ce que vous ressentez et de trouver les bonnes façons de réagir.*

**MENS SANA IN CORPORE**

**MIGRANTIS**

## 6 SE SENTIR SEUL FAIT MAL

En Italie, Noël a une importance semblable à celle de l'Aïd al-Fitr. Ce sont deux fêtes fondamentales pour nos religions, même si elles célèbrent deux événements différents : Noël, la naissance du Jésus chrétien ; l'Aïd, la fin du jeûne musulman. La célébration de

Noël en Italie pourrait toutefois vous surprendre : après la messe, tout le monde rentre chez soi, pour déguster le repas de Noël et se retrouver avec ses proches. Les rues se vident et les lumières des maisons s'allument.

Pourquoi je vous dis ces choses ? Pour vous dire que l'Italie est un pays dont la culture est fortement centrée sur l'individu : qu'est-ce que ça signifie ? Nous aimons faire la fête en famille, plutôt que dans la rue, avec les nombreux inconnus de notre ville ; nous avons tendance à valoriser la réussite personnelle, plutôt que celle de la communauté ; nous avons une estime particulière pour ce qui nous appartient et ce que nous possédons (notre argent, notre maison, nos vêtements), et nous avons tendance à ne pas vouloir le partager, à moins que ce ne soit avec notre famille et des amis très très proches.

Vous vous demandez peut-être ce qui arrive à celui qui n'a pas sa famille ici. Il pourrait se sentir **seul**, surtout si dans son pays d'origine il vivait dans une famille élargie, avec beaucoup de personnes, non seulement sa maman, son papa et ses frères et sœurs, mais ses grands-parents, ses oncles et tantes, ses cousins et ses voisins, tous ensemble, peut-être même dans la même maison avec des chambres supplémentaires pour les invités qui, ici en Italie, n'existent pas toujours.

Et comment l'on se sent ? Je vous dirai que se sentir seul fait mal, et vous risquez d'éprouver ce sentiment plus d'une fois ici, en Italie. Ce n'est pas étrange, au contraire, vous constaterez que beaucoup de personnes peuvent se sentir seules, comme cela pourrait vous arriver : ne vous renfermez pas sur vous-même, parlez de votre solitude à votre entourage, aux opérateurs et à ceux qui partagent avec vous le parcours de connaissance de cette nouvelle culture étrange. Car, et c'est là la bonne nouvelle, la solitude peut se transformer en dialogue, en connaissances et peut-être en de nouvelles amitiés.

### **QU'EST-CE QUE ÇA VEUT DIRE RESSENTIR LA SOLITUDE ?**

*Vivre la solitude, c'est se sentir seul, isolé, incompris. Notre tête est lourde, pleine de pensées qui ne trouvent pas de mots pour s'exprimer, nos yeux sont tristes, ils ne regardent pas le monde extérieur mais notre for intérieur. Ce qui est étrange avec la solitude, c'est qu'elle ne nous affecte pas seulement lorsque nous sommes seuls, mais aussi lorsque nous sommes dans une foule, à une fête, à l'école ou au travail, au milieu des autres en somme. Nous pouvons toujours nous sentir seuls, parfois par choix,*



**MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS**

*parfois parce que nous n'avons pas le choix. La solitude est un sentiment qui nous transforme : elle peut nous rendre méfiants, sans confiance aucune envers les autres et le monde extérieur, mais elle peut aussi nous faire découvrir des ressources intérieures et de nouvelles possibilités de réussite dans notre vie.*

## LES RESSOURCES PERSONNELLES

Les **ressources personnelles** sont toutes ces compétences, ces capacités, ces talents, ces aptitudes ou ces intérêts qui nous caractérisent et qui sont souvent vraiment nombreuses, même si nous ne les utilisons pas toujours toutes ! Savoir aussi reconnaître et donner un sens à nos émotions et à nos sensations corporelles est une grande ressource personnelle qui nous permet de mieux vivre. Une grande ressource est aussi celle de pouvoir comprendre des aspects de la vie que nous ne connaissons pas, et être capable de trouver la capacité de s'adapter à ce qui est nouveau, justement grâce à ces capacités ou ces aptitudes que nous possédons déjà, ou à la capacité d'utiliser au mieux les ressources disponibles en dehors de nous (par exemple, des ressources matérielles, sociales ou sanitaires). Toutes les ressources que nous sommes capables de mobiliser et de développer nous aident à **la recherche de notre bien-être**, à relever les défis de la vie, et à éprouver du soulagement dans les situations difficiles, même lorsqu'elles sont traumatisantes. Il n'est pas toujours facile de comprendre les ressources dont on dispose pour faire face à une situation. En fait, il peut parfois sembler que nous n'en avons pas tant que ça, mais ce n'est pas vrai ! Chacun d'entre nous est riche de compétences personnelles à mettre en pratique dans sa vie quotidienne... quelles sont tes ressources ?

## 7 LA HONTE DE PERDRE SON NOM !

CLANDESTINS

MIGRANTS

RÉFUGIÉS

ÉTRANGERS

BREF, ...

LES IMMIGRÉS



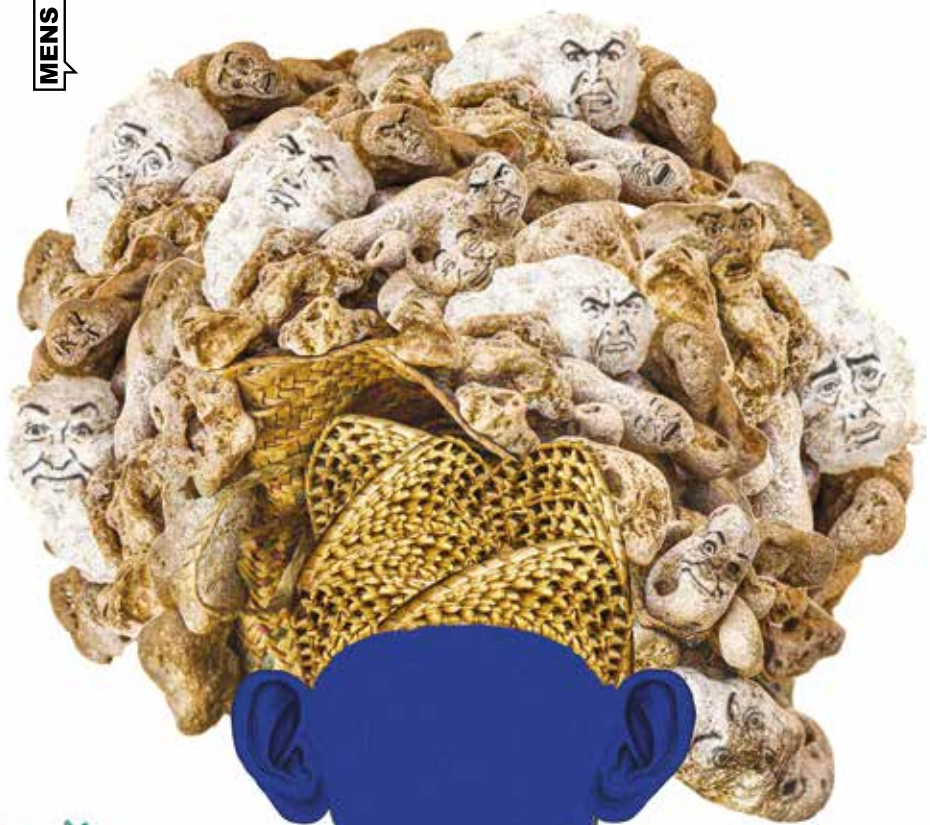
Dans ce nouveau pays, vous ferez la connaissance de nombreuses personnes qui seront désireuses de vous connaître et de se faire connaître. Mais, dans votre vie quotidienne, vous pourrez aussi vous trouver dans des situations où une personne, ne vous connaissant pas du tout, vous jugera ou vous attribuera des caractéristiques négatives, sans raison valable. Les difficultés réelles du dialogue entre des personnes culturellement différentes sont souvent aggravées par l'intolérance sociale, la peur des étrangers et le racisme (*des attitudes en fonction desquelles un individu ou un groupe n'accepte pas l'existence d'individus et de groupes ayant des façons de penser et d'agir différentes des leurs*). Vous pourrez alors vivre des expériences chargées d'émotion où quelqu'un, sans grand respect, vous traitera de « migrant », de « nègre », d'« étranger », d'« immigré ». Vous pourriez également rencontrer des personnes hargneuses et peu aimables à votre égard, qui vous regardent avec crainte et méfiance en raison de la couleur de votre peau, des traits de votre visage, ou de vos vêtements. Il n'y a aucune raison valable pour cela, mais ce sera douloureux pour vous et vous aurez peut-être **honte** d'être un « migrant », un « nègre », un « étranger », privé du droit d'être reconnu en tant que personne avant d'être jugé. Nous savons que cela peut arriver, beaucoup nous l'ont raconté. N'oubliez pas que les personnes qui se comportent de cette manière ne sont généralement pas correctes non plus dans d'autres situations. N'en faites pas un fardeau pour votre âme et soyez heureux de toutes les autres connaissances positives que vous ferez.

## **QUE RESENTONS-NOUS LORSQUE NOUS AVONS **HONTE** ?**

*La honte est un sentiment de malaise plus ou moins profond suscité par la crainte, réelle ou imaginaire, d'être jugé défavorablement, avec mépris. Vous pouvez éprouver ce sentiment lorsque, par exemple, vous vous éloignez de l'image de vous-même qui vous semble juste, ou que vous aimeriez donner dans le contexte dans lequel vous vivez, quand vous sentez que vous avez commis une erreur, ou que vous vous êtes comporté d'une manière étrange aux yeux des autres. C'est un sentiment qui peut surgir à cause de vos croyances personnelles, ou à cause de paroles ou de comportements des autres personnes à votre égard. Que se passe-*

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

*t-il dans notre corps lorsque nous avons honte ? Nos joues nous brûlent, notre rougissons, notre front et nos paumes transpirent, notre cœur bat plus vite et nous baissions les yeux. Tout le monde a connu la honte, même si nous ne l'admettons pas ouvertement car ce n'est pas une émotion agréable ! Le sentiment de honte est un sentiment douloureux qui peut compromettre votre bien-être avec vous-même et avec les autres, c'est pourquoi il est important de pouvoir parler de ce vécu avec des personnes de confiance et de réfléchir à ce qui se passe, afin de comprendre l'idée ou la situation à l'origine de ce sentiment et de lui donner un sens.*

**MENS SANA IN CORPORE    MIGRANTIS**

## **8 CETTE SAVEUR ME RAPPELLE MON PAYS !**

**COMBIEN DE FOIS AVEZ-VOUS CUISINÉ ?**

**N'AVEZ-VOUS JAMAIS PENSÉ À LE FAIRE ?**

**ET QUEL EST LE PLAT QUE VOUS AIMEZ LE PLUS  
OU QUI VOUS FAIT VOUS SENTIR « CHEZ VOUS » ?**

**Cuisiner** les plats typiques de votre culture sera quelque chose que vous ferez très souvent ! Peut-être que, dans votre culture, la cuisine est un endroit seulement réservé aux femmes ! Ici, cuisiner est une action qui appartient aussi bien aux hommes qu'aux femmes, et il peut donc vous sembler étrange de cuisiner pour vous-même, ou pour les autres personnes qui partagent la maison dans laquelle vous vivez. Savoir cuisiner, c'est l'apprentissage d'une action très autonome qui entraîne de nombreuses implications intéressantes ! En cuisinant, vous pourrez apprendre à connaître les ingrédients de la nouvelle culture dans laquelle vous vous trouvez et découvrir de nouvelles saveurs que vous aimerez. Ou vous pourriez tout simplement être confronté à de nouveaux aliments que vous n'aimerez pas, et donc cuisiner vos propres plats sera une bonne

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS

idée pour manger ce à quoi vous êtes habitué et qui vous fait du bien ! Parfois, il arrive que cuisiner les plats de son pays d'origine et rechercher les saveurs traditionnelles de sa culture soit aussi un moyen de raccourcir les distances et de combler les moments de nostalgie et d'éloignement. C'est pourquoi vous pourriez être triste si vous ne trouvez pas les ingrédients auxquels vous êtes habitué au supermarché du coin... ou si ce riz, cette pomme de terre ou ce thé n'ont pas du tout le goût que vous recherchez... Vouloir sentir sa propre tradition et sa propre culture à travers les saveurs et la nourriture est une chose tout à fait normale, et tant que vous pouvez, essayez de garder ce plaisir en vous, en trouvant vos propres solutions, les plus personnelles et les plus créatives, même s'il manque un ingrédient !

### **POURQUOI RESENTONS-NOUS DE LA TRISTESSE ?**

*Vous pourriez ressentir de la tristesse lorsque vous ne pouvez pas obtenir ou réaliser quelque chose ou une situation que vous désirez tellement ou que vous croyez capable de vous faire sentir bien. Quand vous êtes triste, vous sentez votre corps faible et vos épaules tombent, vous n'avez pas envie de faire quoi que ce soit, votre tête est remplie de pensées lancinantes et vous avez l'impression d'avoir le cœur brisé. Au moment où vous vous sentez triste, vous vous sentirez peut-être aussi seul, et cette émotion peut même s'accompagner d'une envie de pleurer ! Il est important de pouvoir parler de ce sentiment avec des personnes de confiance et de réfléchir à ce qui s'est passé, afin de donner un sens et un nom à cette émotion que vous éprouvez.*

## **MENS SANA IN CORPORE MIGRANTIS**

### **9 LES FEMMES, QUEL MYSTÈRE !**

Au cours de votre vie dans ce nouveau pays, il se peut que vous rencontriez des femmes dans des contextes différents de ceux auxquels vous êtes habitué : des femmes que vous pouvez rencontrer sur votre lieu de travail, à l'école, dans les transports publics et dans tous les endroits où vous allez. Elles

seront sympathiques, timides, ouvertes, gentilles, revêches, bref, chacune d'entre elles se comportera différemment envers vous, et cela peut vous amener à ne pas savoir quoi penser ni comment réagir. Pour compliquer encore plus les choses, il y a leur façon de s'habiller : dans chaque pays, il y a des différences dans l'habillement, et c'est aussi un trait culturel. En Italie, vous trouverez une **liberté** de décider comment vous habiller qui vous posera peut-être d'autres questions. Les femmes décident librement des vêtements qu'elles portent et du moment où elles les portent, selon des règles sociales qui ne sont souvent pas écrites, mais apprises par l'expérience. Par exemple, l'une des premières choses que vous remarquerez est que le port du voile n'est pas très courant ici, même lorsque vous entrez dans une église : cela peut sembler irrespectueux, mais en Italie, ce n'est pas le cas. Sans parler des vêtements très ajustés et des pantalons courts, très courts, surtout l'été : est-ce une provocation ? Une demande d'attention ? Un manque de respect ? Non, une fois encore, ce sont les règles sociales qui s'appliquent, ainsi que le goût personnel de chacun pour s'habiller et se présenter aux autres.

Alors comment savoir si une personne est intéressée à vous, si elle veut mieux vous connaître ou si elle vous parle en toute simplicité ? Beaucoup aimeraient avoir une réponse à ces questions, mais il n'existe pas de signal unique qui puisse nous dire ce qu'une personne pense de nous. Il ne suffit pas de se dire bonjour, de s'asseoir l'un à côté de l'autre dans le bus, de se rencontrer pour prendre un café, de vous regarder droit dans les yeux ou de vous prendre dans les bras : les relations avec le sexe opposé sont compliquées, elles ne vont jamais de soi et nécessitent de beaucoup d'attention, d'écoute et de dialogue, afin de ne pas être mal compris. Il est très important de réellement comprendre les intentions des gens que vous rencontrez.

Avez-vous déjà été **surpris** par une réaction à laquelle vous ne vous attendiez pas de la part d'une autre personne, où vous vous êtes senti embarrassé ou honteux, en réalisant qu'elle avait mal interprété un regard ou un geste de votre part ? Sachez que c'est une émotion normale ! En parler avec vos amis, avec vos opérateurs et avec vos contacts ici en Italie vous aidera à mieux comprendre ce que vous ressentez, et à faire face à cette émotion

brûlante que nous avons tous éprouvée au moins une fois dans notre vie !

## **AVEZ-VOUS ÉCARQUILLÉ LES YEUX EN SIGNE DE SURPRISE ?**

*Lorsque nous vivons une expérience très éloignée de ce que nous avons imaginé jusqu'alors, nous pouvons éprouver une émotion appelée la surprise : c'est le moment où nous nous rendons compte que ce que nous pensions, nous croyions ou nous voyions est opposé à la réalité. Sur notre visage, les sourcils et les paupières supérieures se soulèvent, les pupilles se dilatent, nous ouvrons la bouche et notre mâchoire tombe. Nos genoux peuvent se plier légèrement et notre corps, si nous sommes debout, peut se pencher.*

*Tout cela peut être accompagné de sons ou de mots tels que « ah », « oh », hum »... La surprise est de très courte durée et laisse ensuite place à l'expérience d'une autre émotion (colère, joie, honte), qui surgit en fonction du sens que nous donnons à l'événement qui nous a surpris. Cela peut également se produire dans les relations interpersonnelles, lorsque nous interprétons une attitude ou un geste d'une manière qui s'avère ensuite très éloignée des intentions de l'autre personne, de sorte que nous pouvons être surpris par la réaction de l'autre personne à notre égard.*

## **LA LIBERTÉ**

Être libre, vivre en liberté, c'est se comporter exactement comme notre cœur le suggère, sans contraintes externes ni obstacles. Cela conduit à un sentiment de plaisir parce qu'elle permet la pleine expression de nous-mêmes en tant qu'individus. Mais il faut prêter attention : la liberté ne signifie pas le manque de respect envers les autres, c'est pourquoi il s'agit d'une chose très difficile à gérer. Nous ne devons jamais permettre que ce que nous considérons comme une expression libre de nous-mêmes puisse vexer, blesser ou faire du mal à ceux qui nous entourent.

MENS SANA IN CORPORE

MIGRANTIS



MENS SANA IN CORPORE | MIGRANTIS



Chaque société élabore des modes de comportement précis basés sur des normes sociales, culturelles et religieuses, parfois déclarées, plus souvent automatiques et implicites. Ces normes servent à réglementer les relations entre les personnes, la façon dont elles s'expriment et entrent en contact par la communication verbale et corporelle. Dans cette annexe, vous trouverez quelques situations courantes dans lesquelles ces normes entrent en jeu et quelques conseils pour vous aider à y faire face.

**Avez-vous déjà vu deux personnes s'embrasser en public ? Saviez-vous que le baiser a une signification très différente d'une culture à l'autre ?**

Le baiser est une forme de contact et de communication non verbale entre les corps, c'est peut-être la forme la plus intime d'interaction silencieuse capable de générer de la proximité. La raison pour laquelle nous nous embrassons reste un mystère ; nous savons que le baiser a de nombreuses significations qui peuvent changer complètement en fonction de la culture dans laquelle nous les observons. Dans certaines sociétés, il est considéré comme une pratique dégoûtante, dans d'autres, il sert à communiquer des émotions telles que l'amour, la joie, la passion, la tendresse, le réconfort, la courtoisie ou encore, c'est une véritable convention sociale. En Italie, entre amis et en famille, la coutume de se donner deux baisers sur les joues est assez répandue pour se saluer lors d'une rencontre, ou pour faire ses vœux lors de certaines fêtes. Entre deux personnes qui entretiennent une relation amoureuse, il y a plus de liberté pour s'embrasser en public, mais pas trop, car parfois les baisers très passionnés ne sont pas perçus positivement et sont considérés comme réservés aux rencontres privées. Dans d'autres sociétés, les choses sont différentes. Aux Pays-Bas et en Belgique, donner trois baisers est la norme, mais le triple baiser est typique des cultures orthodoxes, notamment en Ukraine et en Serbie. En Chine, on ne s'embrasse pas car c'est considéré comme peu hygiénique et, au Japon, le baiser est vu comme une pratique impolie si elle est pratiquée en public. Au Kenya, le baiser n'existe

pas ; pour la tribu des Samburu par exemple, les lèvres ne doivent être utilisées que pour manger, et les Masais considèrent le baiser comme un geste impur.

Malgré cette incroyable variété dans les façons culturelles de vivre le baiser, les spécialistes nous disent que c'est incroyablement bon pour la santé ! Ils ont découvert que lorsque nous embrassons, nous n'utilisons pas moins de 146 muscles et cinq paires de nerfs crâniens qui envoient au cerveau des informations sur les mouvements, la température, les goûts et les odeurs des lèvres, de la langue, des joues et du nez. Cet échange semble renforcer notre système immunitaire, produit les hormones qui régulent le stress et nous met de bonne humeur. Il appartient donc à chacun d'entre nous de choisir, en fonction des normes du contexte dans lequel il se trouve, des relations qu'il vit, de ses propres valeurs et de son désir personnel, sa propre façon d'aborder le baiser, dans le respect de soi et des autres.

**Avez-vous remarqué que les salutations sont souvent accompagnées d'un contact physique, comme une poignée de main, le poing contre poing, une tape dans le dos ou parfois une étreinte serrée ?**

Ces gestes impliquent différentes formes de contact corporel socialement acceptées, c'est-à-dire que nous les faisons automatiquement sans y penser, dans différentes situations, et qu'ils changent en fonction du type de relation que nous avons avec les gens. Dans les interactions plus formelles, la poignée de main est utilisée pour se présenter, pour saluer, pour dire au revoir et parfois pour rejeter une proposition. Dans les relations plus amicales, en revanche, une tape dans le dos ou un échange de baisers sur la joue sont plus probables. Selon le degré d'amitié et de familiarité, on utilise l'étreinte, un geste par lequel on entoure le corps de l'autre de ses bras en signe d'affection et d'amour. La carte des gestes corporels est en effet riche et parfois compliquée et, là encore, elle varie d'un pays à l'autre.

En Angleterre, lorsque vous serrez la main, la règle très stricte veut que vous utilisiez uniquement votre main droite. En Algérie, vous dites *As-salamu alaykum* à tous ceux que vous rencontrez, quel que soit votre niveau de connaissance, que ce soit dans l'ascenseur, dans le bus, à la boulangerie. En Italie non, il existe une règle tacite selon laquelle, sauf dans de rares cas, si vous ne connaissez pas une personne, vous ne la saluez pas, parfois même pas dans les lieux publics, comme chez le boulanger ! Alors que,

lorsque vous apprenez à connaître quelqu'un, vous avez recours aux différentes formes d'approche corporelle. Mais alors comment savoir quand et comment saluer une personne ? Pouvons-nous exprimer notre préférence lorsque nous devons saluer quelqu'un ? Comment savoir quel type de salut nous aimerions recevoir ? Il peut être convenu de manière consensuelle !

Nous pouvons dire ouvertement comment nous aimons saluer, par exemple « J'aime saluer poing contre poing, avez-vous une préférence ? » ou si nous ne voulons pas de contact, nous saluons simplement verbalement en gardant les mains dans ses poches. Le corps communique notre volonté, même sans faire les choses que nous n'aimons pas.

**Vous est-il déjà arrivé d'essayer d'approcher une personne et d'avoir l'impression qu'elle vous tenait à distance ? De mal comprendre son comportement en confondant amitié et intérêt pour vous ou, inversement, que c'est l'autre personne qui interprétait votre façon de faire différemment par rapport à vos intentions ?**

Tout comme les baisers et les salutations, les relations ont des codes sociaux qui ne coïncident pas toujours dans la rencontre entre des personnes et des cultures différentes. Il existe différents types de relations et différents degrés de proximité et de distance interpersonnelles qui incluent différentes manières d'établir un contact physique. Si, par exemple, vous pensez qu'une personne vous aime bien et que vous l'aimez bien aussi, avant de tenter une approche physique, essayez de vérifier si vous avez bien compris son attitude. Remarquez ce qui se passe lorsque vous la rencontrez : s'approche-t-elle de vous en ouvrant les bras ou les ferme-t-elle et s'éloigne-t-elle comme si elle ne voulait pas de contact ? Si vous avez envie d'aller vers elle et de l'approcher, remarquez sa réaction, son corps se dirige-t-il vers vous ou s'éloigne-t-il ? Observez, remarquez, gardez un œil sur le comportement de l'autre personne pour vous aider à comprendre comment ajuster la distance ; dans le doute, si vous n'êtes pas sûr que cela plaise à l'autre personne, ne faites rien ou communiquez votre besoin avec une question claire et simple : par exemple « puis-je te prendre dans mes bras ? », et soyez prêt à accepter un refus ; personne n'est obligé de faire quoi que ce soit et vous aussi pourriez dire non face à une proposition que vous ne voulez pas accepter. Ces attentions vous permettent de vous comporter de

manière consensuelle et respectueuse envers vous-même et les autres. Elles s'appliquent à tout type de relation interpersonnelle : au travail, dans les relations amicales, et même dans l'intimité, lorsque vous êtes dans une relation sentimentale et/ou sexuelle.

**Avez-vous déjà trouvé étrange de voir une femme rentrer tard le soir ou sortir seule ? Avez-vous déjà été surpris de rencontrer une femme adulte qui n'est pas mariée et n'a pas d'enfants ? Avez-vous déjà entendu dire que les hommes sont moins émotifs que les femmes, moins attachés à la famille et à l'éducation des enfants, et plus enclins à travailler en dehors du foyer ?**

Si vous avez eu ces pensées et ressenti ces sentiments, vous avez probablement été confronté à des normes sociales différentes de celles dans lesquelles vous avez grandi. Partout dans le monde, on enseigne aux hommes et aux femmes des choses différentes sur la façon dont ils doivent être, ce qu'ils doivent faire et comment ils peuvent consentir à ces choses. Il s'agit d'enseignements qui concernent tous les aspects de la vie, du choix des jeux dans l'enfance à la manière d'occuper son temps libre, en passant par le métier à privilégier et l'opportunité et la manière de fonder une famille. Il s'agit de ce que l'on appelle les rôles de genre, c'est-à-dire ce que la société attend des hommes et des femmes. La société apprend aux hommes à être durs, forts, prêts à l'action et peu enclins aux émotions ; et aux femmes à être belles, gentilles, complaisantes et attentionnées. L'attribution de ces caractéristiques rigides aux hommes et aux femmes conduit à des choix de vie tout aussi différents, mais qui ne sont pas toujours le résultat du désir, du talent et du projet de chacun. La division rigide des rôles et des manières d'être a en fait été remise en question dans l'histoire. De plus en plus, les femmes ont la liberté et le droit de choisir d'organiser leur vie selon leur propre volonté, elles peuvent décider d'étudier, de travailler, de voyager et de ne pas se marier ni avoir d'enfants. De plus en plus, les hommes se permettent d'exprimer des qualités et des activités traditionnellement associées aux femmes, comme dire ce qu'ils ressentent, pleurer et même bercer affectueusement leur bébé. C'est une liberté qui n'enlève rien à personne, mais qui donne de la valeur, de la dignité et du respect à chaque personne.

## **FIGURES ET RÔLES PROFESSIONNELS DANS LES PROJETS D'ACCUEIL**

**Dans les projets d'accueil en Italie, il existe de nombreux professionnels avec lesquels vous pouvez entrer en contact, tant à l'intérieur qu'à l'extérieur du centre où vous vivez. La répartition de leurs rôles n'est pas toujours claire : d'une part parce qu'il peut s'agir de professionnels que vous ne connaissez pas avant d'arriver ici, d'autre part parce que chacun d'eux est chargé d'une partie importante de votre parcours d'accueil et qu'il peut être complexe pour vous de distinguer les différents domaines. Ce texte essaie de faire la lumière sur quelques figures professionnelles et leurs principales tâches. Ces informations peuvent constituer un point de départ pour vous adresser à eux quand vous les connaîtrez !<sup>1</sup>**

### **LE COORDINATEUR**

Le coordinateur d'un projet CAS (*Centro di Accoglienza Straordinaria* - Centre d'accueil extraordinaire) ou SAI (*Sistema di Accoglienza e Integrazione* - Système d'accueil et d'intégration) est chargé de veiller à ce que l'accueil offert dans les Centres à ceux qui, comme vous, se présentent comme demandeurs d'asile ou réfugiés, fonctionne de la meilleure façon possible. Son rôle est essentiel car il doit gérer le Centre, les personnes qui y vivent, ainsi que l'équipe d'opérateurs qui travaillent en son sein. C'est le Coordinateur qui vous expliquera tout de suite quels besoins fondamentaux vous seront garantis (par exemple : un lit où dormir, les repas, des produits d'hygiène personnelle, les vêtements nécessaires). Il vous donnera également toutes les informations sur l'organisation du Centre, les règles de comportement existantes que vous devrez respecter, et vous présentera aux autres opérateurs faisant partie de l'équipe. Il aura également la tâche de vous aider à comprendre quelles sont

<sup>1</sup> - *Dans ces descriptions s'applique ce que nous avons dit dans l'introduction à propos du masculin et du féminin. Nous utilisons exclusivement le masculin pour faciliter la traduction mais, en Italie, tous les rôles décrits dans ces pages peuvent être exercés aussi bien par des hommes que par des femmes. En outre, nous avons choisi de faire une sélection des professionnels que vous rencontrerez. Si vous voulez en savoir plus, vous pouvez consulter le Manuel du SAI traitant de la gestion des services d'accueil.*

les Agences gouvernementales italiennes et à faire le nécessaire pour produire les documents qu'elles exigent, conformément aux règles de l'immigration.

### **LE MÉDIATEUR LINGUISTIQUE-CULTUREL**

Cette figure professionnelle vous sera d'une grande utilité jusqu'à ce que vous appreniez la langue et la culture italiennes ! Il s'agit souvent d'un ancien hôte des Centres d'accueil, ou d'un étranger qui vit en Italie depuis un certain temps ayant des caractéristiques personnelles spécifiques, des compétences linguistiques et de communication, et qui connaît votre langue et votre culture d'origine. Il peut vous aider à comprendre le nouveau territoire dans lequel vous êtes arrivé car il a une connaissance approfondie de la langue, de la culture, du contexte social et politique de l'Italie. Sa mission est de rendre la communication possible entre vous et d'autres personnes parlant une autre langue, et de servir de « pont » entre différentes cultures. Il s'assure que chacun ait bien compris les mots, les significations et les concepts, même complexes, et facilite également la compréhension de certaines réactions et de certains comportements que vous pourriez adopter face à certaines situations, en fonction de vos différentes valeurs culturelles.

### **L'ÉDUCATEUR PROFESSIONNEL**

Si vous êtes un Mineur Étranger Non Accompagné (MENA), vous pourriez rencontrer la figure de l'Éducateur. Son rôle est de structurer et de promouvoir des activités qui vous permettront d'un côté de connaître et de côtoyer les autres hôtes de la Communauté, de l'autre d'utiliser les services externes existant sur le territoire (école, centres sportifs, etc.). En outre, l'Éducateur a pour mission d'accompagner votre croissance personnelle, en fonction de votre âge et des compétences que vous montrez à votre arrivée, pour vous aider à développer vos potentialités et à trouver les ressources nécessaires à un développement sain et correct, dans le but ultime de vous rendre autonome dans le respect de vous-même et des autres.

### **L'ASSISTANT SOCIAL**

L'Assistant social est aussi une figure dédiée à l'accueil ; c'est lui qui organise les premiers entretiens de connaissance personnelle. Son intervention est très importante pour recueillir des informations essentielles sur votre situation personnelle et pour identifier vos besoins particuliers (par exemple, en matière de santé). Par l'écoute et l'observation, il peut évaluer vos besoins, vos exigences, vos demandes, et intervenir en vous fournissant le soutien nécessaire

à votre placement dans le Centre le plus approprié, en collaborant avec les autres professionnels composant l'équipe.

### **L'INFORMATEUR JURIDIQUE**

Ses connaissances spécifiques des lois et de toute la législation italienne et internationale en matière d'immigration et de protection internationale lui permettent de pouvoir vous offrir l'assistance juridique dont vous avez besoin. Il vous fournit les premières informations générales sur les exigences de la législation italienne, sur la demande d'asile et sur vos droits et devoirs en tant que « migrant ». Il vous suivra tout au long de la procédure légale pour obtenir les différents titres et permis dont vous avez besoin. Il vous aidera à préparer votre audience devant la Commission internationale, pour la reconnaissance de la protection internationale, et vous informera sur le calendrier, les résultats et les autres actions à entreprendre si la décision prise par la Commission est négative.

### **LE PSYCHOLOGUE**

Le bien-être de vos pensées et de vos émotions est également important pour votre santé ! Le Psychologue est la figure qui peut s'occuper de votre bien-être psychologique, aussi bien concernant votre état émotionnel après votre arrivée que dans les phases ultérieures de votre projet d'accueil. Son rôle est de vous apporter soutien et assistance dans les différentes étapes afin de reconnaître ensemble les fragilités émotionnelles à l'origine de votre mal-être et de votre stress. Il vous aide à améliorer votre capacité d'adaptation au nouveau système d'accueil et à l'organisation de votre vie quotidienne. Il intervient également lorsque vous êtes confronté à des situations stressantes (telles qu'une audience devant la Commission, la nouvelle d'un résultat négatif, ou des événements désagréables ou douloureux concernant votre famille ou votre pays d'origine). Il s'agit d'un soutien précieux dans la construction de votre nouveau projet de vie, et dans la réalisation d'un avenir autonome et indépendant.

### **LE TUTEUR**

Le tuteur est un professionnel très particulier qui s'occupe spécifiquement des mineurs et qui est nommé par un juge du Tribunal des mineurs. Si tu es un mineur non accompagné, c'est-à-dire arrivé en Italie sans parents ni adultes de référence, on te désignera un Tuteur, c'est-à-dire une personne italienne chargée de prendre soin de toi et de te protéger pendant que tu vis dans le projet d'accueil. Le Tuteur est chargé de te représenter dans

toutes les situations où, selon la loi italienne, un mineur a besoin d'un adulte pour être responsable de lui. Il veille à tes conditions d'accueil, de sécurité et de protection, au respect de tes droits, à ton bien-être psychologique et physique, et il est chargé d'autoriser toute intervention utile ou indispensable pour ton bien. Ce sera une figure de référence tout au long de ton parcours jusqu'à tes dix-huit ans, l'âge auquel tu deviens majeur en Italie.

### LES AUTRES OPÉRATEURS DANS LES CENTRES

Au sein du Centre d'accueil, et donc dans le cadre de votre quotidien, vous apprendrez à connaître et à entrer en relation avec d'autres opérateurs qui accomplissent des tâches importantes fixées par le Coordinateur, et nécessaires au bon déroulement du projet, tant le vôtre que celui des autres hôtes. Il y a les **opérateurs d'accueil et d'intégration** dont la tâche est d'encourager votre autonomie et de vous aider à comprendre et à apprendre de nombreux gestes utiles dans votre vie quotidienne (faire des démarches administratives, se déplacer en bus, gérer la maison dans laquelle vous vivez, comprendre les règles de la vie en communauté, etc.) Il y a les **Auxiliaires** qui sont chargés de maintenir un haut niveau d'hygiène dans le Centre et de tout ce qui doit être fait pour assurer les différents repas de la journée. Il existe des **opérateurs de nuit** dont la tâche est d'être présents la nuit et de faire respecter certaines règles importantes, même en l'absence des autres opérateurs. Tous les opérateurs ne sont pas présents en même temps et la présence de certains services varie selon le type de Centre d'accueil.

*annexe*

## LA PAROLE AUX RESSORTISSANTS ÉTRANGERS

À la fin de chaque rencontre, les jeunes, avec lesquels nous avons eu le plaisir de travailler pour recueillir des témoignages, ont été invités à exprimer une opinion, un conseil, une pensée dont ils aimeraient faire part à un jeune étranger qui vient d'arriver en Italie...

### CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ LA PATIENCE

"avoir de la patience", c'est-à-dire être capable de reconnaître et d'accepter les événements qui nous éloignent de nos objectifs sans perdre l'espoir de les atteindre en notre for intérieur...



- Sois patient car dans ce pays, la précipitation ne mène à rien
- Fais preuve de beaucoup de patience pour apprendre tout ce dont tu as besoin. Tu pourras te sentir stupide au début, mais donne-toi le temps d'apprendre et cela te donnera beaucoup de force
- Sois patient et ne regarde pas ce que les autres ont. Prends le temps d'atteindre tes objectifs, ne sois pas envieux et « n'aie pas les yeux plus gros que le ventre ! »
- Écoute, mon frère... ce n'est pas facile ici et il faut de la patience
- Tu dois être prêt à rechercher et à saisir ce que tu cherches et ce pour quoi tu as quitté ton pays
- Sois patient. Si tu as fait une promesse, tu dois être patient pour la tenir
- Aie le courage et la patience de poursuivre ton projet de migration
- Italie-papiers-problème

### **CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ LES RÈGLES**

**« vivre avec de nouvelles règles »** signifie comprendre un nouveau monde de limites et de permissions auquel on n'est pas habitué, sans être effrayé par la confusion personnelle qui peut dériver de ces nouvelles situations.

- Si je pouvais aider, je dirais que chaque culture est différente, chacune a ses propres règles et ses propres manières de vivre. Voilà, il faut respecter les règles
- Vise à vivre selon les règles dans ton nouveau pays d'accueil
- Respecte le respect. Reste calme car tout peut arriver, mais si tu ne respectes pas, tu ne seras pas respecté.
- Gare aux problèmes ! Tiens-toi à l'écart !
- Ne pense pas que faire des actions illégales correspond à l'intégration. L'Italien qui fait cela est dans une situation différente et n'a rien à perdre.
- Comporte-toi bien, poursuis les bonnes choses et ne suis pas les mauvais chemins
- Pour comprendre les règles, tu peux prendre exemple sur ceux qui ont déjà appris à être ici
- Continue à apprendre et reste sur la bonne voie
- Va à l'école, respecte les règles et « entoure-toi » de bonnes amitiés
- Respecte les règles et fais en sorte que les gens gardent un bon souvenir de toi

## **CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ LA LANGUE**

l' « **apprentissage de la langue** » comme la clé du dialogue avec les personnes et comprendre leur façon de faire. Tu auras du mal à apprendre une nouvelle langue... mais ensuite tu te sentiras plus libre, autonome et responsable.

- Apprends la langue pour pouvoir t'ouvrir de nombreuses portes et marcher dans le monde qui t'entoure
- Avant tout, étudie
- Va à l'école pour ton avenir
- Il faut aller à l'école pour comprendre le monde et pas seulement pour parler une autre langue
- En Italie, la chose la plus importante est la langue

## **CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ LES RELATIONS PERSONNELLES**

« **créer des relations** » parce que nous sommes des êtres sociaux et il est important de créer un nouveau réseau de connaissances pour sortir de la solitude dans laquelle on peut se retrouver.

- Chacun sait ce qui est bon pour lui et personne ne peut le savoir pour toi
- Continue à aider ceux qui, selon toi, sont dans le besoin. Entraîne la solidarité
- Sois discret et accepte d'être aidé. Fais confiance en l'aide qui t'est donnée.
- Observe comment les gens font pour apprendre leur façon de vivre
- Les autres (tes compatriotes) ne comprendront pas les difficultés et les grands risques que tu leur racontes. Il est difficile de faire comprendre la réalité du voyage et le fait que les choses sont différentes ici par rapport à son pays.
- Sois dans le groupe, fais partie intégrante du groupe. Regarde autour de toi et trouve ta façon propre d'être dans le groupe, car la solitude ne fait pas de toi une bonne personne.
- Connais l'histoire des autres pour ne pas penser être le seul à éprouver certaines émotions

## **CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ L'AVENIR**

« **croire en l'avenir** » veut dire le construire lentement en réussissant à saisir les opportunités du présent, même si cela semble parfois difficile.

- Être ici pour réfléchir à la construction de son avenir
- On ne sait jamais ce qui nous attend dans l'avenir, mais on peut construire le présent
- Vas-y doucement, la vie n'est pas facile et saisis ta chance, chacun d'entre nous a sa chance
- Apprendre à ramener « notre Europe » en Afrique
- Ne regarde pas le présent, mais regarde l'avenir et suis les conseils de ceux qui prennent soin de toi
- Apprends à faire confiance
- Parfois, tu pourras te demander « Mais qu'est-ce que je fous ici ? ». À ce moment-là, tu dois trouver les réponses pour ton avenir
- Utilise ton argent de manière à toujours te laisser quelque chose en poche. Et assure-toi que tes dépenses soient toujours conformes à tes moyens

### **CERTAINS D'ENTRE EUX ONT ÉVOQUÉ LES ÉMOTIONS**

**« écoute ton for intérieur, écoute ton âme » pour pouvoir prendre soin de certaines parties de toi qui parfois souffrent ou d'autres fois jouissent...**

- Tu pourras éprouver tellement de nostalgie
- Ne ressasse pas trop et prends courage
- Sois honnête et courageux
- Donne de la paix et de la sérénité pour pouvoir à ton tour en recevoir
- Ne justifie pas ton ignorance par le fait que tu es étranger
- Ne te fais pas de promesses pour essayer d'avoir des choses que tu ne peux pas te permettre. Regarde ce que tu as, et pas ce qu'ont les autres, car être envieux te mènera à faire de mauvaises choses
- Une personne ne peut pas vous aider éternellement, alors crois en ce que tu peux faire
- Il y aura toujours quelqu'un d'autre devant toi, alors ne te désespère pas si la chance ne tombe pas sur toi
- Tu pourrais apprendre à faire des activités qui, dans ton pays, ne sont pratiquées que par des femmes (ou des hommes) et cela pourrait être une bonne opportunité
- Conserve ton libre arbitre et, lorsque tu te trompes, assume la responsabilité de ce que tu as fait pour comprendre comment faire autrement

Le vadémécum *Mens Sana in Corpore Migrantis* a bénéficié de la collaboration de nombreux professionnels ayant apporté leur précieuse contribution. Ainsi le Dr Giorgio Seguro, Me Elhadji Farneti, le Dr Francesca Fadda et le Dr Rosalba Cadeddu ont en particulier contribué aux heures de formation de l'équipe en y apportant leur passion et une certaine richesse de contenus. Francesca et Rosalba ont également habilement rédigé les pages des deux Annexes en fin de volume. Merci aux collègues qui ont participé au travail d'équipe, avec un enthousiasme sans faille et une volonté de se remettre constamment en question. Un grand merci aux personnes de contact et aux coordinateurs des projets SAI actifs en Sardaigne pour leur aide, leur accueil et leur confiance, en souhaitant que ce ne soit que la première de nombreuses actions de partage et de collaboration que nous avons l'intention de mettre en œuvre dans un proche avenir.

Nous adressons nos plus vifs remerciements à tous les jeunes des communautés et des centres que nous avons rencontrés au cours de ces derniers mois car, sans eux, sans l'expression de leur vécu ni leurs expériences personnelles, tout ce travail n'aurait pas eu la même valeur.

Chaque mot de ce livret est né d'un dialogue avec eux, chaque phrase a tenté de conserver la valeur de ces témoignages si généreusement offerts, et chaque sujet traité doit être lu à travers l'émotion de ceux qui ont le courage de se reconstruire une vie loin de leurs origines.

Ce vadémécum est téléchargeable,  
de la page dédiée au projet sur le site :  
[www.coopsicomoro.com](http://www.coopsicomoro.com)

Il progetto *Mens Sana in Corpore Migrantis* si inserisce tra i Progetti finanziati dalla Regione Sardegna, Assessorato del Lavoro e delle Politiche Sociali, nell'ambito dei progetti qualificati in materia di politiche di integrazione degli immigrati non comunitari promossi dalla L.R. 46/90 per l'annualità 2021/2022