ÊTRE UNE FEMME MIGRANTE
UN DOUBLE DÉFI



Cofinanciado por la Unión Europea
GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA
Fondos Europeos
YMCA

En tant que femme, vous ne faites pas seulement face aux difficultés liées au fait de vivre loin de votre pays, mais aussi aux obstacles et aux inégalités associés à votre condition de femme. Souvent, cette combinaison peut vous amener à vous sentir plus fatiguée, plus vulnérable ou invisible.

Dans ce guide, vous trouverez des conseils pratiques et des exercices pour prendre soin de vous et vous sentir mieux lorsque vous devez affronter des épreuves telles que la discrimination ou les actes de haine. Par exemple, lorsqu'un voisin vous insulte ou que l'on vous refuse un emploi simplement à cause de qui vous êtes.

Il est important de se rappeler que vous avez le droit d'aller bien et la force pour y parvenir. De plus, chaque petit pas compte.



1. Comment prendre soin de votre estime de soi

Se sentir bien avec soi-même est essentiel, surtout lorsque l'on traverse de nombreuses épreuves. Parfois, les messages que l'on reçoit font croire que l'on ne vaut pas assez, pourtant, vous avez une grande valeur qu'il ne faut pas oublier.

Que faire pour renforcer votre estime de soi :

- **Reconnaissez qui vous êtes et ce que vous avez vécu.** Écrivez sur une feuille toutes vos qualités et vos réussites, même petites. Exemple : « J'ai été courageuse en venant seule dans un autre pays », « Je prends soin de ma famille », « J'apprends chaque jour ».
- **Parlez-vous avec bienveillance.** Remplacez des phrases dures comme « Je n'y arriverai pas » par « Je fais de mon mieux » ou « Je mérite de prendre soin de moi ».
- **Prenez soin de votre corps comme un acte d'amour.** Reposez-vous, mangez quelque chose qui vous fait plaisir, prenez un bain ou dansez sur votre chanson préférée.
- **Fixez des limites.** Entraînez-vous à dire « non » lorsque quelque chose ne vous fait pas vous sentir bien, même devant un miroir.
- **Cherchez du soutien.** Parlez avec quelqu'un qui vous écoute et vous soutient sans vous juger.



2. Comment gérer l'anxiété et la peur

Ressentir de la peur ou de l'anxiété est normal lorsque vous ne vous sentez pas en sécurité, que ce soit dans la rue, au travail ou chez vous. Voici quelques pas pour vous apaiser et prendre soin de vous.

Que faire :

- **Respirez profondément et lentement.** Lorsque vous sentez l'anxiété monter, inspirez en comptant jusqu'à 4 et expirez en comptant jusqu'à 6. Répétez-le plusieurs fois.
- **Trouvez un endroit sûr.** Cherchez un lieu où vous vous sentez tranquille, même s'il s'agit d'un coin de votre maison ou d'un parc voisin.
- **Faites quelque chose qui vous plaît.** Écoutez de la musique, peignez, cuisinez ou marchez un peu pour vous distraire et apaiser votre esprit.
- **Parlez de ce que vous ressentez.** Ne gardez pas la peur pour vous seule. En parler permet de la rendre plus légère.
- **Restez dans le présent.** Quand vos pensées vous effraient, observez autour de vous et nommez cinq choses que vous pouvez voir, quatre choses que vous pouvez toucher, trois choses que vous pouvez entendre, deux choses que vous pouvez sentir et une chose que vous pouvez goûter.



3. Comment dire « non » et poser des limites sans culpabilité

Dire « non » et poser des limites est une manière de prendre soin de vous. Même si la culpabilité peut surgir, c'est nécessaire pour votre bien-être.

Que faire :

- **Reconnaissez que vous avez le droit de dire « non ».** Personne ne doit vous faire sentir coupable de prendre soin de vous.
- **Entraînez-vous à dire « non » à voix haute.** Faites-le devant un miroir : « Je ne peux pas », « Je ne veux pas », « Je préfère ne pas le faire ».
- **Utilisez des phrases courtes et claires.** Vous n'avez pas à vous justifier longuement. Par exemple : « Désolée, je ne peux pas t'aider maintenant ».
- **Rappelez-vous que poser des limites est bon pour votre santé et pour celle de votre entourage.**
- **Si vous ressentez de la culpabilité, respirez profondément et rappelez-vous que prendre soin de vous aide aussi à prendre soin des autres.**

Si quelqu'un ne respecte pas vos limites ou vous fait vous sentir en insécurité, cherchez du soutien et ne restez pas seule face à la situation.



4. Comment vous exprimer sans peur

Parler de ce que vous ressentez et pensez est essentiel pour votre santé émotionnelle, même si ce n'est pas toujours facile.

Que faire :

- **Commencez avec des personnes qui vous mettent en confiance.** Cela peut être une amie, une voisine ou une personne de confiance.
- **Utilisez des phrases qui parlent de vous, pas des autres.** Par exemple : « Je ressens… », « Pour moi, il est important de… ».
- **Entraînez-vous à écrire ce que vous voulez dire.** Cela vous aide à organiser vos idées et à prendre confiance.
- **Si quelqu'un vous interrompt ou minimise vos propos, rappelez-vous que vos sentiments sont valables.**
- **Cherchez des groupes ou des espaces où vous pouvez partager sans crainte.**

5. Comment faire face au deuil migratoire

Être loin de votre pays, de votre famille et de vos coutumes peut provoquer de la tristesse et un sentiment de vide. Cela s'appelle le deuil migratoire.

Que faire :

- **Autorisez-vous à ressentir la tristesse.** Ne refoulez pas vos émotions. Il est normal de pleurer ou d'éprouver de la nostalgie.
- **Souvenez-vous de ce que vous avez laissé avec tendresse.** Pensez aux personnes, aux lieux et aux moments qui comptent pour vous.
- **Faites de la place pour de nouvelles expériences.** Essayez de trouver des activités, des amis ou des lieux qui vous font du bien dans ce nouveau pays.

- **Préservez vos traditions.** Maintenir vos coutumes ou célébrer des dates importantes peut vous aider à rester connectée.
- **Cherchez du soutien pour parler de votre histoire et de votre deuil.** Partager soulage le poids.

6. Comment réécrire votre histoire à partir de l'autonomisation

Vous êtes l'auteure de votre vie et, même si vous avez traversé des moments difficiles, vous pouvez choisir de raconter votre histoire à partir de votre force et de votre courage.

Que faire :

- **Écrivez une lettre pour vous-même.** Parlez de ce que vous avez vécu, de vos difficultés et aussi de vos réussites.
- **Mettez en avant vos forces.** Souvenez-vous des moments où vous avez été courageuse, créative ou forte.
- **Visualisez l'avenir que vous souhaitez.** Imaginez ce que vous voulez ressentir et atteindre.
- **Chaque jour, répétez des phrases qui vous donnent de la force.** Par exemple : « J'ai de la valeur », « Je peux surmonter ce qui vient ».
- **Rappelez-vous que vous avez le droit d'aller bien et de décider de votre vie.**

Avec **notre programme PRODEM**, nous travaillons en profondeur sur tous ces aspects à travers divers ateliers, des groupes d'entraide mutuelle (GEM), ainsi que des accompagnements psychologiques individualisés.



Informez-vous sans craintes, nous sommes là pour vous aider !

Courrier électronique général

prevencion@ymca.es



Cofinanciado por la Unión Europea

GOBIERNO DE ESPAÑA
MINISTERIO DE INCLUSIÓN, SEGURIDAD SOCIAL Y MIGRACIONES
SECRETARÍA DE ESTADO DE MIGRACIONES
DIRECCIÓN GENERAL DE GESTIÓN MIGRATORIA

Fondos Europeos

YMCA